

Behandeling bij een laag natrium (hyponatriëmie)

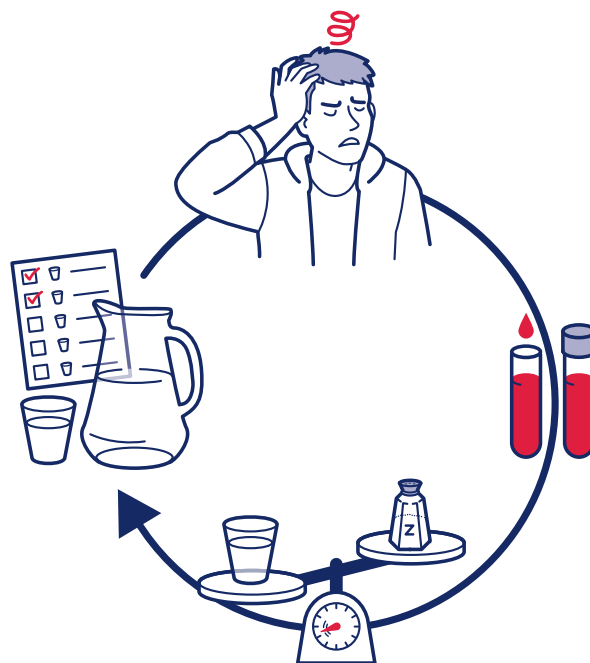
Belangrijke aandachtspunten

Door het gebruik van bepaalde medicatie (bijvoorbeeld anti-aanvalsmedicatie zoals carbamazepine en oxcarbazepine) kan het natriumgehalte in het bloed verlagen. Dit wordt hyponatriëmie genoemd.

Hierbij kunnen klachten ontstaan zoals hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid, duizeligheid, spierkrampen, lusteloosheid en verwardheid. De arts, neuroloog of verpleegkundig specialist (VS) kan in deze situatie een vochtbeperking adviseren.

Hoeveelheid vocht

De hoeveelheid vocht die u per dag mag gebruiken is **1,5 liter (1500 ml)**, tenzij de arts, neuroloog of VS een andere hoeveelheid met u heeft afgesproken.



Procedurecheck hyponatriëmie

Wat telt als vocht?

- Alle dranken, zoals water, thee, koffie, melk, frisdrank, vruchtensap en alcoholische dranken
- Alle vloeibare producten die met een lepel gegeten worden. Voorbeelden zijn: soep, pap, vla, yoghurt, appelmoes en ijs
- Vocht dat wordt gebruikt bij de inname van medicatie
- De **derde portie fruit (en eventueel meer)** telt als **100 ml vocht per portie**.

Wat telt niet als vocht?

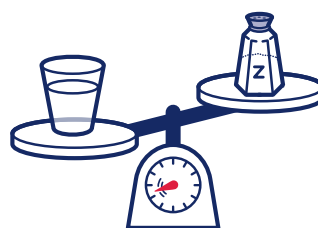
- **Twee stuks of porties fruit per dag** (dit is ongeveer twee porties van 125 gram, bijvoorbeeld een appel of mandarijn)
- Vocht in de warme maaltijd of in vaste voedingsmiddelen, zoals jam, jus, saus, groenten of vlees
- De geadviseerde hoeveelheid water voor de bereiding van Macrogol, Movicolon of Forlax.

Let op:

- Overleg met de arts bij **koorts, diarree, braken of overmatig transpireren** bij hoge temperaturen, om te bepalen of extra vocht nodig is.
- **Informeer de diëtist** (indien betrokken) bij de start van een vochtbeperking.

Praktische tips

- Het kan helpen om vooraf een **verdeling van de vochthoeveelheid** over de dag te maken, om te voorkomen dat er aan het einde van de dag niets meer gedronken kan worden.
- Gebruik een **aftekenlijst** om de vochtinname inzichtelijk te maken.
- Meet de inhoud van kopjes, glazen en schaaltes, zodat duidelijk is hoeveel vocht per keer wordt gegeven.
- Gebruik het liefst kopjes van 150 ml.
- **Beperk de hoeveelheid zout** in de voeding. Zout verhoogt de dorst en zorgt ervoor dat het lichaam vocht vasthoudt. Voeg geen zout toe aan maaltijden en beperk zoute producten zoals kaas, chips, spek, vleeswaren en sommige soorten smeerbaar beleg.
- Probeer tijdens de maaltijden **niet teveel te drinken**. Gebruik smeerbaar beleg zoals jam, paté of smeerkaas om de maaltijd smeùiger te maken, waardoor er minder behoefte is aan drinken.
- **Kauw goed**, kauwen stimuleert speekselvorming, waardoor eten minder vaak met drinken hoeft te worden weggespoeld.
- **Voorbeelden van dorstlessende producten:** (mineraal)water, karnemelk, yoghurt (zure melkproducten), fruit, thee of water met citroensap, ijsblokjes.
- **Voorbeelden van dorst veroorzakende producten:** koffie of thee met veel suiker of honing, (chocolade)melk, yoghurt drank met fruitsmaak (zoete melkproducten), limonade, frisdrank, drop en snoep, sterk gekruide of zoute producten, alcohol, suiker, zoetstof en room-/softijs.



Voorbeeldschema vochtbeperking 1500 ml (1,5 liter)

Tijd	Vocht	Inhoud	Totaal
Ontbijt	Glas water Kop thee	150 ml 150 ml	300 ml
Tussendoor	Kop koffie	150 ml	450 ml
Lunch	Glas melk	150 ml	600 ml
Tussendoor	Kop thee	150 ml	750 ml
Warme maaltijd	Toetje	150 ml	900 ml
Tussendoor	Glas fris	150 ml	1050 ml
	U heeft nog 450 ml vrij te besteden	450 ml	1500 ml

Meer weten?



Heeft u vragen? Neem dan contact op met uw behandelend specialisten of het secretariaat van uw polikliniek.

