

# 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. Weight gain over a 2 to 3 day period could put your health at risk.

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 allowance is \_\_\_\_\_ ounces, \_\_\_\_\_ milliliters, or \_\_\_\_\_ cups a day.**

Your doctor may also have you measure the amount of urine you make daily. If so, your doctor or nurse will teach you how to do this.

## **These fluids need to be measured and counted in your daily fluid allowance:**

- Water, juice, soup and all hot or cold beverages
- Fruits: as a general rule, 1 cup of fruit =  $\frac{1}{2}$  cup fluid
- Ice: 1 ice cube = 2 tablespoons or 30 milliliters (ml) fluid or 1 cup crushed ice =  $\frac{1}{2}$  cup fluid
- Ice cream, sherbet, yogurt or pudding:  $\frac{1}{2}$  cup =  $\frac{1}{4}$  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 (1 livre). Un gain de poids sur une période de 2 à 3 jours peut être dangereux pour votre santé.

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 quel(le) épicerie ou magasin discount.

**Votre limite en fluides est de \_\_\_\_\_ onces, \_\_\_\_\_ millilitres, ou \_\_\_\_\_ tasses par jour.**

Votre médecin peut aussi vous demander de mesurer votre quantité quotidienne d'urine. Dans ce cas, votre médecin ou votre infirmière vous expliquera comment procéder.

## Ces fluides doivent être mesurés et comptés dans votre limite quotidienne de fluides :

- Eau, jus, soupe et toutes les boissons chaudes et froides
- Fruits : en règle générale, 1 tasse de fruits =  $\frac{1}{2}$  tasse de fluide
- Glace : 1 glaçon = 2 cuillérées à soupe ou 30 millilitres (ml) de fluide ou 1 tasse de glace pilée =  $\frac{1}{2}$  tasse de fluide
- Crème glacée, sorbet, yaourt ou pudding :  $\frac{1}{2}$  tasse =  $\frac{1}{4}$  tasse de fluide



- Gelatin such as Jell-O:  $\frac{1}{2}$  cup =  $\frac{1}{2}$  cup fluid
- Popsicles: 1 twin bar =  $\frac{1}{3}$  cup fluid

### **One way to keep track of your fluid allowance:**

Every morning, pour water into a pitcher that equals your daily fluid allowance. Every time you take a drink, pour the same amount of water out of the pitcher. This includes fluid you drink when taking medicine. Using this method, you will know how much fluid you have left for that day.

### **Fluid Conversion Table**

1 quart	=	32 ounces or 4 cups	=	960 milliliters
2 $\frac{1}{2}$ cups	=	20 ounces	=	600 milliliters
1 pint	=	16 ounces or 2 cups	=	480 milliliters
1 cup	=	8 ounces	=	240 milliliters
$\frac{3}{4}$ cup	=	6 ounces	=	180 milliliters
$\frac{2}{3}$ cup	=	5 $\frac{1}{3}$ ounces	=	158 milliliters
$\frac{1}{2}$ cup	=	4 ounces	=	120 milliliters
$\frac{1}{3}$ cup	=	2 $\frac{2}{3}$ ounces	=	80 milliliters
$\frac{1}{4}$ cup	=	2 ounces	=	60 milliliters
1 tablespoon	=	$\frac{1}{2}$ ounce	=	15 milliliters
1 teaspoon	=	$\frac{1}{6}$ ounce	=	5 milliliters

- Gélatine telle que Jell-O :  $\frac{1}{2}$  tasse =  $\frac{1}{2}$  tasse de fluide
- Glaces en bâton : 1 double bâton =  $\frac{1}{3}$  tasse de fluide

### **Une façon de suivre votre consommation de fluides :**

Tous les matins, versez de l'eau dans une carafe, en quantité égale à votre limite quotidienne. À chaque fois que vous prenez une boisson, videz la même quantité de la carafe. Cela comprend les liquides que vous buvez en prenant des médicaments. En utilisant cette méthode, vous saurez la quantité de liquide qu'il vous reste ce jour-là.

### **Table de conversion des fluides**

1 quart	=	32 onces ou 4 tasses	=	960 millilitres
2 $\frac{1}{2}$ tasses	=	20 onces	=	600 millilitres
1 pinte	=	16 onces ou 2 tasses	=	480 millilitres
1 tasse	=	8 onces	=	240 millilitres
$\frac{3}{4}$ tasse	=	6 onces	=	180 millilitres
$\frac{2}{3}$ tasse	=	5 $\frac{1}{3}$ onces	=	158 millilitres
$\frac{1}{2}$ tasse	=	4 onces	=	120 millilitres
$\frac{1}{3}$ tasse	=	2 $\frac{2}{3}$ onces	=	80 millilitres
$\frac{1}{4}$ tasse	=	2 onces	=	60 millilitres
1 cuillère à soupe	=	$\frac{1}{2}$ once	=	15 millilitres
1 cuillère à café	=	$\frac{1}{6}$ once	=	5 millilitres

## **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.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## **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 chaque jour et notez votre poids. Vous devez vous peser à la même heure chaque jour et porter le même poids en vêtements.

**Parlez à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Limiting Fluids. French.