

Væskebalance & Tørst

Kroppen består af 50-75% vand afhængig af køn, alder og fordeling af fedt- og muskelvæv. Muskelvæv indeholder mere væske end fedtvæv, derfor har mænd typisk en større mængde væske i kroppen end kvinder. Det betyder også, at mængden af væske i kroppen falder med alderen i takt med, at muskelmassen bliver mindre.

Det er vigtigt, at der er ligevægt mellem mængden af væske, som indtages og udskilles. Udskillelse sker primært gennem urinproduktionen, og derfor er der risiko for ubalance i væskeregnskabet, når nyrefunktionen falder. For at undgå ubalance bør indtaget af væske monitoreres

Både et overskud og underskud af væske i kroppen kan give problemer, og det samme gælder store udsving i væskebalancen. Et stort væskeoverskud kræver et stort væsketræk under dialyse, hvilket først og fremmest kan betyde længere dialysebehandling, men også utilpashed som blodtryksproblemer og øget tørst. Det er derfor vigtigt at lære at styre væskebalancen, selvom det kan være svært.

Væskeregnskabet

Som tommelfingerregel gælder, at du kan drikke 700 ml væske + den daglige vandladning. Dvs. hvis din vandladning er 200 ml om dagen, så må du drikke 200 ml + 700 ml = 900 ml om dagen.

Ved feber, diarré, kraftig vanddrivende behandling mv. skal du drikke en smule mere end normalt for at kompensere for det øgede tab. Hvis dette er tilfældet, bør du tale med en læge.

Tips og tricks til at hold styr på væskebalancen

Afmål det du drikker

- Sæt en kande med afmålt vand i køleskabet
- På køkkenbordet kan du have en kande med afmålt mængde vand stående. Hver gang du drikker, hælder du den samme mængde vand fra kanden, og dermed har du en god kontrol af, hvor meget du drikker
- Brug den samme kop eller glas som målebæger og skriv op hver gang du drikker

Andre gode råd

- Drikke af små glas frem for store glas
- Sut på isterninger i stedet for at drikke vand (1 isterning = 15 ml væske)
- Drik vand med citron- eller appelsinskiver for at slukketørsten bedre
- Lav knust is og overhæld med saftvand (slush ice maskiner til hjemmebrug kan købes i isenkramforretninger)
- Skyl piller ned med væske du indtager til måltider

- Spar på saltet

Husk at inkludere nedenstående i regnskabet udover vand:

Vand & Isterninger	Mælk	Øl, Vin & Spiritus
Saft, Juice & Sodavand	Kaffe & Te	Suppe

Tørst

Der er forskellige ting du kan gøre for at reducere din tørst og øge din spyttproduktion.

Reducerer tørst	Fremmer spyttproduktion
Kaffe og alkoholiske drikke	Tyggegummi uden sukker – tyg tyggegummi i korte intervaller for optimal effekt
Sukkerholdige drikke såsom juice, sodavand, iste og saft	Syrlige frugtdrops
Salt og stærk krydret mad, anvend i stedet friske og tørrede krydderurter	Syrlig frugt
Vingummi, bolsjer, lakridskonfekt og kager	Pebermyntepastiller

Udarbejdet af Cand.scient. Signe Wikstrøm april 2019

Kilder:

- Koch, Anette, Ulla Jaobsen, Mette Kristensen, Jette Fabricius, Eva Aggernæs & Anne Rasmussen. Diætetisk behandling af kronisk nyreinsufficiens (rammeplan), Foreningen af Kliniske diætister, 3.udgave, 2008
- Rasmussen, Anette, Jette Fabricius & Ulla Jakobsen. Mad Der Smager – Kostinformation og opskrifter til nyresyge og alle andre. Nyreforeningen