een santeon ziekenhuis

Dieetadvies bij hartfalen

Als u hartfalen heeft, is het belangrijk om extra op uw voeding te letten. Wij adviseren u om weinig zout te gebruiken. Uw arts kan u ook adviseren om per dag niet te veel vocht binnen te krijgen (vochtbeperking). Daarnaast is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten, zodat u genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. Genoeg eten kan lastig zijn, omdat hartfalen kan zorgen voor vermoeidheid en minder eetlust.

Wat heb ik nodig per dag?

De aanbevolen hoeveelheden bij hartfalen zijn bepaald met hulp van de richtlijnen Goede Voeding. Met deze adviezen krijgt u genoeg energie, eiwitten, voedingsstoffen en vezels binnen.

	Man	**Vrouw**
Groente	250 gram	250 gram
Fruit	2 porties (ongeveer 200 gram)	2 porties (ongeveer 200 gram)
Bruin/volkoren brood	4 tot 6 sneetjes	3 tot 5 sneetjes
Rijst/pasta/aardappelen	3 tot 4 aardappelen of opscheplepels (1 opscheplepel = 50 gram)	3 tot 4 aardappelen of opscheplepels (1 opscheplepel = 50 gram)
Vlees of vis*	100 gram	100 gram
Vervangende vlees- of visproducten	2 tot 3 opscheplepels peulvruchten **of** 1 tot 2 eieren **of** 100 gram vleesvervanger	2 tot 3 opscheplepels peulvruchten **of** 1 tot 2 eieren **of** 100 gram vleesvervanger
Ongezouten noten	15 tot 25 gram	15 tot 25 gram
Zuivel (bijv. melk, yoghurt, kwark)	2 tot 4 porties (1 portie = 150 ml)	3 tot 4 porties (1 portie = 150 ml)
Kaas (met minder zout)	maximaal 30 gram (1 plak kaas = 20 gram)	maximaal 30 gram (1 plak kaas = 20 gram)
Margarine/boter/olie (ongezouten)	30 tot 40 gram bereidingsvetten**	30 tot 40 gram bereidingsvetten**

*Neem 1 tot 2 keer in de week (vette) ongezouten vis, bijvoorbeeld gebakken zalm of witvis
**30 tot 40 gram bereidingsvetten is margarine of boter voor 3 tot 4 sneetjes brood en 1 eetlepel olie of boter

bij het maken van de warme maaltijd.

Waarom minder zout gebruiken?

Bij hartfalen pompt het hart minder goed. Hierdoor gaat er minder bloed van het hart naar de rest van het lichaam. Om dit te verbeteren, maken de nieren stoffen aan waardoor u zout en vocht gaat vasthouden. Bij hartfalen kan het hart dit extra vocht en zout niet goed verwerken. Hierdoor 'lekt' er vocht uit de bloedvaten, bijvoorbeeld: in of achter de longen, in de benen of buik. Dit kan klachten geven, zoals vochtophoping en kortademigheid.

Door minder zout te gebruiken, is de kans op vochtophoping kleiner.

Zoutbeperkt dieet

Natrium is een onderdeel van keukenzout. Als u het advies krijgt minder zout te gebruiken, betekent dat eigenlijk dat er minder natrium in uw voeding moet zitten. Bij hartfalen wordt geadviseerd om maximaal 5 tot 6 gram zout per dag te eten. Dat is omgerekend 2000 tot 2400 milligram (mg) natrium. Dit advies is onderdeel van de richtlijnen gezonde voeding en geldt dus niet alleen voor mensen met hartfalen. Gemiddeld gebruikt een Nederlander 9 gram zout (= 3600 mg natrium) per dag.

Waar zit natrium in?

Natrium komt van nature maar in kleine hoeveelheden voor in onze voeding. In producten rechtstreeks uit de natuur of in zuivel zit weinig natrium. Fabrikanten voegen aan veel voedingsmiddelen zout toe, vanwege de smaak of zodat het langer goed blijft. In niet-natuurlijke producten zit daarom vaak meer natrium.

Ook belangrijk om te weten is dat in zeezout net zoveel natrium zit als in gewoon zout. Daarnaast is het toevoegen van extra zout aan maaltijden niet aan te raden.

Hoe kunt u zo goed mogelijk het zoutbeperkt dieet volgen?

U kunt dit als volgt doen:

- Kook zoveel mogelijk vers.
- Gebruik verse of gedroogde kruiden en kruidenmixen zonder zout. Bekijk de kruidenwijzer van de Nierstichting (https://tools.nierstichting.nl/kruidenwijzer/) voor tips over welke kruiden u kunt gebruiken.
- Gebruik zo veel mogelijk verse groente of groente uit de diepvries. Groente uit pot en blik bevat vaak veel zout/natrium. Lees de verpakking goed; sommige kunt u wel eten binnen zoutbeperkt dieet.
- Maak zelf soep met natriumarme bouillonblokjes of het trekken van botten in plaats van kant-en-klare soepen.
- Maak zelf soep met natriumarme bouillonblokjes of door zelf bouillon van botten te trekken. Kant-en-klare soepen bevatten vaak veel zout.
- Kies voor broodbeleg met weinig zout, zoals: ongezouten notenpasta's, hüttenkäse of ricotta, kip- of kalkoenfilet, rosbief, carpaccio, fricandeau, rollade, kasselerrib, hummus, sandwich- of groentespread, appelstroop, jam, (vruchten)hagel, honing.
- Kies bij kaassoorten voor jonge kazen of kazen waar 'natriumarm' op staat.
- Heeft u zin in een tussendoortje? Kies dan iets met weinig zout, zoals ongezouten noten of ongezouten popcorn.

Brood

Brood eten levert voedingstoffen en vezels wanneer u bruin of volkoren brood eet. In brood zit ook zout.

- Eet u maximaal 4 sneetjes brood per dag? Dan is het **niet** nodig om zoutarm brood te gaan eten. Het mag natuurlijk wel.
- Wanneer u meer dan 4 sneeën brood per dag eet, raden wij u aan om zoutarm brood te eten.

U kunt naast brood ook crackers en beschuit eten. Hierin zit minder zout. Wissel zoet en hartig beleg af per maaltijd. Zo krijgt u niet te veel zout in één keer binnen. Probeer ook te voorkomen dat u in korte tijd veel zout eet.

Vermijd producten met veel zout, zoals:

- Bouillon en drinkbouillon (zoals cup-a-soup)
- Kant-en-klare soepen, sauzen en sausmixen.
- Smaakmakers, zoals soeparoma (bijv. Maggi), smaakverfijner (bijv. Aromat), ketjap, sojasaus, ketchup, sambal, juspoeder, bouillonpoeder, bouillontabletten en kruidenmengsels (zoals vlees- en gehaktkruiden).
- Mosterd, mayonaise en tomatenpuree met zout
- Kant-en-klare vlees- en visproducten, zoals rookworst, gekruid gehakt, hamburgers, saucijzen en gepaneerd vlees, kibbeling, zoute haring, zure haring en gerookte vis
- Kaas en vleeswaren zoals rauwe ham, rollade, rookvlees, bacon, ontbijtspek en alle worstsoorten
- Snacks, zoals bami- en nasiballen, loempia, frikandel en kroket
- Kant-en-klaarmaaltijden, pizza's en sushi
- Groenten uit blik of glas, zuurkool en groentes met saus, zoals spinazie à la crème
- Chips en zoutjes
- Drop (zie voor verdere uitleg het kopje *Drop en zoethout(thee)*)
- Chocoladerepen en andere producten met karamel-zeezout

Informatie of het etiket

Op het etiket van verpakkingen staat hoeveel natrium (Na) of zout een product bevat. Door producten met elkaar te vergelijken, kunt u kiezen voor het product met het laagste natriumgehalte. Staat op het etiket 'zoutloos', 'geen zout toegevoegd' of 'ongezouten'?
Dan is het product geschikt voor een zoutbeperkt dieet. Producten die zoutarm of geschikt zijn voor een natriumbeperkt dieet, zijn vaak te herkennen aan een blauwe band.

Uit eten

Steeds meer restaurants houden rekening met de dieetwensen van hun klanten. Zo blijkt het vaak mogelijk een natriumarme maaltijd te bestellen. U kunt ook zelf het natriumgehalte van uw maaltijd in de gaten houden door de juiste keuzes uit de menukaart te nemen:

- Liever fruit als voorgerecht, bijvoorbeeld een meloencocktail of een rauwkostschotel, dan een kopje gezouten soep.
- Vlees of vis worden vaak pas na uw bestelling klaar gemaakt. U kunt daarom vragen of de kok deze gerechten zonder zout wil maken.
- Vraag in plaats van een sausje om een stukje ongezouten boter.

- Rauwkost bevat minder natrium dan gekookte groenten.
- Vraag om een dressing zonder zout.
- Patat of friet wordt zonder zout gebakken. Vraag daarom of de kok er geen zout over strooit.
- De meeste desserts bevatten weinig natrium.

Kalium

Er zijn zoutsoorten die minder keukenzout (natriumzout) bevatten. Ze zijn bekend onder de namen halvazout, magnesiumzout, mineraalzout of dieetzout. Deze zouten bevatten 50 tot 90% minder natrium dan keukenzout. In dieetzout is natriumzout voor een groot deel vervangen door kaliumzout. In mineraalzout of halvazout is de helft van het natrium vervangen door kalium.

Bij hartfalen is het belangrijk om op de hoeveelheid kalium te letten. De kans is namelijk groot dat u medicijnen gebruikt die het kaliumgehalte in het bloed verhogen. Overleg dit dus altijd met uw hartfalenverpleegkundige, cardioloog of diëtist.

Smaakmakers zoals bouillonblokjes of -poeders, vloeibare aroma, strooiaroma, mosterd, ketjap en sambal zijn ook in natriumbeperkte vorm te koop bij grote supermarkten of reformzaken. Op het etiket staat dan vaak 'natriumarm' of 'zonder toevoeging van keukenzout'. **Let op**: deze natriumarme smaakmakers bevatten **wel** kalium. Als u deze gebruikt, overleg dit dan altijd met uw hartfalenverpleegkundige, cardioloog of diëtist.

Drop en zoethout(thee)

Drop bevat veel zout en is daarom bloeddrukverhogend. Veel mensen denken dat dit alleen geldt voor zoute drop. Maar drop bevat naast natrium ook een andere bloeddrukverhogende stof: glycyrrhizinezuur. Ook zoete dropsoorten, zoals Engelse drop, verhogen dus de bloeddruk. Eet daarom bij hartfalen **geen** drop.

Ook in zoethoutthee zit glycyrrhizinezuur. Beperk daarom het gebruik hiervan.

Vochtbeperking: minder vocht binnenkrijgen

Uw arts kan u adviseren om per dag minder vocht binnen te krijgen. Dit noemen we vochtbeperking. Dit kan bijvoorbeeld nodig zijn als uw hartfalen nog niet stabiel is, bij een ziekenhuisopname of bij bepaalde soorten hartfalen. Vaak betekent dit dat u **maximaal 1500 ml (1,5 liter)** vocht per dag mag binnenkrijgen. Heeft u dit advies van uw arts gekregen? Dan is het belangrijk dat u zich hier goed aan houdt.

Heeft u geen vochtbeperking (meer)? Dan is het alsnog belangrijk om te letten op hoeveel vocht u binnenkrijgt en hier voorzichtig mee te zijn. Wilt u meer dan 2 liter vocht per dag gebruiken? Bespreek dit dan met uw arts.

Gewichtsverandering door vocht

Het kan zijn dat uw gewicht verandert doordat u vocht vasthoudt en niet door wat u eet. Stel dat u een tijdje minder heeft gegeten. U zou dan af moeten vallen. Geeft de weegschaal toch geen lager gewicht aan? Dan houdt u waarschijnlijk vocht vast. Ook als u in 2 of 3 dagen 2 kg bent aangekomen, komt dit waarschijnlijk door vocht en niet door wat u heeft gegeten. Vaak heeft u dan ook dikke enkels en/of een dikkere buik. Dit gaat vaak langzaam, waardoor u het niet altijd meteen merkt. Een dikkere buik kan benauwdheidsklachten geven.

Het is belangrijk om een goede balans te houden. Probeer te voorkomen dat u de ene dag veel en de andere dag

weinig vocht binnenkrijgt.

Wat telt allemaal mee als vocht?

U moet zich bedenken dat vocht niet alleen gaat om wat u letterlijk uit een glas of beker drinkt. Het gaat ook om het volgende:

- Alles wat u met een lepel eet: soep/vla/yoghurt/pap per kom van 150 ml.
- IJs, bijvoorbeeld een raketje is 55 ml en een bolletje ijs is ongeveer 50 ml.
- IJsblokjes: elk ijsblokje is 20 ml. Als u er 1 tot 2 per dag neemt, hoeft u deze **niet** mee te tellen.
- Fruit en rauwe groenten zoals komkommer en tomaten, bevatten veel vocht. De eerste portie fruit (of rauwkost) hoeft u niet te tellen. Voor elke 100 gram fruit of rauwkost die u daarna neemt, telt u 100 ml.

Praktische tips bij vochtbeperking

- Probeer elke dag rond 1500 ml uit te komen.
- Probeer niet te weinig vocht binnen te krijgen. Bij te weinig vocht ontstaat er eerder obstipatie of uitdroging.
- Verdeel het drinken goed over de dag. Drink elke 2 tot 3 uur. Het is handig om bekers of glazen te gebruiken waarvan u de inhoud weet, bijvoorbeeld 150 ml.
- Tel de eerste dagen de vochtinname met een maatbeker of met een (beker)lijstje.
- Bij warm weer (warmer dan 25 graden) mag u verdeeld over de dag 500 ml **extra** drinken. U kunt hierover met uw cardioloog of uw hartfalenverpleegkundige afspraken maken.
- Ook wanneer u diarree of koorts heeft, kan er tijdelijk van deze vochtbeperking worden afgeweken.
- Dranken die zorgen voor minder dorst zijn sterk verdunde limonade, zure melkproducten en zure vruchtensappen.
- Het dorstgevoel kan ook verminderen door op zuurtjes, pepermuntjes of suikervrije kauwgom te kauwen/zuigen of op een ijsklontje te zuigen.
- Te veel zout houdt vocht vast in uw lichaam en kan extra dorst geven. Soep en bouillon bevatten veel zout. Kies daarom voor zoutarme soep en vermijd bouillon. Ook de zoutbeperkte bouillon is nog te zout.
- Vul elke keer als u iets drinkt of wat u moet tellen als vocht, het (lege) kopje, schaaltje of bord met water en giet het daarna in een kan waarin u 1500 ml vocht kunt tellen.
- Gebruik kopjes waarvan u de inhoud kent, bijvoorbeeld van 100 of 150 ml.
- Kauw uw eten goed, zodat u minder snel een droge mond krijgt.
- Neem medicijnen tijdens de maaltijd in met bijvoorbeeld vla, yoghurt of appelmoes.

De volgende dranken of voedingsmiddelen zorgen voor minder dorst of juist voor meer dorst.

Dorstlessers (= minder dorst)	Dorstveroorzakers (= meer dorst)
Karnemelk	Gezoete melkproducten
Sterk verdunde limonadesiroop (met veel water)	Zoete limonade
Sportdranken zonder natrium	
Koffie/thee zonder melk en suiker	Koffie/thee met veel suiker
Zure (ongezoete) vruchtensappen	Bouillon of gezouten soep
Bittere dranken	
Fruit	Gekruide maaltijden
IJsblokjes of waterijsje	Consumptie-ijs
Suikervrije kauwgom	Drop
Water of thee met citroendruppels	

Tips tegen dorst en droge mond

- Vermijd sterke smaken, zoals erg zout of zoet of pikant.
- Koele dranken of ijsklontjes toevoegen aan dranken werkt tegen de dorst.
- Neem water met citroen of citroenthee.
- Ook een pepermuntje of (suikervrije) kauwgom kan helpen bij een droge mond.
- Bij droge mond kan het eten ook moeizamer gaan. Kies daarom maaltijden met zachte textuur zoals puree of pasta. Kies op brood voor smeuïg beleg, zoals zuivelspread, roomkaas, smeerkaas, paté, humus, eiersalade of roerei.

Overzicht goede vochtinname bij vochtbeperking

In de volgende tabel vindt u de aangeraden hoeveelheid vocht die u kunt gebruiken over een gehele dag:

Drinkmomenten	Hoeveelheid vocht
Ontbijt	150 ml 150 ml, bijvoorbeeld een schaaltje pap of yoghurt
Tussendoor ('s ochtends)	150 ml
Lunch	150 ml 150 ml
Tussendoor ('s middags)	150 ml
Bij de avondmaaltijd	150 ml, bijvoorbeeld een schaaltje yoghurt of ijs als nagerecht
Tussendoor ('s avonds)	150 ml
Eventueel 's nachts of met pillen innemen	150 ml
Nog over om zelf over de dag te verdelen	150 ml
Totaal	**1500 ml**

Wat als eten moeizaam gaat?

Hartfalen kan klachten geven zoals kortademigheid, sneller moe zijn en minder eetlust. Ook raakt u bij inspanning sneller vermoeid. Daarnaast zorgt hartfalen er vaak voor dat het lichaam te veel zout en water vasthoudt (zogenaamde overvulling). Als u extra vocht vasthoudt, kan u last hebben van buikpijn, braakneigingen, verminderde eetlust en een snel vol gevoel. Het kan dan lastig zijn om genoeg te eten. Hieronder volgen een paar tips voor als u een verminderde eetlust heeft:

- Eet 6 tot 8 keer per dag kleinere maaltijden
- Neem volle zuivelproducten in plaats van magere of halfvolle
- Eet zachte bolletjes of muesli- of krentenbrood in plaats van gewoon brood
- Vervang brood door pap met granen, bijvoorbeeld brinta of havermout. Tel dit wel als vocht.
- Doop uw brood in thee of soep (van zoutarme bouillonblokjes)
- Eet vaker eieren, zoals een omelet of gekookt eitje
- Als warm eten u tegenstaat, neem dan bijvoorbeeld rauwe groente met vlees of vis of een (koude) pastasalade
- Voeg avocado toe (op brood of salade)
- Laat andere mensen voor u koken als u hier zelf te moe voor bent, of maak gebruik van een maaltijdservice
- Neem vaker een tussendoortje, zoals een handje noten, studentenhaver, bakje kwark of cracker met beleg
- Neem de grootste maaltijd op het tijdstip dat u zich het beste voelt. Dit kan betekenen dat u de warme maaltijd en lunch omwisselt.

Risico op ondervoeding

Eet u langer dan 2 weken minder dan u gewend bent, omdat u minder eetlust heeft of te vermoeid bent? Dan kunt u ondervoed raken. Uw spiermassa kan hierbij ook afnemen. Verliest u gewicht zonder dat dit door vocht komt, dan loopt u risico op ondervoeding.

Het risico hierop is ook te meten:

- Minimaal 5 procent gewichtsverlies binnen 3 maanden of 10 procent gewichtsverlies in onbepaalde tijd; of
- BMI is lager dan 20 kg/m2 (tot 70 jaar) of lager dan 22 kg/m2 (vanaf 70 jaar)

Dieetproducten

Als het niet lukt om meer of wat meer calorierijke producten te eten, dan kunt u uw voeding aanvullen met drinkvoeding en/of supplementen. Bij een vochtbeperking kunt u compacte drinkvoeding gebruiken. In een flesje van 125 ml zit dezelfde hoeveelheid calorieën als in 200 ml normale drinkvoeding. Uw diëtist kan u hierover meer informatie geven.

Wat als u overgewicht heeft?

Bij hartfalen wordt afgeraden om te gaan lijnen, omdat hartfalen vaak al zorgt voor problemen met eten en het risico bestaat dat u niet genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. Probeer zoveel mogelijk volgens de Richtlijnen Goede Voeding te eten en alcohol te vermijden. Kijk bij “Wat heb ik nodig per dag” wat uw aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zijn. Zo kunt u op een gezonde manier afvallen.

Heeft u hulp bij afvallen en/of gezonde voeding? Vraag uw huisarts naar een diëtist in de buurt of kijk op de website van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten. (https://nvdietist.nl/vind-een-dietist/) Voor een afspraak bij de diëtist heeft u geen verwijzing nodig.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Hartfalen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/hartfalen)

Behandelingen & onderzoeken

- Vochtbeperking bij Hart-longchirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/vochtbeperking-bij-hart-longchirurgie)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Hartcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**