

Dieetadvies bij hartfalen

Als u hartfalen heeft, is het belangrijk om extra op uw voeding te letten. Wij adviseren u om weinig zout en niet te veel vocht per dag te gebruiken. Daarnaast is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten, zodat u genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. Genoeg eten kan erg moeilijk zijn, omdat hartfalen kan zorgen voor vermoeidheid en weinig eetlust.

Wat heb ik nodig per dag?

De aanbevolen hoeveelheden bij hartfalen zijn bepaald met hulp van de richtlijnen Goede Voeding. Deze zijn erop gericht dat u genoeg energie, eiwitten, voedingsstoffen en vezels binnenkrijgt.

| | 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** |
| Vocht | 1500 ml*** | 1500 ml*** |

*Neem 1 tot 2 keer in de week (vette) ongezouten vis, bijvoorbeeld gebakken zalm of wit vis.

**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.

*** 1500 ml is een vochtbeperking,. Dat betekent dat dit is wat u maximaal aan vocht mag binnen krijgen op een dag, inclusief melkproducten. Drink ook niet minder dan 1500 ml.

Waarom vocht- en zoutbeperkt dieet?

Door het beperken van vocht en zout wordt voorkomen dat er vochtophopingen ontstaan.

Bij hartfalen heeft het hart een verminderde pompfunctie wat ervoor zorgt dat er minder bloedtoevoer is naar de rest van het lichaam. Om de bloedtoevoer in het lichaam te verbeteren, gaan de nieren stoffen produceren die ervoor zorgen dat u zout en vocht gaat vasthouden. Door het hartfalen kan het hart deze extra vocht- en zoutbelasting niet goed aan, waardoor het vocht uit de bloedvaten gaat (bijvoorbeeld: in/achter de longen, in de benen of buik). Hierdoor kunnen er klachten ontstaan als vochtophopingen en kortademigheid.

Vochtbeperking van 1500 milliliter (ml)

Bij hartfalen wordt vaak een vochtbeperking van 1500 ml per dag geadviseerd.

- 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.

Het is belangrijk dat u zich realiseert dat het om balans gaat. Grote schommelingen in de vochtinname moet u proberen te vermijden.

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.
- De eerste 2 porties fruit (of rauwkost) hoeft u niet te tellen. Voor elke portie fruit of rauwkost die u daarna neemt, telt u 100 ml. In 100 gram fruit/rauwkost zit namelijk ongeveer 100 ml vocht.

Fruit en rauwkost

Fruit en rauwe groenten zoals komkommer en tomaten, bevatten veel vocht. Deze kunt u **niet** onbeperkt blijven eten. Het is wel belangrijk voor een gezonde voeding om elke dag 2 porties fruit te eten. 2 porties fruit/rauwkost (1 portie is 100 gram) hoeven **niet** mee geteld te worden. Elk portie fruit (of rauwkost) daarna moet **wel** mee

geteld worden.

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 |

Praktische tips

We geven u nog een aantal praktische tips bij een vochtbeperking:

- Dranken die zorgen voor minder dorst zijn sterk verdunde limonade, zure melkproducten en zure vruchtensappen.
- Het dorstgevoel kan ook verminderen door op zuurtjes, pepermintjes 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.

Het volgende overzicht laat zien welke dranken of voedingsmiddelen zorg voor minder dorst (dorstlessend) en welke juist zorgen voor dorst (dorstveroorzakers):

| Dorstlessers | Dorstveroorzakers |
|--|-----------------------------|
| 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 uitkomende 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 of zuig op een ijsklontje bij dorst.
- 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 smeuiig beleg, zoals zuivelspread, roomkaas, smeerkaas, paté, humus, eiersalade of roerei.

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 5 tot 6 gram zout per dag te eten. Dat is omgerekend 2000 tot 2400 milligram (mg) natrium. 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 de conserverende werking. 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 de maaltijden niet aan te raden.

Hoe kunt u zo goed mogelijk het zoutbeperkt dieet volgen?

Een zoutbeperkt dieet doet u door:

- zoveel mogelijk vers te koken,
- zo weinig mogelijk pakjes en zakjes te gebruiken, en
- geen extra zout toe te voegen aan uw eten.
- Vermijd ook groenten uit pot en blik. Hieraan is ook zout toegevoegd.
- Breng uw warme maaltijd op smaak met kruiden en specerijen.
- Maak soep liever zelf van natriumarme bouillonblokjes of van botten trekken.

Brood

Brood eten levert voedingsstoffen 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 gebruik maken van crackers en beschuit, omdat hierin minder zout zit. Wissel zoet en hartig beleg af per maaltijd, zodat u niet te veel zout in één keer binnenkrijgt. Verder is het aan te raden om piekinnames van zout te vermijden.

Vermijd producten met veel zout, zoals:

- Bouillon en drinkbouillon, zoals cup-a-soup
- Bepaalde kruidenmengsels, zoals vlees- en gehaktkruiden
- Smaakmakers, zoals soeparoma (bijv. Maggi), smaakverfijner (bijv. Aromat), ketjap, sojasaus, ketchup, sambal, juspoeder, bouillonpoeder en bouillontabletten
- Mosterd, mayonaise en tomatenpuree met zout
- Mixen voor sauzen en kruidenboters
- Kant-en-klare soepen en sauzen
- Kant-en-klare vleesproducten, zoals rookworst, gekruid gehakt, hamburgers en saucijzen
- Gepaneerd vlees
- Gezouten of gepaneerde vis, zoals kibbeling, zoute haring, zure haring en gerookte vis
- Pizza's
- Kaas en vleeswaren zoals rauwe ham, rollade, rookvlees, bacon, ontbijtspek en alle worstsoorten
- Snacks, zoals bami- en nasiballen, loempia, frikandel en kroket
- Kant-en-klarmaaltijden
- Sushi
- Groenten uit blik of glas
- Zuurkool en groentes met saus, zoals spinazie à la crème
- Chips en zoutjes
- Drop
- Chocoladerepen en andere producten met karamel-zeezout

Uiteten

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.

Informatie op het etiket

Op het etiket van verpakkingen staat hoeveel natrium (Na) of zout een product bevat. Door producten te vergelijken, kunt u het product kiezen met het laagste natriumgehalte. Als er op het etiket 'zoutloos', 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten' staat, dan is het product geschikt voor het zoutbeperkte dieet. Producten die zoutarm of geschikt zijn voor natriumbepert dieet, hebben vaak een **blauwe** band.

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, omdat de kans groot is dat u medicijnen gebruikt die het kaliumgehalte in het bloed verhoogd. 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 natriumbeperte 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.

Wat als eten moeizaam gaat?

Hartfalen kan leiden tot klachten van kortademigheid, verminderd inspanningsvermogen, moeheid en verminderde eetlust. Daarnaast zorgt hartfalen vaak voor het vasthouden van te veel zout en water (zogenaamde overvulling). Met name in periodes waarin 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 haverhout. 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

Als u langere tijd (langer dan 2 weken) minder eet dan u gewend bent, omdat u een verminderde eetlust heeft of te vermoeid bent, kan u ondervoed raken. Uw spiermassa kan hierbij ook afnemen. Wanneer u gewicht verliest zonder dat dit vocht is loopt u risico op ondervoeding.

Het risico hier op 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, kan er drinkvoeding en/of aanvullende supplementen worden ingezet om uw voeding aan te vullen. Bij een vochtbeperking kan gebruik worden gemaakt van compacte drinkvoeding. Deze bevatten meestal 125 ml in plaats van 200 ml per flesje en dezelfde hoeveelheid calorieën als 200 ml drinkvoeding. Uw diëtist kan u hierover meer informatie geven.

Wat als u overgewicht heeft?

Bij hartfalen NYHA klasse III en IV wordt afgeraden om te gaan lijnen, omdat hartfalen vaak al zorgt voor problemen met eten en het risico bestaat dat u niet genoeg voedingsstoffen binnen krijgt. Probeer zoveel mogelijk volgens de Richtlijnen Goede Voeding te eten en alcohol te vermijden (maximaal 1 alcoholische eenheid/dag en niet elke dag). Kijk bij "Wat heb ik nodig per dag" wat uw aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zijn. Zo kunt u op een gezonde manier afvallen.

Bij hartfalen NYHA klasse I en II kunt u een diëtist inschakelen bij u in de buurt. U kunt uw huisarts vragen om een diëtist of op www.nvdietist.nl (<http://www.nvdietist.nl>) een diëtist vinden bij u in de buurt.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

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

Behandelingen & onderzoeken

- Vochtbeperking bij Hart-longchirurgie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum/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