



# Vochtbeperking bij hartfalen



Sint-Maria Halle  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

## Inleiding

Uw arts heeft u een vochtbeperking geadviseerd. Dit houdt in dat u niet meer dan 1,5 L vocht per dag tot u mag nemen. In deze folder leest u wat vochtbeperking is en hoe u deze kan naleven.

### Waarom vochtbeperking?

U heeft een vochtbeperking gekregen omdat uw hart momenteel niet in staat is grote hoeveelheden vocht rond te pompen. Het lichaam reageert daarop met het vasthouden van vocht waardoor het hart nog meer belast wordt. Indien het hart overbelast is door het teveel aan vocht omdat u zich niet aan de vochtbeperking en/of zoutarm dieet houdt, zal er een toename zijn van uw lichaamsgewicht, de enkels zijn gezwollen, de buikomvang neemt toe en u wordt meer kortademig. Het vocht gaat als het ware naar de longen waardoor u een benauwd/verstikkend gevoel heeft.

### Oorzaken

Het vasthouden van te veel vocht kan verschillende oorzaken hebben. Welke oorzaak bij u een rol speelt wordt besproken door uw cardioloog. De vochtbeperking kan tijdelijk zijn of voor de rest van uw leven.

## Wat telt mee als vocht?

U moet zich bedenken dat het niet enkel gaat om wat u letterlijk uit een glas/ beker drinkt. Het gaat ook om het volgende:

- Per dag mag u 1 stuk fruit nuttigen. Voor elk volgend stuk fruit rekent u 100 ml vocht aan.
- Rauwe groenten bevatten veel vocht. Voor 100 gram groenten telt u 100 ml vocht.
- Ijsblokjes, elk ijsblokje is ongeveer 20 ml vocht.
- Al het vocht en alles dat met een lepel gegeten wordt, moet u meetellen (yoghurt - soep - pudding).

## Zoutbeperking

Zoutbeperking is een belangrijk aspect naast de vochtbeperking. Naast minder vocht innemen is het ook belangrijk niet te veel zout te nuttigen. Hoe meer zout u gebruikt, hoe meer vocht u zal vasthouden. Dit resulteert in een te grote hoeveelheid vocht in de bloedbaan. Wees daarom matig met zout en zoute voedingsmiddelen  
Meer info: zie folder zoutarm dieet

## Praktische tips

- Dorstlessende dranken zijn: sterk verdunde limonade, karnemelk, zure vruchtensappen.
- Het dorstgevoel kan u verminderen door op zure zuurtjes, pepermuntjes, suikervrije kauwgom te kauwen/zuigen of door op een ijsklontje te zuigen.
- Dorstveroorzakers zijn zoete melkproducten, frisdranken, koffie/thee met suiker, gekruide maaltijden, ijsjes.
- Kauw goed. Door goed te kauwen krijgt u meer speeksel en wordt de mond minder droog.
- Pas de vochtbeperking aan bij erg warm weer, koorts, braken en diarree (+ 300 ml extra = 2 glazen extra).
- Probeer tijdens de maaltijd niet of minder te drinken. Na de maaltijd heeft u er meer voldoening van.
- Citroensap in thee of water werken dorstlessend.
- Indien het zoutarm dieet u niet kan smaken, kan u een zoutvervanger toevoegen bv. Co-Salt te vinden in de supermarkt. Gelieve hiervoor eerst steeds raad te vragen aan de arts aangezien dit product veel kalium bevat en dus een risico inhoud indien u nierpatiënt bent.

## Belangrijke adviezen voor thuis

Gewicht is een goed hulpmiddel om te bepalen of u vocht vasthoudt. Weeg u daarom regelmatig op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden. Komt u in enkele dagen meer dan 2 kg aan terwijl u normaal eet, dan houdt u waarschijnlijk vocht vast.

## Wanneer arts contacteren?

U neemt contact op met de arts als:

- U binnen enkele dagen meer dan 2 kg aankomt terwijl u normaal eet.
- U toenemend benauwd wordt.
- Uw enkels dikker worden.

### Arten Cardiologie

- Dr. Sofie Brouwers
- Dr. Koen De Schouwer
- Dr. Marco Malakzadeh
- Dr. Najib Ryshten
- Dr. Jerrold Spapen
- Prof. dr. Guy Van Camp
- Dr. Jielis Visser

AZ Sint-Maria | **Cardiologie**

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle

☎ 02 363 66 08 | [www.sintmaria.be](http://www.sintmaria.be)

Inwendige Geneeskunde D2 | ☎ 02 363 65 70







Sint-Maria Halle  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw  
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle  
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10  
[www.sintmaria.be](http://www.sintmaria.be)