



U ontvangt deze informatie, omdat u lijdt aan hartfalen. De pompwerking van uw hart functioneert niet optimaal. Bij deze aandoening is het van groot belang dat u uw voeding aanpast. Zo mag u minder zout gebruiken en moet u de hoeveelheid vocht in uw voeding beperken. Hierna leest u meer over de voedingsrichtlijnen bij hartfalen.

Wat is hartfalen?

Hartfalen is geen ziekte, zoals bijvoorbeeld longontsteking. Het is een combinatie van verschijnselen die direct of indirect het gevolg zijn van de verminderde pompwerking van het hart. De meest voorkomende verschijnselen zijn:

- vermoeidheid;
- kortademigheid;
- opgezette benen en enkels;
- een vol gevoel in de bovenbuik;
- zwaarder worden terwijl u niet veel eet;
- vaker 's nachts moeten plassen;
- prikkelhoest;
- verminderde eetlust;
- slapeloosheid;
- verstopping;
- koude handen en voeten.

Zodra de eerste tekenen van hartfalen zich voordoen, is het belangrijk om minder zout te eten. Zout bevat natrium. Dat zorgt ervoor dat uw lichaam vocht vasthoudt. Daarom is het beter om de hoeveelheid natrium in de voeding te beperken.

Verder is het belangrijk om de hoeveelheid vocht in uw voeding te beperken. Wij raden u aan om per dag 1500 milliliter vocht te gebruiken, tenzij u van uw arts andere adviezen heeft gekregen.

Voedingsrichtlijnen bij hartfalen

Zout

Gebruik geen zout als u de warme maaltijd bereidt en voeg aan tafel nergens zout aan toe. Gebruik maximaal vier boterhammen met hartig beleg. Kies de rest met zoet broodbeleg of fruit

De volgende producten kunt u beter niet gebruiken:

- zeezout, aromazout, selderijzout, uienzout, mineraalzout en dieetzout. Deze zoutsoorten bevatten natrium of kalium en kunt u niet als vervanging voor gewoon zout gebruiken;
- speciale natriumarme dieetproducten. Deze bevatten vaak veel kalium en kunt u beter niet in combinatie met plastabletten gebruiken;
- kant-en-klare producten als maaltijden, soepen, sauzen, bouillonblokjes, groenten uit blik of pot, gekruid of gepaneerd vlees. Deze producten bevatten veel toegevoegd zout;
- chips, gezouten pinda's, gezouten noten;
- zoute en zure haring;
- alle soorten drop.



Maak gebruik van de volgende producten:

- kruidenmengsels zonder zout;
- ongezouten chips en noten;
- diepvriesgroenten zonder toevoeging.

Vocht

Streef naar 1500 milliliter vocht per dag. Hieronder vallen:

- drinkvocht (koffie, thee, melk, water, limonade)
- vla, yoghurt, pap, nagerecht
- (water)ijs, ijsklontjes
- appelmoes
- fruit

Aandachtspunten bij de vochtbeperking

Gemiddelde inhoudsmaten zijn:

- Beker 150 milliliter
- Glas 150 milliliter
- Schaaltje 150 milliliter

Het is verstandig om (met een maatbeker) te controleren of deze inhoudsmaten overeenkomen met uw serviesgoed

- 1 portie fruit: 100 milliliter
- 1 ijsklontje: 25 milliliter
- 1 waterijsje 50 milliliter

Neem uw medicijnen in met wat vla in plaats van water. Dit slikt makkelijker, waardoor u minder vocht nodig heeft.

Koude en zure dranken zijn meer dorstlessend dan andere dranken. Ook gekoelde stukjes fruit en ijsklontjes werken dorstlessend.

Gebruik zes kleine maaltijden verspreid over de dag. Hiermee voorkomt u een vol gevoel en krijgt u meer voedingsstoffen binnen.

Voldoende energie en eiwitten

Gewichtsverlies bij hartfalen kan gemaskeerd worden door het vocht dat u vasthoudt. Als uw gewicht gelijk blijft of toeneemt, maar uw armen en benen dunner worden, kan dat erop wijzen dat u spiermassa (= gewicht) verliest. U heeft dan meer energie (calorieën) en eiwitten nodig. Hiervoor zijn de volgende adviezen van toepassing:

1. Geef binnen het vochtbeperkte dieet voorrang aan dranken die voedingswaarde hebben, zoals melkdranken, toetjes, fruit, sap en limonade. Drink niet alleen maar thee, koffie en water, aangezien die dranken wel vullen maar geen voedingsstoffen bevatten.
2. Maak gebruik van volvette producten. Bijvoorbeeld volle melk, volle yoghurt, volle vla, pap, volle kwark. Gebruik daarnaast een margarine met minimaal 70% vet in plaats van halvarine.



3. Voeg room toe. Bijvoorbeeld aan een glas (warme) melk, chocolademelk, pap, vla, (vruchten)yoghurt, yoghurt drank, milkshake of vruchtensap. Ook aan gerechten van de warme maaltijd kunt u room toevoegen. Denk aan aardappelpuree, ragout, groente en saus. Laat de room dan niet mee koken.
4. Voeg (extra) suiker toe. Bijvoorbeeld siroop, honing, of druivensuiker aan uw thee, koffie, vruchtensappen, melk, pap, vla, yoghurt, pudding, milkshake, of appelmoes.
5. Gebruik tussendoortjes. Bijvoorbeeld een eiwitrijk tussendoortje zoals een handje ongezouten noten of studentenhaver, een proteïnereep of een Bouwsteentje (eiwitrijk minigebakje). Of een energierijk tussendoortje zoals een voedingsbiscuit, plak ontbijtkoek met boter, of een plak cake

Mochten bovenstaande adviezen u onvoldoende helpen, vraag dan uw behandelaar om een verwijzing naar een diëtist voor meer adviezen en verdere begeleiding.