

Gode væske- og vandladningsvaner

Revideret maj 2019

Christina Damsted Petersen, *Speciallæge i gynækologi, ph.d.*
Klinik for Kvindesygdomme og Seksuel Sundhed, Ølandsgade 2, 2. tv
2300 København S., Tlf: 32545545 kl. 9-12

Hvad er sunde vaner?

- Drik ca. 1½ liter væske i døgnet.
- Undgå at overfylde din blære ved at lade vandet 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.
- Det er vigtigt, du giver dig god tid til vandladningen, så du får tømt blæren helt. Sid afslappet på toilettet og brug ikke mavemusklene til at presse urinen ud med. Blæremusklen skal helst selv gøre arbejdet. Du kan evt. lade vandet af to omgange med et minuts mellemrum.

Hvad kan påvirke vandladningen?

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