

Limiting Your Fluids

With some diseases, you need to limit your fluids for your health. Drinking too much fluid may cause a build up of fluid in the body that can be harmful. Drinking as little as 2 cups of fluid over your daily limit can increase your body weight by 1 pound. This weight gain can be harmful.

All foods that can be poured or that are liquid at room temperature are counted as fluids. **Measure all fluids in a standard 8-ounce or 1 cup measuring cup.** You can buy measuring cups at any grocery or discount store.

Your fluid limit is _____ ounces, _____ milliliters, or _____ cups a day.

Measure and count all these for your daily fluid limit:

- Water
- Ice
 - ▶ 1 cup crushed = 1/2 cup fluid
 - ▶ 1 cube = 1 ounce, 1/8 cup, or 30 milliliters fluid
- Juice
- Soup
- Beverages (hot or cold)
- Jell-O
- Ice Cream or Sherbet
 - ▶ 1/2 cup = 1/4 cup fluid
- Popsicle
 - ▶ 1 twin bar = 1/3 cup fluid

Limiter vos fluides

Avec certaines maladies, vous devez limiter vos fluides pour votre santé. Boire trop de liquides peut entraîner une accumulation de liquides dans l'organisme qui peut être dangereuse. Boire ne serait-ce que 2 tasses de liquides en plus de votre limite journalière peut augmenter votre poids de 500 grammes. Ce gain de poids peut être dangereux.

Toute nourriture pouvant être versée ou qui est liquide à température ambiante est considérée comme un fluide. **Mesurez tous les fluides dans une tasse de 240 millilitres ou dans 1 tasse de mesure.** Vous pouvez acheter des tasses de mesure dans n'importe quelle épicerie ou magasin discount.

Votre limite en fluides est de _____ onces, _____ millilitres, ou _____ tasses par jour.

Mesurez et prenez en compte tous les éléments suivants pour évaluer votre limite en fluides journalière :

- Eau
- Glace
 - ▶ 1 tasse de glace pilée = 1/2 tasse de fluide
 - ▶ 1 glaçon = 1 once, 1/8 de tasse, ou 30 millilitres de fluide
- Jus
- Soupe
- Boissons (chaudes ou froides)
- Gelée de fruits (Jell-O)
- Glace ou sorbet
 - ▶ 1/2 tasse = 1/4 de tasse de liquide
- Glace à l'eau
 - ▶ 1 glace en bâton = 1/3 de tasse de liquide

To keep track of your fluid limit:

- Write down how much you drink throughout each day. This will help you stay within your limit.
- Ask your nurse, dietitian or doctor about how to keep track of your fluids if you are having problems.

Equal Measures

1 quart	=	4 cups	=	32 ounces
1 pint	=	2 cups	=	16 ounces
1 cup	=	8 ounces	=	240 milliliters
½ cup	=	4 ounces	=	120 milliliters
⅓ cup	=	2⅔ ounces	=	80 milliliters
¼ cup	=	2 ounces	=	60 milliliters
1 Tbsp.	=	½ ounce	=	15 milliliters
1 tsp.	=	1/6 ounce	=	5 milliliters

Remember

- If you avoid salty food, you will be less thirsty.
- To moisten your dry mouth:
 - Use sliced lemon wedges.
 - Use sour hard candies and chewing gum if allowed on your diet.
 - Rinse your mouth with water, but do not swallow.
- Weigh yourself daily and record. You should weigh yourself at the same time of day each day and wear the same amount of clothing.

Pour surveiller votre limite en fluides :

- Noter tout ce que vous buvez tout au long de la journée. Cela vous aidera à ne pas dépasser votre limite.
- Demandez à votre infirmière, diététicien ou médecin de quelle manière surveiller votre apport en fluides si vous avez des problèmes.

Mesures équivalentes

1 litre	=	4 tasses	=	32 onces
1 pinte	=	2 tasses	=	16 onces
1 tasse	=	8 onces	=	240 millilitres
½ tasse	=	4 onces	=	120 millilitres
⅓ tasse	=	2⅔ onces	=	80 millilitres
¼ tasse	=	2 onces	=	60 millilitres
1 CàS.	=	½ onces	=	15 millilitres
1 CàC.	=	1/6 onces	=	5 millilitres

Souvenez-vous

- Si vous évitez la nourriture salée, vous aurez moins soif.
- Pour humidifier une bouche sèche :
 - Mangez des tranches de citron.
 - Si votre régime alimentaire vous le permet, prenez des bonbons durs acidulés et du chewing-gum.
 - Rincez-vous la bouche avec de l'eau, mais n'avalez pas.
- Pesez-vous tous les jours et notez votre poids. Vous devez vous peser à la même heure chaque jour et porter le même poids en vêtements.

Limiting Your Fluids. African French.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.