

# Conseils Utiles pour le Contrôle du Liquide

1. Buvez seulement pour satisfaire la soif. Si vous évitez la nourriture élevée en sodium (salée), vous aurez moins soif.
2. Les liquides glacés et la glace peuvent mieux satisfaire votre soif que les breuvages tièdes ou chauds.
3. Essayez un morceau de citron pour humecter la bouche « sèche ».
4. Rincez votre bouche avec de l'eau ou du rince bouche, mais ne pas l'avaler.
5. Prenez vos médicaments avec du liquide durant le repas.
6. Utilisez de très petites tasses et verres pour vos breuvages.
7. Une petite tasse pleine paraît mieux qu'une grande tasse à moitié pleine.
8. Mesurez la glace permise pour la journée et gardez-la dans un contenant spécial dans votre congélateur.
9. Essayez de mettre une petite quantité de jus de citron dans les cubes de glace; vous en utiliserez moins.
10. La congélation permet au jus de fruits en cubes glacés de réduire la quantité que vous buvez et d'augmenter votre consommation en calories.
11. Essayez d'utiliser les liquides permis contenant des calories (boissons gazeuses, limonades) plutôt que la glace et l'eau.
12. Sucez des bonbons aigre (sur) pour humecter (mouiller) votre bouche et pour satisfaire votre soif. Ceux-ci sont aussi une bonne source de calories.
13. Quand vous avez soif, essayez de manger quelque chose comme du pain avec de la margarine et de la gelée avant de prendre du liquide.
14. Assurez-vous de manger des repas bien équilibrés et vous aurez moins le désir pour l'excès de liquides.
15. Pesez-vous le matin et le soir et ajustez votre consommation de liquide pour que ne preniez pas plus d'une livre par jour.



## Restriction des Liquides

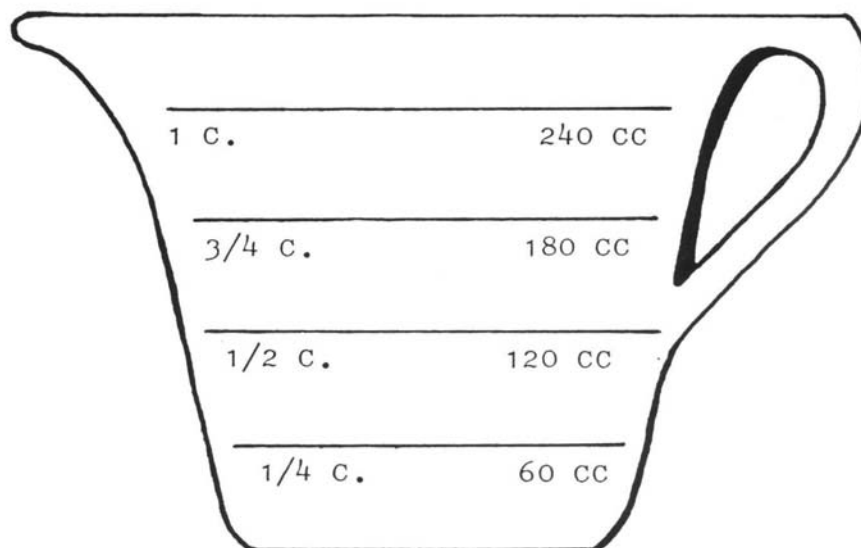
Liquide permis par jour=\_\_\_\_\_Tasses=\_\_\_\_\_cc

1 C. = 235 ml

$\frac{3}{4}$  c. = ml

$\frac{1}{2}$  c. = ml

$\frac{1}{4}$  c. = ml



### Directions:

1. Mesurez avec une tasse à mesurer régulière.
1. Les médicaments doivent être pris avec des liquides permis.
3. Égouttez les liquides des fruits et des légumes
4. Tout breuvages ou ce qui suit sont comptés comme liquides:
  - a Gélatine en poudre (Jello)
  - b Sorbet
  - c Glace
  - d Sucettes glacées
  - e Soupe

NOTE: 1 tasse = 8 onces (240 cc)  
 $\frac{1}{2}$  tasse = 4 onces (120 cc)  
 $\frac{1}{4}$  tasse = 2 onces (60 cc)



Patient Food and Nutrition Services  
UH-2C227/0056  
1500 E. Medical Center Dr.  
Ann Arbor, MI 48109-0056  
734-936-7527

File # 86.2 - Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 04/07