Vochtbeperking 1.25 L

Uw arts kan om medische reden uw vochtinname beperken. Deze flyer kan hierbij dienen als houvast.

Wat valt onder vocht:
Water (ook bij medicatie-inname), thee, koffie, alcoholische dranken, melk, frisdrank, soep, energiedranken, …

Hier vindt u een voorbeeldschema van hoe het verdeeld kan worden over de dag. De hoeveelheden kunnen anders verdeeld worden over de dag naar wens van de patient.

Inhoudsmaten die hier in het ziekenhuis gebruikt worden:

- 1 glas tot aan het streepje = 100 ml
- 1 tas = 125 ml
- 1 soepbol = 200 ml

1 flesje water = 200 ml Bekijk de inhoudsmaten van de glazen en tassen die je thuis gebruikt.

Voorbeeldschema ziekenhuis

Ontbijt		
1 kleine tas koffie/thee		125 ml
Tussendoor 's morgens		
1 klein flesje water		200 ml
Middagmaal		
1 kom soep + 1 flesje water		400 ml
Tussendoor 's middags		
1 flesje water		200 ml
Avondmaal		
1 kleine kop koffie/thee + 1 flesje water		325 ml
Totaal per dag	**4 flesjes water + 2 kopjes + soepbol**	**1250 ml**

Voorbeeldschema thuis

Ontbijt		
2 kleine tassen koffie/thee		250 ml
Tussendoor 's morgens		
1 klein glas water		150 ml
Middagmaal		
1 klein glas water + 1 kleine kom soep		300 ml
Tussendoor 's middags		
1 kleine kop koffie/thee		125 ml
Avondmaal		
1 kleine kop koffie/thee + 1 klein glas water		275 ml
Laatavond		
1 klein glas water		150 ml
Totaal per dag	**4 kleine glazen + 4 kopjes**	**1250 ml**

Tips

- Kleinere volumes gebruiken.
- Vermijd zoutrijke, suikerrijke, sterk gekruide en pikante gerechten. Deze versterken vaak het dorstgevoel.
- Gebruik af en toe een ijsblokje, een schijfje citroen, een muntje, kauwgom om de dorst te lessen.
- Spoel de mond met mondwater of fris water bij dorst.
- Drink nooit als je geen dorst hebt.
- Verdeel de hoeveelheid vocht mooi over de dag.
- Let op! Buitenshuis worden er andere inhoudsmaten gebruikt (bijv. 1 klein flesje frisdrank = 200 ml, 1 blikje frisdrank = 330 ml, 1 flesje bier = 250 ml, 1 flesje abdijbier = 330 ml).

v08-09-2025
V.U.: vzw AZ ALMA - Ringlaan 15 - 9900 Eeklo
Ond.nr. 0463.862.908

SAP 31857

0501-AD-Extern

az alma
zorg met een hart

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

az alma
zorg met een hart

Vochtbeperking 1.25L