

Væskebalance & Tørst

Kroppen består af 50-75% vand afhængig af køn, alder og fordeling af fedt- og muskeltvæv. Muskeltvæv 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 $200 \text{ ml} + 700 \text{ ml} = 900 \text{ ml}$ 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 holde 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 saftevand (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 og spiritus |
| Saft, juice og sodavand | Kaffe og te | Suppe |

Tørst

Der er forskellige ting du kan undgå, fordi de fremmer din tørst. Omvendt er der også produkter, som du kan bruge til at øge din spytproduktion:

| Fremmer tørst | Øger spytproduktion |
|--|--|
| 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 stærkt krydret mad. Her kan du i stedet anvende friske og tørrede krydderurter | Syrlig frugt |
| Vingummi, bolsjer, lakridskonfekt og kager | Pebermyntepastiller |

Udarbejdet af Cand.scient. Signe Wikstrøm april 2019

Kilder: - Koch, Anette, Ulla Jakobsen, 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