

[illegible]

Centrum voor gezonde voeding en diëtik

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/

centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoerdigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



VOCHTWIJZER



Vochtinname

Drink dagelijks maximaal liter of ml drinkvocht per dag.

In dat totaal zitten alle vloeistoffen die je bovenop de vaste voeding drinkt, zoals water, koffie, thee, melk, frisdranken, alcoholische dranken, soep, fruitsappen, groentesappen, enz.

Tips

- ▲ Verdeel je vochtinname over de hele dag. Gebruik kopjes, kleine glazen, enz. om de hoeveelheid vocht beter te kunnen verdelen en beperken (bv. soep in een kopje in plaats van in een soepkom).
- ▲ Drink met kleine teugjes.
- ▲ Om een dorstgevoel te voorkomen vermijd je het best zoveel mogelijk zoutrijke, suikerrijke en sterk gekruide (pikante) voedingsmiddelen en dranken.
- ▲ Neem medicijnen in met de maaltijd of het dessert (bv. met een lepel pudding, yoghurt, enz.). Zo spaar je een glas uit.
- ▲ Probeer niet tijdens de maaltijd te drinken maar erna.
- ▲ Kauw je voeding goed. Zo krijg je meer speeksel in de mond en wordt het voedsel minder droog.
- ▲ Smeerbaar beleg maakt de broodmaaltijd minder droog.
- ▲ Bij een dorstgevoel kan je:
 - een ijsblokje of een stukje gekoeld fruit eten.
 - citroensap toevoegen in je water of thee. Zure producten bevorderen de speekselproductie en zorgen voor een frissere smaak.
 - de mond spoelen met water.
 - een waterspray gebruiken. Die kan overigens zorgen voor de nodige verfrissing bij warm weer.
 - een luchtbevochtiger gebruiken om binnen een gewenste luchtvochtigheidsgraad te krijgen. Dat kan helpen om een droge mond te voorkomen.

Richtlijnen

- ▲ Bij warm weer en overmatig zweten mag je ongeveer 1 tot 2 glazen extra drinken. Dat komt overeen met 150 tot 300 ml.
- ▲ Het is niet omdat je een plaspil inneemt dat je zoveel kan drinken als je wil. Zonder de vochtbeperking werkt de plaspil onvoldoende.
- ▲ Bij koorts, diarree en braken moet je met je arts bespreken of je de vochtinname of hoeveelheid plaspillen moet aanpassen, om uitdroging en verminderde nierfunctie te voorkomen. Mogelijke tekenen van uitdroging zijn: snel gewichtsverlies, verminderde donkere urine, opvallende dorst, sufheid of verwardheid en (neiging) tot flauwvallen.

Inhoudsmaten

Hoe 'tel' je het vocht dat je inneemt? Meet met een maatbeker hoeveel er in een glas of een tas zit en tel in de loop van de dag het aantal glazen of tassen dat je hebt gedronken. Je kan dit bijhouden in een 'water-app' of op papier.

In het algemeen worden volgende inhoudsmaten gehanteerd:

- ▲ 150 ml voor een tas koffie of thee
- ▲ 200 ml voor een glas water
- ▲ 250 ml voor een kom soep

