

# Dieetadvies bij hartfalen

Diëtetiek

## Inleiding

Van de arts of de hartfalenverpleegkundige hebt u vernomen dat u uw voedingsgewoonten aan moet passen. Het is wenselijk om minder zout te gebruiken (natriumbeperkt dieet). Soms is het noodzakelijk ook de hoeveelheid vocht in de voeding te beperken.

In deze folder vindt u informatie over:

- de algemene richtlijnen voor een gezonde voeding bij hartfalen;
- natrium;
- vocht;
- gewichtsverloop en ondervoeding;
- de voedingsmiddelen voor u het meest geschikt zijn;
- het natriumgehalte van veel voorkomende producten..

Bij elk onderwerp geven wij u tips hoe u uw voedingsgewoonten het beste en smakelijkste kunt aanpassen.

## Algemene richtlijnen voor een gezonde voeding bij hartfalen

- Eet regelmatig en zorg voor voldoende variatie..
- Het is belangrijk dat u goed blijft eten. Door verminderde eetlust, meestal het gevolg van hartfalen, is er een grotere kans op ondervoeding. Doordat u vocht vasthoudt kan het soms niet opvallen dat u afvalt, terwijl uw reële gewicht dan wel zakt door de verminderde eetlust. Probeer hier alert op te zijn.
- Als u overgewicht hebt is het raadzaam langzaam af te vallen. Bij een lager gewicht wordt het hart minder belast.
- Gebruik geen zout en voedingsmiddelen waaraan zout is toegevoegd, tenzij anders staat aangegeven in het dagmenu en in de toelichting (zie bijlage 1).
- Overleg het gebruik van dieetzout en natriumarme dieetproducten met de diëtist.
- Vermijd het gebruik van alle soorten drop.
- Beperk het gebruik van koffie als u last heeft van hypertensie (= hoge bloeddruk) tot 4 à 5 kopjes per dag.
- Gebruik alcohol alleen in overleg met arts of diëtist.
- Wij adviseren u het volgende dagmenu te gebruiken:
  - 4 tot 6 sneetjes brood
  - 1,5 plak kaas
  - 100 tot 125 gram vlees of vleeswaren
  - 3 à 4 lepels groenten
  - 4 tot 5 aardappelen
  - 450 ml melk(product)
  - 2 à 3 porties fruit
  - halvarine, (dieet)margarine

Als u géén vochtbeperking hebt mag u 1,5 liter vocht gebruiken. In de paragraaf 'Vocht' vindt u uitleg over de hoeveelheid vocht die u per dag mag gebruiken, mét en zonder vochtbeperking.

Met behulp van de 'Eettabel' van het Voedingscentrum kunt u uitgebreider variëren. Overleg met de diëtist of aanschaf in uw geval zinvol is.

## Natrium

- Uw dieet mag per dag 2000 mg natrium bevatten. In bijlage 2 kunt u het natriumgehalte per eenheid van de meeste voedingsmiddelen opzoeken.
- Natrium is een mineraal dat normaal in het lichaam voorkomt en niet gemist kan worden. Natrium houdt onder andere de hoeveelheid vocht in het lichaam op peil, omdat het de eigenschap heeft om vocht vast te houden. Om te voorkomen dat het lichaam te véél vocht vast houdt, wordt een natriumbeperkt dieet voorgeschreven.
- Natrium komt van nature in bijna alle voedingsmiddelen voor.
- Een groot deel van het natrium dat u op een dag eet is afkomstig van keukenzout dat u zelf over de verschillende gerechten strooit.
- Bovendien wordt aan allerlei kant-en-klare producten bij de bereiding door de fabrikant zout toegevoegd. Veel zout zit in brood, kaas, vleeswaren, snacks, soep uit een pakje of blik, kant-en-klare maaltijden, groenten uit blik of glas, zuurkool, hartige versnaperingen, kant-en-klare sauzen, jus- en sauspoeder, aroma, sambal, ketjap, bouillonblokken, kruidenmengsels voor vlees, kip en barbecue, alle soorten zoete en zoute drop.
- Er zijn producten in de handel die speciaal zonder zout zijn bereid. Op de verpakking van deze producten komt een van de volgende aanduidingen voor:
  - natriumarm
  - voor natriumbeperkt dieet
  - ongezouten
  - voor zoutarm dieet
  - zonder toevoeging van keukenzout
  - zoutloos.
- Keukenzout kan vervangen worden door kaliumzout of dieetzout. Overleg het gebruik hiervan met uw arts/diëtist of hartfalen-verpleegkundige.
- Zeezout, selderijzout, knoflookzout en uienzout bevatten echter evenveel natrium als keukenzout.
- Ook is er zout met minder natrium (= niet natriumarm) zoals halvazout, magnesiumzout en mineraalzout. Het gebruik hiervan is af te raden.
- Overleg over het gebruik van natriumarme dieetproducten en (dieet)zout met de diëtist of uw arts.

### *Tips om minder zout te eten*

- Neem, *als uw lichamelijke conditie het toelaat*, 2 weken de tijd om het zoutgebruik af te bouwen. Door (daarna) consequent géén zout te gebruiken went u het makkelijkst aan een natriumarme voeding. U zult veel beter proeven hoe producten en gerechten van nature smaken.
- Kook aardappelen en groente kort en in weinig water. Hierdoor blijft de natuurlijke smaak beter behouden.
- Bereidingswijzen zoals roerbakken, grillen en frituren geven méér of een speciale smaak aan een gerecht.
- Maak gebruik van:
  - (verse) kruiden en specerijen in plaats van zout om gerechten op smaak te brengen;
  - azijn en citroensap. Deze versterken de smaak van gerechten;
  - speciale olie (notenolie) of azijn (frambozenazijn, balsamicoazijn, dragonazijn);
  - geroosterde zonnebloem- of pijnboompitten;
  - gesnipperde ui, knoflook, champignons, tomaten, Provençaalse kruiden.

### **Vocht**

Als u lijdt aan hartfalen is het aan te raden elke dag een gelijke hoeveelheid vocht (1,5 liter) te gebruiken. Als u te veel vocht vasthoudt, neemt uw gewicht in enkele dagen snel toe. Naast een beperking van natrium is het dan nodig om ook minder vocht te gebruiken.

Als voor u een vochtbeperking van toepassing is, gelden onderstaande richtlijnen:

- Gebruik per dag in totaal **1800 ml** vocht:
  - Uw *vaste* voeding bevat gemiddeld **300 ml**. Dit vocht is afkomstig uit vast voedsel zoals: vlees, jus, aardappelen, groente, broodmaaltijden.
  - Daarnaast mag u nog **1500 ml** aan vloeibare producten gebruiken. Hiermee wordt zowel drinken als pudding/soep of iets dergelijks bedoeld. Kortom: alles wat vloeibaar is.

Wij adviseren u de inhoud van uw mok, glas enz. zelf na te meten. Eén extra portie fruit komt overeen met 100 ml.

### *Tips om het gebruik van vocht te beperken*

- Verdeel het gebruik van vocht over de hele dag, zodat u 's avonds ook nog iets kunt drinken.
- Gebruik kleine kopjes. Eén klein kopje komt overeen met 125 ml.
- Drink langzaam en geniet ervan.
- Neem een suikervrij zuurtje, kauwgum, tictac of een soortgelijk product als u een droge mond heeft. U kunt ook af en toe een ijsklontje nemen.
- Zure dranken lessen beter de dorst; zoete dranken wekken daarentegen vaak de dorst op.

- Schil een sinaasappel en zet deze in partjes verdeeld in de koelkast. Neem bij dorst een partje.
- Maak een washandje nat en druk dit regelmatig op uw mond, zodat uw lippen nat blijven.
- Laat, als u op bezoek bent, een beetje vocht in uw kopje of glas staan, dan schenkt uw gastheer of -vrouw het niet direct weer vol.
- Weiger om nog iets te drinken met een overtuigende blik. Bij twijfel zal uw gastheer of -vrouw u alsnog proberen over te halen een kopje te drinken.

### *Belangrijk!*

Bij overmatig vochtverlies zoals braken, diarree en transpiratie bij erg warm weer, moet u oppassen voor uitdroging. Overleg altijd met de hartfalenverpleegkundige over extra vochtgebruik

### **Gewichtsverloop en ondervoeding**

- Snelle gewichtstoename bij hartfalen komt meestal door het vasthouden van vocht. Het hoge(re) gewicht heeft niets te maken met overgewicht.
- Chronisch hartfalen veroorzaakt verlies en verzwakking van de spieren. Ook de hartspier wordt aangetast. Daarbij is de energiebehoefte groter dan normaal.
- Vaak is de eetlust slecht en eet u minder door de natriumarme voeding en de hoeveelheid medicijnen die u moet innemen. De spiermassa en het gewicht nemen af. De algehele conditie gaat achteruit. De kans op ondervoeding neemt toe, *hetgeen niet wenselijk is*. Het verhogen van het energiegehalte van de voeding is noodzakelijk.

### *Tips bij slechte eetlust*

- Eet vaker per dag kleine porties. Grote hoeveelheden op het bord kunnen u snel tegenstaan.
- Zorg dat de maaltijden aantrekkelijk uitzien en goed ruiken. De geur kan de eetlust bevorderen.
- Heeft u last van een droge mond, zuig dan voor de maaltijd op een snoepje of neem een kauwgum. Zo stimuleert u de speekselvorming.
- Gebruik de grootste maaltijd op het dagdeel waarop u zich het beste voelt.
- Zorg voor voldoende variatie. Wissel koude gerechten af met warme en zoete gerechten met hartige.
- Rust voor de maaltijd ongeveer een half uur, omdat u anders te moe kunt zijn om te eten.
- Kost de bereiding van de warme maaltijd te veel moeite (energie), overweeg dan het gebruik van kant-en-klare maaltijden, eventueel aan huis geleverd door 'Tafeltje Dekje'/Apetito of een andere maaltijdservice. Kies hier dan wel voor de natriumarme varianten.

### *Tips bij gewichtsverlies*

Als u door gebrek aan eetlust te weinig eet en daardoor gewicht verliest, kunt u op een aantal manieren het energiegehalte van uw voeding verhogen zonder dat het volume zichtbaar toeneemt.

U kunt dit bijvoorbeeld doen door het toevoegen van:

- ongeklopte slagroom: aan koffie, melkproducten, gebonden soep, saus en aardappelpuree;
- een extra klontje dieetmargarine of boter bij de warme maaltijd;
- druivensuiker of Fantomalt aan alle dranken. Deze producten leveren evenveel energie als suiker maar smaken minder zoet. Druivensuiker en Fantomalt zijn verkrijgbaar in de supermarkt, drogist en bij de apotheek.

Overleg met de diëtist over het gebruik van energierijke bijvoeding.

### *Tips bij overgewicht*

Is er sprake van *overgewicht*, dan is afvallen wenselijk.

Het verminderen van de hoeveelheid lichaamsvet staat voorop. Overleg met de diëtist over het gebruik van een energiebeperkte voeding.

- Wees zuinig met het gebruik van vet en vetrijke voedingsmiddelen zoals volvette kaas, pindakaas, vette vleeswaren (worst, paté, pastei), spek, gehakt, snacks, mayonaise, fritessaus, room, gefrituurde gerechten en gebak.
- Vermijd het gebruik van suiker, limonade en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd zoals jam, stroop, honing, hagelslag, koekjes.
- Neem regelmatig lichaamsbeweging.

## Bijlage 1: Toelichting dagmenu

In deze toelichting is per voedingsmiddel vermeld welke producten voor u geschikt zijn. Als er voedingsmiddelen zijn die wij u afraden te gebruiken, zijn deze eveneens genoemd.

### Broodmaaltijd

- Brood
  - Alle soorten (natriumarm) brood, beschuit, knäckebröd en ontbijtkoek.
- Vetten
  - Ongezouten halvarine, - margarine en - roomboter.
- Vleeswaren
  - Alle soorten lichtgezouten vleeswaren en 'zoutarm' rookvlees.
  - Af te raden: 'Gewoon' rookvlees en rauwe ham.
- Kaas
  - Alle soorten kaas met 25 % minder zout, smeerkaas en buitenlandse kaas en kwark.
- Ei
  - Gebruik niet meer dan 3 eieren per week.
- Zoet beleg
  - Alle soorten zoet beleg, tenzij er sprake is van overgewicht.
- Fruit
  - Alle soorten fruit.

### Warme maaltijd

*Algemeen advies: gebruik geen zout bij de bereiding van soep, vlees, jus, groente en aardappelen tenzij anders aangegeven in het dagmenu.*

- Soep
  - Soep zelf bereid zonder zout.
  - Bereiding:
    - Bouillon trekken van vlees, vis, kip, of groenten.
  - Toevoegingen:
    - Alle soorten groenten, verse en gedroogde kruiden, specerijen, vlees, vis, kip en bindmiddelen. Als vervanging van bouillonblokjes kan er gebruik gemaakt worden van 'Damhert-bouillon'. Dit zijn bouillonblokken zonder natrium/kalium en in de dieethoek van vrijwel elke supermarkt te vinden.
  - Af te raden: Kant-en-klare soepen en bouillon uit glas, blik en pakje, bouillonblokken, Maggi en aroma.
- Vlees
  - Alle soorten vers vlees, wild en gevogelte.
  - Af te raden: toebereid vlees zoals gehakt, kant-en-klaar gepaneerd vlees, snacks.

- Vis
  - Alle soorten verse en diepvriesvis.
  - Af te raden: gepaneerde vis, haring, maatje, rolmops, schaal- en schelpdieren.
- Bereiding van vlees, vis en jus:
  - Vlees of vis eventueel zelf paneren of door bloem halen en bakken in weinig ongezoeten boter of olie.
- Groente
  - Alle soorten verse groenten, niet aangemaakte diepvriesgroente, natriumarme zuurkool en groente uit blik of glas waar "natriumarm" op vermeld staat.
- Aardappelen
  - Gekookte aardappelen, gebakken aardappelen, frites, puree, stampot, rijst, macaroni, spaghetti en mie.
- Melk en melkproducten
  - Alle soorten melk en melkproducten.
- Dranken
  - Thee, koffie, natriumarm mineraalwater (Spa, Vittel, Evian, Perrier, Chaudfontaine), frisdrank, limonadesiroop, vruchtensap en vruchtendrank.
- Versnaperingen
  - Droge biscuits, tarwebiscuits, vlaai, kauwgum, pepermint, zuurtjes, schuimpjes, chocolade (puur), druivensuiker, krenten, rozijnen, gekonfijte vruchten, waterijs en ongezoeten noten.
- Diversen
  - Verse en gedroogde kruiden, specerijen, kruidenmengsels zonder zout, azijn, citroensap en cacao.
  - Bindmiddelen zoals bloem, maïzena, aardappelmeel, rijst, vermicelli, pappoeder en puddingpoeder.
- Zuinig gebruiken:
  - 'Gewone' mosterd, mayonaise, sambal, tomatenpuree, zilveruien en augurk.
  - Kaliumzout en dieetzout.
- Af te raden:
  - Keukenzout, zeezout, selderijzout, knoflookzout en uienzout, 'halvazout', 'Jozovitaal-zout', kruidenmengsels met zout, 'gewone' jus- en sauspoeder, ketjap (zoet en zout) en tomatenketchup, kant-en-klare maaltijden.

*Voor méér informatie over bereidingswijze en het gebruik van kruiden en specerijen en verdere begeleiding kunt u terecht bij de diëtist.*



Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht gram	Natrium mg
Aardappel met zout	1 stuk	50	75
Aardappel zonder zout	1 stuk	50	0
Aroma (met zout)	1 theelepel	4	250
Aromat	1 theelepel	1,5	350
Borrelnootjes	1 eetlepel	25	270
Bouillontablet	1 stuk	10	2500
Brood, wit, bruin, volkoren	1 snee	35	160
Brood zonder zout	1 snee	35	10
Broodje	1 stuk	50	240
Chips	1 handje	10	45
Dieetzout	1 theelepel <sup>3</sup>	2	0
Frikandel	1 stuk	80	880
Frites (met zout)	1 zakje	150	250
Frites zonder zout	1 zakje	150	55
Groente (met zout)	1 lepel	50	150
Groente zonder zout	1 lepel	50	15
Haring	1 stuk	75	820

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht gram	Natrium mg
Jus, saus (met zout)	1 lepel	25	120
Jus, saus zonder zout	1 lepel	25	0
Kroket	1 stuk	70	440
Melk(dranken), vla	1 glas	150	70
Ontbijtkoek	1 plak	20	50
Pap, pudding	1 kom	200	150
Pinda's gezouten	1 eetlepel	20	60
Rijst, macaroni zonder zout	1 lepel	50	0
Saucijzenbroodje	1 stuk	70	550
Smeerkaas	voor 1 snee	15	170
Soep	1 bord	250	1000
Soep zonder zout	1 bord	250	15
Tomatenketchup	1 eetlepel	15	250
Vlaai, gebak	1 portie	75	120
Vlees, vis kip zonder zout	1 portie	100 <sup>1</sup>	50
Vlees, vis, kip met zout	1 portie	100 <sup>1</sup>	500
Vleeswaren	1 plak	15	150
Vleeswaren	1 plak	15	10

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht gram	Natrium mg
natriumarm			
Zout	1 snufje <sup>2</sup>		125
Zout	1 theelepel <sup>3</sup>	2	800

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht gram	Natrium mg
Zout, 'Halva'	1 theelepel <sup>3</sup>	2	400
Zout, 'Losalt'	1 theelepel <sup>3</sup>		275
Kaas natriumarm	1 plak	20	10
Ketjap (zoet, zout)	1 eetlepel	15	600
Knäckebröd	1 snee	10	50
Koekje volkoren	1 stuk	10	50

<sup>1</sup> = rauw gewogen = 75 gram gaar

<sup>2</sup> = opgenomen tussen duim en wijsvinger

<sup>3</sup> = afgestreken

## **Geef uw mening!**

Deel uw ervaring over Zuyderland Medisch Centrum op [www.ZorgkaartNederland.nl](http://www.ZorgkaartNederland.nl), een onafhankelijk kwaliteitsplatform voor de zorg. Op basis van uw ervaring kunnen wij onze zorgverlening verder verbeteren.

## **Behandelend diëtist**

\_\_\_\_\_

## **Afspraken**

*Eerste consult:*

- datum \_\_\_\_\_
- tijd \_\_\_\_\_ uur
- duur \_\_\_\_\_ minuten

*Vervolgconsulten \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ minuten*

## **Diëtetiek**

Meldpunt Oost 03

Informatienummer 088 - 459 7636

Werkdagen: 8.30 uur – 16.30 uur

## **Internet**

[www.zuyderland.nl](http://www.zuyderland.nl)

## **Voedingscentrum**

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Telefoon: 070 - 306 88 88

Website: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)