

Dieet bij hartfalen

Vocht- en natriumbeperkt dieet

www.nwz.nl

Inhoud

Wat is hartfalen?	3
De behandeling	3
Praktische tips	5
Zoutbeperking	6
Natrium in voedingsmiddelen	6
Basisregels	7
Niet of zo min mogelijk eten	9
Uw vragen	10

Uw arts heeft hartfalen bij u vastgesteld. Een dieetadvies is onderdeel van de behandeling. In deze folder leest u hier uitleg, praktische tips en basisregels over.

■ **Wat is hartfalen?**

Bij hartfalen werkt het hart minder goed en kan het bloed minder goed door het lichaam gepompt worden. De organen en spieren krijgen hierdoor niet genoeg zuurstof en voedingsstoffen. De bloedvaten raken vol en er lekt vocht uit. Deze vochtophoping gebeurt vooral in de longen, buik, benen en enkels.

Klachten

Bij hartfalen gaat het hart meestal langzaam achteruit. In het begin merkt u er weinig van, maar op een gegeven moment ontstaan er klachten. Vaak eerst alleen bij inspanning, later ook in rust. De klachten zijn afhankelijk van de ernst van het hartfalen. De ene dag kunt u zich fitter voelen dan de andere dag. Veel voorkomende klachten bij hartfalen zijn: vermoeidheid, vocht vasthouden, benauwdheid en kortademigheid.

■ **De behandeling**

De behandeling van hartfalen bestaat meestal uit medicijnen en adviezen voor een gezonde leefstijl.

Door gezond te leven vergoot u de kans op succes van de behandeling. Rook niet, beweeg voldoende, eet gezond en geef het lichaam voldoende rust en ontspanning.

Lichaamsgewicht

Een goed lichaamsgewicht is van groot belang voor patiënten met hartfalen. Als u te zwaar bent leidt dit tot extra belasting voor uw hart. Maar het is ook niet goed als u te licht bent, omdat dit ten koste gaat van uw conditie en spiermassa. Het hart is namelijk ook een spier. Wilt u weten of u een gezond gewicht heeft, vraag dit aan de diëtist.

Houdt uw lichaamsgewicht in de gaten

Als u hartfalen heeft, zegt uw lichaamsgewicht iets over de hoeveelheid vocht die uw lichaam vasthoudt. Het is daarom verstandig om het lichaamsgewicht in de gaten te houden. Weeg uzelf regelmatig. Afhankelijk van de situatie is dat 2 keer per week of elke dag. Als uw gewicht in enkele dagen tijd meer dan 2 kilogram toeneemt houdt het lichaam waarschijnlijk vocht vast. Neem dan contact op met uw arts.

Dieet bij hartfalen

Goede voeding is belangrijk om uw conditie zo goed mogelijk te houden of te krijgen. Te veel zout en vocht kunnen het hart extra belasten. Een vocht- en zoutbeperking, ook wel natriumbeperving genoemd, is een standaard onderdeel van de behandeling bij hartfalen.

Vochtbeperking

Bij hartfalen adviseert de arts meestal de hoeveelheid vocht te beperken tot 1,5 liter per dag om de werking van de medicijnen te ondersteunen. Dit is ook gelijk de minimale hoeveelheid aan vocht dat het lichaam nodig heeft om de nieren goed te laten werken en afvalstoffen van onder andere medicijnen uit het lichaam te verwijderen.

Wanneer het teveel aan vocht door plasmedicatie het lichaam uit is, dan is het advies om maximaal 2 liter aan vocht per dag binnen te krijgen. Als uw arts een andere hoeveelheid als vochtbeperking geeft, dan volgt u het advies van de arts. Onder vocht verstaan we:

- dranken, zoals water, thee, koffie, melk, limonade en frisdrank
- vloeibare voedingsmiddelen zoals soep, pap, vla, yoghurt, appelmoes en ijs
- vaste voedingsmiddelen zoals vlees, groente, aardappelen en fruit

Hoe weet u hoeveel u precies drinkt per dag?

Het is raadzaam om thuis de inhoud van kopjes, glazen en schaaltes te meten in een maatbeker om een indruk te krijgen van de inhoudsmaat. Houd eens een aantal dagen bij hoeveel u drinkt op een dag en schrijf dit voor u zelf op. Ook vloeibare voedingsmiddelen zoals soep, appelmoes en vla moet u hierbij mee-

rekenen. Als u meer dan 1 portie fruit gebruikt, reken dan 100 ml vocht per extra portie fruit (het eerste stuk fruit telt niet mee). Het toetje na de warme maaltijd hoeft u niet mee te rekenen met de vochtbeperking.

De gemiddelde inhoudsmaten

1 kopje	= 125 ml
1 glas of beker	= 150 ml
1 mok	= 200 ml
1 schaalpje	= 150 ml
1 soepkom	= 250 ml

Flesjes en blikjes kunnen verschillende inhoudsmaten hebben. Dit staat op de verpakking aangegeven.

Vochtverlies

Vochtverlies vindt plaats via de huid (transpiratie), urine, ontlasting en adem. Bij diarree, braken en overmatig transpireren ten gevolge van koorts of warm weer, is het vochtverlies groter. In deze gevallen mag u, ondanks een vochtbeperking, meer drinken. Overleg met uw arts of diëtist.

■ Praktische tips

- maak vooraf een verdeling van de hoeveelheid vocht over de dag. Op deze manier voorkomt u dat u 's avonds of 's nachts niet meer mag drinken
- houd rekening met vocht dat nodig is voor het innemen van medicijnen
- u kunt uw medicijnen ook innemen met een eetlepel vla, yoghurt of appelmoes. Dit bevat minder vocht dan een glas water
- gebruik kleinere kopjes
- drink met kleine slokjes of gebruik een rietje
- probeer tijdens de maaltijden niet te drinken
- kauw goed, hierdoor komt er meer speeksel in de mond en wordt het voedsel minder droog
- smeerbaar beleg zoals leverpastei, smeerkaas, jam en roerei zorgen voor een minder droge maaltijd
- zout geeft snel een dorstgevoel: gebruik minder zout in uw eten of

vermijd producten die veel zout bevatten

- neem bij dorst een ijsblokje, zuurtje, pepermunt of kauwgom
- citroensap in thee, mineraalwater of limonade werkt dorstlessend
- verdeel gekoeld fruit in partjes of stukjes. Bij dorst kunt u een stukje nemen

■ Zoutbeperking

Bij hartfalen is het extra belangrijk om zo min mogelijk zout te gebruiken. Zout kan ervoor zorgen dat het lichaam vocht vasthoudt, waardoor het hart harder moet werken.

Het lichaam heeft zout nodig voor het prikkelen van zenuwen, het samentrekken van spieren en het goed opnemen en afvoeren van vocht. Hiervoor is ongeveer 1 tot 3 gram zout nodig.

Zout bevat natrium. Natrium houdt vocht vast en moet daarom worden beperkt. De gemiddelde Nederlander krijgt via zijn voeding 9 tot 10 gram zout per dag binnen, dit is teveel. Het advies voor iedereen is om niet meer dan 6 gram zout per dag te gebruiken. Dat is 2400mg natrium (1 gram zout= 400 milligram natrium).

■ Natrium in voedingsmiddelen

Alle voedingsmiddelen bevatten van nature kleine hoeveelheden natrium. Daarnaast zit natrium in het zout dat vrijwel iedereen gebruikt om voedsel op smaak te brengen. Ook wordt zout toegevoegd aan producten om de smaak te verbeteren of om de houdbaarheid te verlengen. Daarnaast strooien we zelf zout, in de keuken of aan tafel, over het eten.

Licht natrium beperkt dieet

Om lichamelijke klachten, zoals een hoge bloeddruk of vocht vasthouden te voorkomen of te verminderen, is het nodig dat u minder natrium gaat gebruiken. In de praktijk betekent dit dat u minder zout moet gaan eten. Het is de bedoeling dat u niet meer dan 2000 - 2400 mg natrium per dag binnen krijgt (= 5 - 6 gram zout).

■ Basisregels

De diëtist stelt een persoonlijk dieet voor u samen. Wanneer dat afwijkt van de richtlijnen in deze folder, zijn de adviezen van de diëtist leidend. In deze folder geven we alleen algemene uitgangspunten voor een natriumbeperkt dieet.

De basisregels om de hoeveelheid natrium in uw voeding te beperken zijn:

- gebruik geen zout bij het koken
- voeg aan tafel geen zout toe aan uw eten
- kies voor verse producten en gebruik zo min mogelijk producten die veel zout bevatten, zoals kant-en-klaar producten
- kies voor smaakmakers zoals verse kruiden en specerijen (zie hiervoor eventueel de kruidenwijzer van de Nierstichting)
- kijk goed op de verpakking van voedingsmiddelen hoeveel zout of natrium erin zit

Minder zout eten is even wennen. Door creatief te zijn met kruiden is het mogelijk om smaakvolle gerechten te creëren. Laat niet meteen al het zout weg. Wen stap voor stap aan een minder zoute smaak.

Dieetzout

Zout met minder natrium is een vervanger van normaal zout. Dit heet dieetzout. Voorbeelden hiervan zijn JOZO Bewust of LoSalt.

Het kalium in dieetzout kan problemen geven bij nier- en leverziekten. Dat geldt ook voor mensen die kalium sparende medicijnen gebruiken. Geldt dit voor u? Overleg in dat geval met uw diëtist of arts.

Voedingsmiddelen met minder zout

Kaas met minder zout

Kaas bevat veel zout, dit geldt voor zowel jonge, belegen als oude kaas. Kies daarom voor kaas met minder zout zoals Maaslander, Maasdammer, IJsselkaas of Emmentaler. Ook is er natriumarme smeerkaas, kruidenkaas en komijnekaas te koop in de winkel, vergelijk de verpakkingen.

Lichtgezouten vleeswaren

Sommige vleeswaren bevatten minder zout dan andere. Voorbeelden van vleeswaren met minder zout zijn filet americain, rosbief, licht gezouten rookvlees, fricandeau, kalkoenfilet en kipfilet. U kunt ook zelf vlees bakken of braden (zonder zout), dit in dunne plakjes snijden en als het koud is als broodbeleg gebruiken.

Ander beleg

Soorten beleg die geen of weinig zout bevatten zijn: sandwichspread en zoet beleg zoals hagelslag, honing en jam. Pindakaas, notenpasta en sesampasta bevatten een geringe hoeveelheid zout en zijn dus geschikt bij een licht natriumbepert dieet.

Ongezouten broodsmearsel

Gebruik bij voorkeur ongezoeten broodsmearsel (boter, margarine of halvarine).

Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen zijn een goed alternatief voor zout. Kruiden en specerijen geven smaak, geur en kleur aan een gerecht. Dit geldt voor zowel gedroogde of verse kruiden en specerijen. Smaakmakers die geen zout bevatten en die u vrij mag gebruiken zijn:

- azijn, citroensap
- alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, zoals:
 - bieslook, basilicum, peterselie, selderij, tijm, koriander, bonenkruid, dille, dragon, oregano, rozemarijn, salie, laurier, kaneel, kerrie, foelie, kervel, marjolein, knoflook(poeder), kruidnagel, lavas, mosterdpoeder, nootmuskaat, paprika(poeder), peper, ui(enpoeder), vanille(stokje), gemberpoeder, cayennepeper en chilipoeder

Smaakmakers die veel zout bevatten en u beter kunt mijden zijn:

- kant-en-klare kruidenmixen zoals vlees- en gehaktkruiden
- kant-en-klare soep, bouillon, sauzen of bouillonblokjes
- ketjap (ook de zoete soorten), Maggi, Aromat, ketchup, sambal, juspoeder, mosterd, mayonaise en tomatenpuree

- kruidenzout
- worcestershiresaus
- mixen voor sauzen en kruidenboters

Er zijn natriumarme smaakmakers die gebruikt kunnen worden om de maaltijd op smaak te brengen: natriumarme mosterd, natriumarme ketjap, natriumarme kruidenmengsels.

Let wel op: natriumarme producten kunnen veel kalium bevatten. Lees daarom de productinformatie op het etiket.

■ Niet of zo min mogelijk eten

De volgende producten bevatten altijd veel zout, deze kunt u dus beter niet of zo min mogelijk eten:

- kant-en-klare of gedroogde soep
- bouillon, zowel blokjes als poeder
- gemarineerd, gekruid, gerookt of gepaneerd vlees, kalkoen, kip of producten hiervan
- gepaneerde, gemarineerde, gerookte of gestoomde vis
- zure haring, zoute haring, vis uit blik of glas
- schaal en schelpdieren (garnalen, mosselen, kreeft enzovoort)
- groente uit blik en glas en diepvries groenten 'a la crème'
- kant-en-klaar maaltijden
- kant-en-klare aardappelproducten
- kruidenmixen voor gerechten zoals bami, nasi, macaroni, kip tandoori en chili con carne
- hartige snacks zoals frikadellen, kroketten, pizza, patat, saucijzenbroodjes, chips en zoute pinda's
- augurken, zilveruitjes en ander zoetzuur
- tomaten- en groentesap

Drop en zoethout

Drop, zoethout en zoethoutthee bevatten zoethoutwortelextract (glycyrrizine). Deze stof verhoogt de bloeddruk en wordt daarom afgeraden in het natrium-

beperkte dieet. Het komt voor in alle dropsoorten (zoete en zoute drop, Engelse drop) en in keelpastilles. Zoethoutwortelextract zit ook in sommige kauwgomsoorten, bepaalde kruidentheesoorten en sommige hoestdranken.

Uit eten

In een restaurant kunt u op de menukaart kijken wat binnen uw dieet past, maar u kunt ook vragen of de keuken gerechten zonder zout kan klaarmaken. Het kan handig zijn om van tevoren even te bellen zodat het restaurant rekening kan houden met uw komst.

Als u bent uitgenodigd voor een etentje of een feestje kan het handig zijn om de gastheer of gastvrouw van tevoren te informeren over uw dieetvoorschrift en alvast enige tips te geven.

Ook bij een viskraam of snackbar is veel mogelijk. Vraag bijvoorbeeld naar vis zonder of met minder zout en bestel patat zonder zout. Hierdoor kunt u eventueel zelf de hoeveelheid zout bepalen die over de patat gaat.

■ Uw vragen

Met vragen over uw dieet kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dit kan telefonisch op werkdagen van 08:30 - 16:30 uur of via de mail:

- locatie Alkmaar:
telefoon 072 - 548 3552, email: dietetiek-alkmaar@nwz.nl
- locatie Den Helder:
telefoon 0223 - 69 6329, email: dietetiek-denhelder@nwz.nl

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie diëtetiek
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 299433

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl