

VÆSKE- OG VANDLADNINGSVANER

Hvad er gode væske- vandladningsvaner?

- Drik ca. 1½ - 2 liter væske i døgnet
- Undgå at overfylde din blære ved at lade vandet minimum hver 3. – 4 time
- En normal vandladning består af 250-400 ml urin
- Den samlede urinmængde på et døgn bør ikke overstige 2 liter
- Hvis du drikker mere end 1½ - 2 liter væske, kan du blive nødt til at gå oftere på toilettet
- Det er normalt med en enkelt vandladning i løbet af natten. Hvis du er generet af natlige vandladninger, kan du med fordel prøve at undlade væskeindtagelse efter kl. 19 og blot skylle munden ved tørstfølelse
- Det er vigtigt, du giver dig god tid til vandladningen, så du få tømt blæren helt. Sid afslappet på toilettet og brug ikke mavemusklerne til at presse urinen ud med. Blæremusklen skal helst selv gøre arbejdet. Du kan evt. lade vandet ad to til tre omgange med et minuts mellemrum (dobbelvoiding).

Hvad kan påvirke vandladningen?

- Forstoppelse eller træg afføring
- Medicinindtagelse
- Visse kroniske sygdomme
- Kosten, specielt hvis den indeholder mange grøntsager eller frugt
- Øget forbrug af kaffe, te eller alkohol
- Blærebetændelse

Væske- og vandladningsskema

På vores hjemmeside finder du under "Patientvejledninger" et væske- og vandladningsskema, som du kan bruge til at registrere, hvor meget væske, du indtager, og hvor meget væske, der kommer ud, når du tømmer blæren.

Hvor kan du læse mere?

<https://blaeren.dk/>