



Wenn der Durst kommt

**Ratgeber für
Dialysepatienten
und Dialysepatientinnen**

Ausgangslage und Ziel

Bei Ihnen wurde eine teilweise oder vollständig eingeschränkte Nierenfunktion festgestellt. Durch diese Einschränkung wird Ihr Wasserhaushalt im Körper über den Schweiß, die Atmung, den Stuhlgang und eine stark reduzierte Urinausscheidung reguliert. Dies hat zur Folge, dass Sie Ihren Trinkbedarf einschränken müssen. Das Einhalten der Trinkmenge kann Sie vor eine Herausforderung stellen. Wir möchten Ihnen mit diesem Ratgeber Unterstützung im Umgang mit der Einschränkung Ihrer Trinkmenge geben. Zudem möchten wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihr Durstgefühl lindern können.

Claudia Studer
Weiterbildungsleiterin Institut
für Nephrologie



Die persönliche Kontrolle der Trinkmenge ist die beste Vorbeugung.

- Eine unkontrollierte Flüssigkeitsaufnahme kann in Ihrem Körper eine grosse Schwankung des Flüssigkeitshaushaltes verursachen.
- Ein Zuviel an Flüssigkeit kann zu sichtbaren Wasseransammlungen (Ödeme) im Körper und zu erhöhten Blutdruckwerten führen. Auch Ihr Herz-Kreislauf-System kann dadurch stark belastet werden. Das Einhalten der Trinkmenge hilft Ihnen, diese Belastungen so gering als möglich zu halten.
- Je weniger Flüssigkeit wir Ihnen an der Dialyse entziehen müssen, umso weniger Durst werden Sie haben.

Faustregel

Urinausscheidung
+ 500 bis 800 ml Flüssigkeit
pro 24 Stunden
= Trinkmenge pro 24 Stunden



Wie können Sie Ihre Trinkmenge kontrollieren?

- Das Führen eines Trinkmengenprotokolls kann für Sie hilfreich sein.
- Kontrollieren Sie zweimal täglich Ihr Körpergewicht.
- Zusammen mit Ihrem Arzt werden Sie Ihr Trockengewicht festlegen.
- Das Trockengewicht wird von Ihrem aktuellen Gewicht vor der Dialysebehandlung abgezogen. Die Differenz entspricht dem Wasserentzug an der Dialyse.
- Verwenden Sie kleine Trinkgefässe und nehmen Sie Ihre Medikamente mit dem Essen ein.



Was kann Ihre Trinkmenge beeinflussen?

- Über das Essen wird Flüssigkeit aufgenommen. Diese wird nicht in die Trinkmenge eingerechnet. Davon aufgenommen sind Suppen und Saucen.

- Vermeiden Sie allgemein salzige und rezente Speisen. Diese verstärken den Durst. Versuchen Sie, Ihre Speisen mit schmackhaften Kräutern zu würzen.
- Vorsicht bei Fertiggerichten, indischem und chinesischem Essen. Diese Speisen enthalten Natriumglutamat, was Ihren Durst verstärkt.
- Vermeiden Sie sogenanntes «Diät-Salz». Es ist für Sie sehr gefährlich, da es Kalium enthält.
- Benutzen Sie beim Waschen von Blattsalat eine Salatschleuder.



Was kann Ihnen helfen, wenn der Durst kommt?

- Lutschen Sie einen Eiswürfel oder eingefrorene Zitronenstückchen (1 Eiswürfel enthält 30 ml Wasser). Ab und zu hilft auch ein süs-saures, zuckerfreies Bonbon. Ausserdem kann das Saugen an Zitronenscheiben helfen.
- Meiden Sie süsse Getränke. Diese verstärken den Durst. Bittergetränke eignen sich besser.
- Trinken Sie lieber heisse statt kalte Getränke.
- Spülen Sie den Mund mit Wasser, ohne dass Sie es schlucken.
- Bei Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit an das Pflegepersonal.

Stadspital Waid und Triemli

Standort Waid
Tièchestrasse 99
8037 Zürich
+41 44 417 11 11
waidspital.ch