Voeding bij hartfalen, informatie en recepten bij vocht- en zoutbeperking

Diëtetiek
040 286 4050

Wat is hartfalen?

Bij hartfalen is de pompfunctie van het hart verminderd, doordat een deel van het spierweefsel is afgestorven. Hierdoor krijgen de spieren te weinig zuurstof en voeding om hun werk goed uit te kunnen voeren, waardoor klachten ontstaan als kortademig en snel moe bij inspanning.

Er is een verschil tussen hartfalen aan de linkerharthelft en hartfalen aan de rechterharthelft.

- Wanneer de linkerharthelft niet meer goed pompt, stroomt het bloed niet goed het lichaam in en blijft het bloed in de linkerharthelft achter. Bloedvaten in de longen raken hierdoor overvol, waardoor bloedvocht in de longen lekt. Hierdoor ontstaat vocht in de longen.
- Wanneer de rechterharthelft niet meer goed pompt, stroomt het bloed niet goed de longen in. Hierdoor blijft bloed in de rechterharthelft achter en kan er eveneens minder makkelijk bloed de rechterharthelft in stromen. Hierdoor ontstaat een ophoping aan bloedvocht. Hierdoor kan bloedvocht gaan lekken in het lichaam, waardoor bijvoorbeeld dikke enkels, benen en buik ontstaan.

Bewegen

Bewegen draagt bij aan de vermindering van symptomen bij hartfalen. Geadviseerd wordt (door de Nederlandse Norm Gezond Bewegen) om ten minste vijf dagen in de week, 30 minuten matig intensieve beweging te hebben. Voor mensen met overgewicht geldt een gewenste lichaamsbeweging van 60 minuten per keer. Bij bewegen wordt vaak aan een sportschool en/of sportvereniging gedacht, maar je kunt ook zelf bewegen. Denk aan wandelen, fietsen, zwemmen, tuinieren, dansen, het huishouden en boodschappen doen.

Vocht

Bij hartfalen is de pompkracht van het hart verminderd, waardoor het verwerken van vocht extra veel energie kost. Om snelle achteruitgang van het hart tegen te gaan wordt regelmatig een vochtbeperking geadviseerd, zodat overtollig vocht uit jouw lichaam verdwijnt. Hierdoor wordt het hart minder belast, waardoor het als het ware iets meer ‘rust’ krijgt. Een arts kan je bijvoorbeeld adviseren een vochtbeperking toe te passen van 1500 ml, oftewel 1,5 liter vocht per dag. Onder vocht worden naast dranken ook soep, appelmoes, yoghurt, vla e.d. beschouwd, oftewel alle vloeibare producten. Daarnaast moet er voor iedere tweede stuk fruit 100 ml vocht gerekend worden.

In onderstaande tabel is een overzicht van een dag waar een vochtbeperking van 1500 ml is ingepast. Het kan handig zijn om voor jezelf een lijstje te maken, om er zo bewust van te worden.

Tijd van de dag:	Voedingsmiddel	Hoeveelheid in vocht in milliliters
Ontbijt	1 schaaltje yoghurt, 1glas water/thee/koffie	200 ml 150 ml
Tussendoor	1 stuk fruit, 1 glas water/thee/koffie	- 150 ml
Lunch	1 glas melk	150 ml
Tussendoor	1 stuk fruit, 1 glas water/koffie/thee	- 150 ml
Diner	1 glas light frisdrank, 1 schaaltje nagerecht	150 ml 200 ml
Tussendoor	1 glas water/koffie/thee	150 ml
Totaal	**10 porties**	**1400 ml**

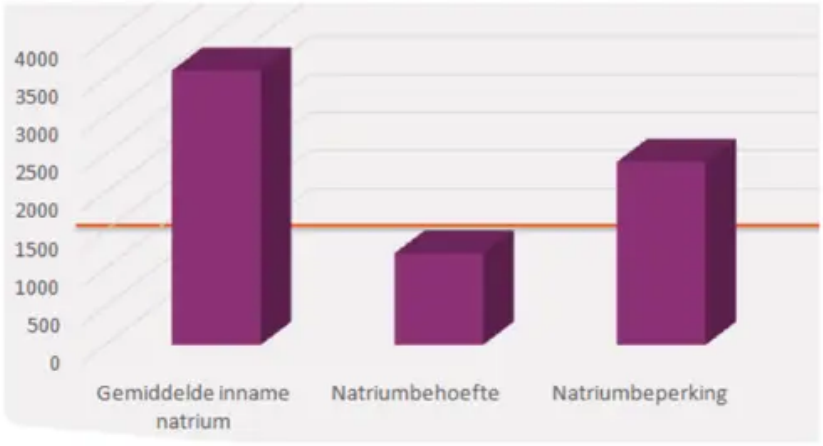
Wanneer je het moeilijk vindt maximaal 1500 ml vocht binnen te krijgen kunnen de volgende tips jou helpen:

- Verdeel de hoeveelheid vocht over de dag
- Gebruik kleine hoeveelheden, zodat je vaker op de dag iets kunt nuttigen
- Zoete dranken wekken dorst op, terwijl zure dranken de dorst juist lessen
- Gebruik de dranken warm of juist heel koud, maar niet lauw
- Leg een nat washandje in de buurt, zodat je af en toe jouw lippen vochtig kunt maken
- Kauw/sabbel op een ijsblokje, kauwgom, zuurtje of pepermuntje om de speeksel op te wekken
- Vermijd voedingsmiddelen met een sterke smaak
- Gebruik smeerbaar broodbeleg
- Kauw het eten goed zodat er meer speeksel aangemaakt wordt
- Drink niet tijdens de maaltijd, maar naderhand, dit geeft vaak meer voldoening

Natrium (zout)

Natrium is een ander woord voor zout. De gemiddelde Nederlander krijgt via het eten ongeveer 3600 mg natrium per dag binnen, terwijl ons lichaam slechts 400-1600 mg natrium nodig heeft. Artsen bevelen dan ook aan om dagelijks maximaal 2400 mg natrium te gebruiken. Te veel natrium kan de bloeddruk verhogen, waardoor het risico op hart- en vaatziekten wordt verhoogd.

In de tabel op de volgende bladzijde kun je duidelijk het verschil zien tussen de natriuminname, -behoefte en -beperking.



Het gebruik van keukenzout bij de maaltijden wordt afgeraden, evenals kant- en klaar producten en een overmatig gebruik van producten waar van nature veel natrium in zit, zoals:

- Bouillon/soep
- Sauzen
- Bewerkte vleeswaren
- Kaas
- Chips

Verder kun je op de verpakking zien of een product minder zout bevat/ zoutarm is, alvorens je het koopt.

De volgende vermelding dient dan op de verpakking te staan:

- Natriumarm
- Geen zout toegevoegd
- Ongezouten
- Bereid of gefabriceerd zonder zout
- Zonder toegevoegd zout

Vergelijken

In onderstaande tabel is een vergelijking gemaakt tussen de hoeveelheid natrium in een dagelijks voedingspatroon van een gemiddelde Nederlander zonder natriumbeperking en die van een gemiddelde Nederlander met natriumbeperking.

Voedingsmiddel	**Natrium (in mg) bij natriumbeperking**	**Voedingsmiddel**	**Natrium (in mg) zonder natriumbeperking**
4 sneeën brood	800	4 sneeën brood	800
15 gram zoutarme vleeswaren	10	15 gram gezouten vleeswaren	285

30 gram kaas met minder zout	70	30 gram kaas	280
150 ml zelfgemaakte soep met minder zout	190	150 ml kant- en klare soep	600
200 gram aardappelen gekookt zonder zout	150	200 gram aardappelen gekookt met zout	400
200 gram groente, zonder zout	150	200 gram groent à la crème	500
100 gram vlees, ongepaneerd	35	100 gram vlees, gepaneerd	670
1 sauslepel jus van boter zonder zout	10	1 sauslepel jus met een zakje bereid	300
Totaal:	**1460**	**Totaal:**	**3835**

Kruiden en specerijen

Kruiden- en specerijen is een verzamelnaam voor alle plantaardige producten die de smaak van voedsel kunnen veranderen.

- Kruiden komen over het algemeen uit een gematigd klimaat en bestaan voornamelijk uit bladeren en stengels van groene planten, zoals peterselie, selderij en basilicum.
- Specerijen komen voornamelijk voor in een subtropisch klimaat en bestaat ook uit andere plantendelen dan bladeren en stengels, zoals kruidnagel, nootmuskaat, peper en paprika.

Kruiden en specerijen zijn net als natrium smaakversterkers, die barstensvol smaak zitten. Natriumarm eten hoeft geen beperking te zijn! Zeker niet wanneer je de smaak van kruiden en specerijen leert kennen. Veel natrium kan de smaak van het product overheersen, terwijl het toevoegen van kruiden en specerijen een verrijking is. Wanneer je de hoeveelheid natrium geleidelijk aan vermindert, merk je dit waarschijnlijk bijna niet eens. Na enkele weken passen de smaakpapillen zich zelfs aan, waardoor je gewend raakt aan het eten van minder natrium.

Het koken met kruiden en specerijen is een kwestie van proberen en proeven. Er is een scala aan recepten met kruiden- en specerijenmixen, die je zelf kunt samenstellen. Maar het leuke aan kruiden- en specerijen is dat je er zelf mee kunt ‘spelen’. Je kunt zo ieder recept naar eigen smaak bereiden. Met behulp van de kruidenwijzer kun je kijken welk kruid of specerij bij welk product past. Hierdoor kun je zelf proberen wat je lekker vindt.

Handige websites

- www.nosalt.nl
- www.smakelijketenzonderzout.nl
- www.zoutbeperkt.nl
- www.voedingscentrum.nl

Boekentips

- ‘Spice Wise’ van Michel Hanssen
- ‘Het grote zonder pakjes en zakjes kookboek’ van Karin Luiten
- ‘Lekker eten met minder zout’ van het Voedingscentrum

- ‘Voedingsadviezen bij natriumbeperking’ van het Voedingscentrum
- ‘Eten met plezier’ van Anke Spijker en Trudeke Struijk-Wielinga
- ‘Ongezouten zuiderhoek’ van Olga Zuiderhoek
- ‘Minder zout, meer smaak’ van de Hart en vaatgroep

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar **www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die015-voeding-bij-hartfalen-informatie-en-recepten-bij-vocht-en-zoutbeperking/**
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

DIE015
07-01-2020