

## Vochtbeperking

### Inleiding

U heeft het advies gekregen om maximaal 2000 ml aan vocht per dag in te nemen. Hierbij ontvangt u tips om dit advies op te kunnen volgen.

### Praktische tips bij vochtbeperking:

- Door kleinere kopjes of glazen te gebruiken kunt u vaker op de dag iets drinken.
  - U kunt uw medicijnen ook innemen met een paar lepels pap of yoghurt, in plaats van met een glas water. Dit kost minder vocht en de medicijnen kunnen vaak makkelijker doorgeslikt worden. Wanneer medicijnen niet met melkproducten mogen worden ingenomen, staat dit op de verpakking vermeld.
  - Door goed te kauwen is er meer speekselproductie en wordt het eten minder droog.
  - Smeerbaar beleg als smeerkaas, jam, leverpastei en roerei zorgt voor een minder droge maaltijd.
  - De mond wordt vochtiger door te zuigen op een snoepje, te kauwen op kauwgom en door ijsblokjes.
  - Zout geeft snel een dorstgevoel; gebruik ook om die reden minder zout en zoute voedingsmiddelen.
  - Producten die veel suiker bevatten (onder andere ijs) zijn af te raden, omdat deze juist dorst veroorzaken.
- Citroensap door thee of mineraalwater werkt dorstlessend.
  - Ingevroren fruit (bijvoorbeeld meloen) kan goed helpen tegen de dorst.
  - Wanneer dranken heel koud of heel warm worden gebruikt, doet iemand er langer mee.

### Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl