

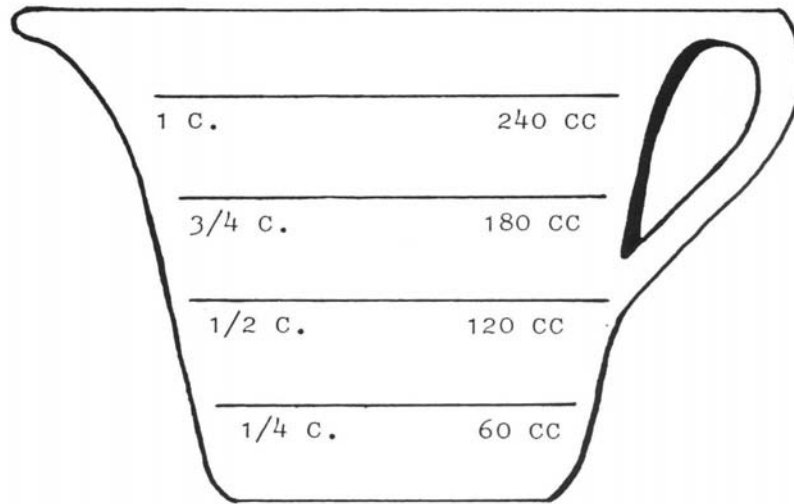
Как контролировать количество потребляемой жидкости

1. Пейте только для удовлетворения жажды. Если Вы будете избегать соленую пищу с высоким содержанием натрия, Вы будете меньше хотеть пить.
2. Холодные жидкости и лед удовлетворяют жажду лучше, чем теплые или горячие напитки.
3. Попробуйте положить кусочек лимона в рот, чтобы избавиться от сухости.
4. Прополоскайте рот водой или полосканием для рта, но не глотайте.
5. Принимайте лекарства с жидкостями, которые Вы пьете во время еды.
6. Пейте жидкости из маленьких стаканов и чашек. Полная маленькая чашка выглядит привлекательней, чем наполовину наполненная большая.
7. Заранее отмерьте дозволенное в день количество льда и положите его в отдельный контейнер в морозильнике.
8. Попробуйте добавлять лимонный сок в кубики льда, чтобы использовать его меньше.
9. Замораживайте рекомендованное количество соков в формах для льда для уменьшения количества выпиваемой жидкости и повышения потребляемых калорий.
10. Старайтесь пить разрешенные жидкости, которые содержат калории (кока-колу, лимонад), а не лед и воду.
11. Сосите кислые конфетки для увлажнения рта и удовлетворения жажды.
12. Когда Вы испытываете жажду, попытайтесь съесть что-нибудь вроде хлеба с маргарином и желе, перед тем, как пить.
13. Старайтесь есть сбалансированную пищу, и Вам будет меньше хотеться пить.
14. Взвешивайтесь утром и вечером и старайтесь ограничить потребление жидкостей, чтобы не набирать больше одного фунта веса в день.



Ограничение потребления жидкостей

Разрешенное кол-во жидкости в день = _____ чашек = _____ cc



Указания:

1. Отмеряйте жидкость стандартными чашками.
2. Принимайте лекарства с разрешенными жидкостями.
3. Сцеживайте жидкость с фруктов и овощей.
4. Все напитки и следующие продукты считаются жидкостями:
 - a. Желе
 - b. Щербет (замороженный сок с сахаром)
 - c. Лед
 - d. Попсиклз (замороженная подслащенная и подкрашенная вода)
 - e. Суп

Примечание: 1 чашка = 8 унций (240 cc)
1/2 чашки = 4 унции (120 cc)
1/4 чашки = 2 унции (60 cc)



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

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

