

# Gode råd om drikke- og vandladningsvaner

## GODE RÅD OM DRİKKEVANER

Det er vigtigt at drikke rigeligt for at opretholde kroppens væskebalance, men det kan være svært at vurdere, hvor meget kroppen egentlig har behov for.

Her får du en række gode råd til, hvordan du får gode drikkevaner.

### Drik 1½-2 liter væske om dagen

For langt de fleste er det nok at drikke mellem 1½ og 2 liter væske om dagen. Denne mængde væske er nok til at opretholde væskebalancen hos mennesker med normal nyrefunktion. Hvis du drikker mere, gavner væsken ikke kroppen, men giver blot øget vandladning.

### Mål, hvor meget du drikker

Prøv eventuelt at måle alt, hvad du drikker, i et par døgn. Så får du en fornemmelse af, hvor meget du drikker. Medregn al væske, også kaffe og te.

### Drik forskellige drikkevarer

Al væske tæller med i dit daglige væskeregnskab, men det er en god idé at variere mellem forskellige drikkevarer. Lad gerne vand være din primære drikkevare.

### Drik mindre, hvis du har problemer med ufrivillig vandladning

Hvis du drikker mere end den anbefalede mængde og samtidig har problemer med ufrivillig vandladning, kan du måske afhjælpe problemet ved at drikke mindre. Hvis du ikke ønsker eller ikke har mulighed for at drikke mindre, kan du eventuelt lade vandet hyppigere, fx hver 2. time.

### Drik mindre om aftenen, hvis du har vandladning flere gange om natten

Hvis du skal op for at lade vandet flere gange om natten, kan du måske afhjælpe den hyppige vandladning ved at drikke mindre om aftenen. Du kan eventuelt helt undlade at drikke de sidste 2-3 timer, før du går i seng. Undgå specielt kaffe, te og alkohol i dette tidsrum. Hvis du føler dig tør i munden, kan du

eventuelt sutte på bolsjer eller pastiller eller tygge tyggegummi.

## GODE RÅD OM VANDLADNINGSVANER

Normalt vil blæren være afslappet og udvide sig, indtil den indeholder 2½-4 deciliter urin. Derefter får man det første signal om vandladningstrang, så man stille og roligt kan nå toilettet. Under vandladningen trækker blærens muskel sig sammen, musklerne omkring urinrøret slapper af, og blæren tømmes.

Hvis man som anbefalet drikker mellem 1½ og 2 liter væske i døgnet, skal man lade vandet cirka hver 3.-4. time i de vågne timer, og det er ikke unormalt at lade vandet en enkelt gang om natten.

Det vil sige, at man normalt har mellem 5 og 8 vandladninger i døgnet.

Her får du en række gode råd til, hvordan du får gode vandladningsvaner:

### Tag dig god tid, når du lader vandet

Når du går på toilettet for at lade vandet, er det vigtigt, at du tager dig god tid. Sæt dig godt til rette på toiletsædet, lad benene hvile på gulvet og slap af i bækkenbunden.

### Undlad at presse

Undlad at presse for at få vandladningen overstået i en fart – det belaster kun musklerne i bækkenbunden og fremmer ikke vandladning. Lad derimod blæremusklen gøre arbejdet ved at trække sig sammen og på den måde tømme blæren.

### Undlad at afbryde vandladningen

Undlad at afbryde vandladningen ved at knibe strålen over. Det forstyrrer blærefunktionen og kan på sigt give problemer med at tømme blæren. Mange kvinder har desværre lært at lave knibeøvelser på denne måde, men det har vist sig at være uhensigtsmæssigt, og derfor fraråder vi det. Derimod er det en god idé at knibe i bækkenbunden,



når vandladningen er overstået, og holde knibet, mens du rejser dig fra toilettet.

#### **Forsøg igen, hvis blæren ikke er helt tom**

Hvis du fornemmer, at du ikke tømmer blæren helt, er det en god idé at forsøge at lade vandet igen efter få minutter.

#### **Lad altid vandet morgen og aften**

Lad altid vandet om morgenen, når du står op, og om aftenen, når du går i seng.

#### **Lad kun vandet, når du skal**

Lad være med at vænne dig til at "tisse for en sikkerheds skyld", da det kan resultere i, at du altid skal lade vandet i små hyppige portioner.

#### **Hold ikke på vandet**

Lad være med at udsætte vandladningen, indtil du absolut ikke kan holde dig længere. Blæren vil vænne sig til at rumme mere og mere, og det kan resultere i en stor og slap blære, der ikke kan tømmes ved egen kraft.

## ANDRE GODE RÅD

#### **Undlad at føre bakterier fra endetarm til urinrør**

Når du tørrer dig med toiletpapir, skal du tørre forfra og bagud, så du ikke fører bakterier fra endetarmen frem til urinrøret.

#### **Hold maven i orden**

Hold maven i gang og undgå forstoppelse ved at spise mange kostfibre, der findes i grøntsager, groft brød og frugt.

#### **Dyrk motion**

Forsøg at dyrke motion. Husk, at al bevægelse tæller med.

#### **Brug knibeøvelser**

Det kan være meget hensigtsmæssigt, at du kniber i bækkenbunden i de situationer, hvor du ikke kan holde på vandet.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Du kan også læse mere på Kontinensforeningens hjemmeside [www.kontinensforeningen.dk](http://www.kontinensforeningen.dk)



#### **Kontakt**

#### **Gynækologisk Ambulatorium**

Tlf. 97 65 00 80

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 11.00  
og 13.00 – 14.00