



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

HARTFALEN

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Anne-Sophie Verloes: ☎ 02 476 37 18



ALGEMEEN

Bij hartfalen is de pompfunctie van het hart verminderd met als gevolg dat er op verschillende plaatsen in het lichaam extra vocht wordt vast gehouden.

Leven met hartfalen betekent dat U uw klachten (kortademigheid, moeheid, ...) goed in de gaten moet houden en sommige gewoonten (zoals de hoeveelheid zout en vocht in uw voeding) moet aanpassen.

De geneesheer zal U geneesmiddelen voorschrijven, maar U kan zelf ook het effect van de behandeling verbeteren. Uw dagelijkse voeding is immers een belangrijk onderdeel van de behandeling van hartfalen. Het doel van de behandeling is om U in een zo goed mogelijke conditie te houden of te brengen.

In deze brochure vindt U algemene raadgevingen voor een gezonde, evenwichtige voeding. Daarnaast vindt U ook de specifieke adviezen voor mensen met hartfalen, nl:

- Zoutbeperking
- Vochtrestrictie
- Goede energiebalans voor een ideaal lichaamsgewicht

1. MATIGE ZOUTBEPERKING

De voornaamste taak van het hart is het rondpompen van het bloed naar gans het lichaam om zo de organen te voorzien van zuurstof. Bij hartfalen is het hart onvoldoende in staat om het bloed door het lichaam te pompen. Het lichaam probeert deze geringe doorbloeding te compenseren door zout en vocht vast te houden. Dit overtollig vocht vormt echter een extra belasting voor het hart. Dit leidt tot een vicieuze cirkel waarbij het lichaam steeds meer vocht zal vasthouden.

Door de hoeveelheid zout in de voeding te beperken, zal het lichaam minder vocht vasthouden en wordt het hart minder belast.

Zout bestaat uit Natrium en Chloride. Bij een zoutarme voeding is het de bedoeling dat het mineraal Natrium zoveel mogelijk beperkt wordt. Natrium komt van nature voor in vrijwel alle voedingsmiddelen, meestal wel in beperkte mate. Belangrijker is het Natrium dat wordt toegevoegd: enerzijds in de huishoudelijke keuken onder vorm van keukenzout, anderzijds als bewaarmiddel of smaakverbeteraar in conservenvoeding, kant-en-klare gerechten, ...

In een Natriumbeperkt dieet is het dus de bedoeling dat:

- er geen zout wordt toegevoegd bij de bereiding van de gerechten
- het gebruik van zoutrijke voedingsmiddelen wordt vermeden

In plaats van zout kan U gebruik maken van andere kruiden en smaakstoffen zoals:

- verse kruiden (peterselie, kervel, thijm, laurier, rozemarijn, basilicum, dragon,...)
- gedroogde kruiden (peper, paprika, muskaatnoot, kerrie, saffraan, anijs, ...)
- andere smaakmakers (ui, look, citroen,
- mosterd, azijn, ...)

Kant en klare kruidenmengsels zoals kippenkruiden, spaghetti-kruiden, Oosterse kruiden, ... bevatten ook steeds zout. Gebruik liever alle kruiden en specerijen afzonderlijk.

Er zijn ook wel vervangzouten te koop. In deze zouten is het Natrium vervangen door een ander mineraal, nl Kalium. Overleg steeds met Uw arts of U mag gebruik maken van deze vervangzouten, Kalium is niet

voor iedereen aangeraden. Personen met een nierinsufficiëntie mogen geen gebruik maken van dergelijke vervangzouten.

Bereidingswijzen waarbij een minimum aan vocht nodig is of waarbij de kooktijd zeer kort is, zijn aanbevolen in een zoutarm dieet omdat op die manier de natuurlijke smaak van de voedingsmiddelen meer bewaard blijft. Voorbeelden hiervan zijn bereidingen in microwave, snelkookpan, stomer, in papillotte, ...

Groenten en aardappelen kunnen gekookt worden in een kruidenbouillon in plaats van gezouten water.

Vlees of vis kan U ook eens braden in de oven of roosteren op de grill. Gevogelte aan het spit is een aangename afwisseling.

Vlees of vis die in een marinade (zonder zout) in de koelkast hebben gelegen, krijgen meer smaak.

In deze brochure vindt U eveneens een lijst met aanbevolen en te mijden voedingsmiddelen.

2. VOCHTBEPERKING

Personen met hartfalen moeten meestal letten op hun vochtconsumptie. De mate van vochtbeperking wordt bepaald door de behandelende geneesheer op basis van de symptomen en de onderzoeken, zoals een echocardiografie. Meestal gaat het om een vochtbeperking van 1 tot 1,5 liter.

Het is belangrijk dat U zich regelmatig weegt. Afhankelijk van de situatie kan dit 2 à 3 maal per week zijn of soms ook dagelijks. Als het lichaamsgewicht op korte tijd stijgt (bv 2-3 kg op enkele dagen), houdt U teveel vocht vast.

Weeg U steeds onder gelijkaardige omstandigheden : bij voorkeur 's morgens na het plassen, voor het ontbijt.

U moet bijhouden hoeveel U drinkt. Het is soms interessant een planning op te maken van de vochtverdeling over de dag. Hou ook rekening met restaurantbezoek, uitstapjes, 's nachts drinken, ...

Alle dranken tellen als vocht : water, koffie, thee, fruitsap, soep, melk, wijn, bier, ... Fruit en melkdesserten moeten in principe niet meegeteld worden, maar in grote hoeveelheden kunnen zij wel een rol spelen.

Dorstveroorzakers: gesuikerde melkproducten (drinkyoghurt, chocolmelk, pudding, ...), frisdranken, pikante gerechten, ...

Dorstlessers : zure melkproducten (karnemelk en yoghurt natuur, fruit, munt en suikervrije kauwgum, water met een beetje citroensap, ijsklontjes, stukjes ingevroren fruit,... De mond eens spoelen met water of de tanden poetsen kan ook helpen.

Wat betreft de alcoholconsumptie, is het belangrijk te weten dat alcohol geen gunstig effect heeft op de hartfunctie.

In geval van matig hartfalen, wordt een matige alcoholconsumptie van 1 à 2 glazen per dag toegelaten.

Het is aanbevolen om het advies van Uw behandelende arts in te winnen.

3. GOEDE ENERGIEBALANS

Bij hartfalen is het belangrijk te zorgen voor een goede energiebalans.

Als er meer energie wordt opgenomen dan er wordt verbruikt, dan zal het lichaamsgewicht toenemen. Overgewicht zorgt voor extra belasting van het hart.

Als er te weinig energie wordt opgenomen, dan worden de vetreserves aangesproken. Het lichaamsgewicht zal dalen en de lichamelijke conditie vermindert.

Bij overgewicht

Overgewicht betekent een extra belasting van het hart. Gewichtsverlies kan men bekomen door de energie-inname te verminderen. Dit gebeurt best onder begeleiding van een diëtiste. Het dieet moet gebaseerd zijn op een gezond en gevarieerd eetpatroon en moet aangepast zijn aan de voedingsrichtlijnen bij hartfalen.

Laat U niet verleiden tot heel strenge of eenzijdige diëten. In eerste instantie zal U misschien snel en veel vermageren, maar zo'n diëten veroorzaken het jojo-effect. Grote gewichtsschommelingen zijn niet bevorderlijk voor Uw gezondheid.

Beter is een matig energiebeperkt dieet met als streefdoel een blijvend gewichtsverlies.

Bij gewichtsverlies

Een patiënt met hartfalen heeft soms een te lage energie-opname omdat hij kortademig is, weinig eetlust heeft of te moe is om een maaltijd te bereiden. De gewichtsdeling wordt veroorzaakt door een verlies aan vetreserve. Dit kan ook leiden tot verzwakking of verlies van spieren, verminderde weerstand en achteruitgang van de lichamelijke conditie.

Opgelet : Soms wordt het gewichtsverlies verborgen door extra vochtretentie.

Enkele tips om de voeding energierijker te maken :

- Eet kleine porties maar verschillende keren per dag
- Maak de voeding energierijker door extra vetstof en suikers toe te voegen
- Indien nodig kan U gebruik maken van kant-en-klare drinkvoedingen tussendoor. (apotheek)

In geval van kortademigheid :

- Rustig eten, goed kauwen
- Ontbijten vóór het wassen en kleden
- Ontbijt klaar zetten de avond voordien
- Gerechten die gemakkelijk binnen gaan (vis, gehaktbereidingen, stoemp, deegwaren, ...)

Bij vermoeidheid :

- Beetje rusten voor de maaltijd
- Voorbereiding maaltijd vereenvoudigen: voorgesneden groenten, diepvries, ...
- Vloeibare gerechten zoals soep, pap, yoghurt, ... hoeft u niet te kauwen en zijn eenvoudig en snel te bereiden
- Eventueel een maaltijd aan huis laten bezorgen

Als U last heeft van een droge mond :

- Smeuïge gerechten: stoemp of puree, pastagerechten, omelet, vochtige groenten (spinazie, andijvie, ...)
- Neem extra saus
- Smeerbaar broodbeleg (smeerkaas, plattekaas, american, confituur, honing, ...)
- Speekselproductie stimuleren door kauwgom of een zuurtje, door goed te kauwen
- Mond spoelen met water

ALGEMENE RAADGEVINGEN VOOR EEN GEZONDE EN EVENWICHTIGE VOEDING

De voedingsdriehoek is een goed hulpmiddel voor het samenstellen van een gezonde en evenwichtige voeding.

Onderaan in de driehoek staan de voedingsmiddelen die je het meeste nodig hebt. Hoe hoger je in de driehoek gaat, hoe minder je van deze voedingsmiddelen nodig hebt. In de top van de driehoek staan de voedingsmiddelen die je niet echt nodig hebt omdat ze geen voedingswaarde hebben, deze mag je dan ook maar af en toe en in beperkte hoeveelheden gebruiken.

Gebruik je onvoldoende of teveel van een bepaalde groep, dan is de driehoek niet meer in evenwicht en is de voeding onevenwichtig.

Hou rekening met volgende algemene richtlijnen :

1. Eet gevarieerd.
2. Zorg voor een juist lichaamsgewicht.
3. Wees matig met het gebruik van vetten en vervang verzadigd vet zoveel mogelijk door onverzadigd vet.
4. Zorg voor een ruime consumptie van vezelrijke voedingsmiddelen.
5. Vermijd een te groot gebruik van suiker en zoetigheden.
6. Drink dagelijks 1.5 l vocht (tenzij een strikte vochtbeperking) maar wees matig met alcohol en cafeïnehoudende dranken.
7. Zorg voor voldoende fruit en groenten
8. Vermijd het gebruik van zout. Gebruik liever kruiden en specerijen.
9. Gebruik 3 hoofdmaaltijden per dag en 3 tussendoortjes.

DIEETLIJST ZOUTARME VOEDING

Vetstoffen:

Smeervet : dieetmargarine, dieetminarine, ongezouten boter
Bereidingsvet : dieetmargarine of olie

Kaas:

Na < 500 mg/100g kaas : Affligem, Beauvoorde, Bellelignè Emmental light, Benecol light, Bourson vijgen en noten, Chimay, Comté, Cottage Cheese, Emmentaler, Edam 30+, zachte geitenkaas, Gruyère, Herve, La Brique, Mascarpone, Mozzarella, Paschka, plattekaas, Reblochon, Ricotta, Sint Maarten (light)

Na 500–1000 mg/100g kaas : Babybel (light), Ballade So light 8% vet, Bellelignè formaggio filato 10 % vet, Belgolight, Biamo, Bou d’Fagnes, Boursin, Brie (light), Brigand, Brugse blomme, Brugs broodje, Brugs goud, Brugse jonge/belegen kaas, Cambozola light, Camembert (light), Chamois d’Or, Chaumes, Cheddar, Chevagne, Coulommiers, Damme kaas, Echte Loo, Edam 40+, Ename, halfzachte geitenkaas, Gouda (light), La Ramée, Leerdammer (light), Le Rustique light, Loo light, Maaslander, Maredsous, Munster, Old Amsterdam, Oud Brugge, Oudendijk light, Paillardin, Passendale, Péché Mignon, Père Joseph, Petrus, Port Salut, Provolone, Rambol, Rouy, Rubens, Saint Paulin, Saint-Albray, Saint Morgan, smeerkaas, Tilsit, Vacherin, Vieux Pané, Wattou, Westlite, Wijnendale

Na > 1000mg/100g kaas : Bleu, Brusselse kaas, Corsendonk, Feta, Mimolette, Nazareth (light), Parmesan, Roquefort, (light) smeltkaas

Wees dus matig in het gebruik van kazen en geef de voorkeur aan de eerste groep kazen. Gebruik slechts af en toe de tweede groep en vermijd zeker de laatste groep.

Er bestaat eveneens zoutarme kaas in de handel : Chèvre ligne light, Gerolfus light, Migan light, Ortigan, Prima Donna, Slanke Anke, St Jan

Vlees en vleeswaren:

Vermijd schnitzels of andere gepaneerde bereidingen. Gebruik liever geen kant en klare vleesgerechten.

Vleeswaren zonder toegevoegd zout: rosbeef, américain natuur, gebrad, gekookte tong en lever, soepvlees

Matig gezouten vleeswaren: casselerrib, kalkoenham, kippenham, gekookte ham, kalfsbrood, zelfbereide kippsla of vleessla, kalkoenaspic, kalfskop

Gezouten vleeswaren: salami, vleesbrood, alle worstsoorten, bereide américain, paté

Sterk gezouten vleeswaren: rauwe, gerookte en ardeense ham, bacon, filet d'Anvers, filet de Saxe, paardenfilet

Maak uw keuze voornamelijk uit de eerste twee groepen vleeswaren.

Vis:

Gebruik bij voorkeur verse of diepgevroren vis. Vermijd fishsticks of andere gepaneerde vissoorten, gerookte of gepekeld vis en kant en klare visgerechten.

Visconserven mogen af en toe gebruikt worden ter vervanging van vleeswaren of kaas als broodbeleg. Er bestaan ook zoutarme visconserven in de dieethandel.

Schaal- en schelpdieren bevatten opmerkelijk meer zout dan vis en mogen bijgevolg slechts 1 à 2 x per maand gegeten worden.

Brood:

Indien U meer dan 150 g brood per dag eet (= 5 à 6 sneden van een klein, vierkant brood); dan schakelt U best over naar een zoutarm brood.

Aardappelen:

Liever geen kroketten, pureevlokken. Vermijd chips en afgeleiden.

Groenten en fruit:

Kies voor verse groenten of onbereide diepvriesgroenten, geen geconserveerde groenten in blik of bokaal.

Opgelet met olijven, gedroogde vijgen en gezouten nootjes !

Soepen, sausen, ...:

Vermijd alle bereidingen in blik, bokaal of zakjes. Maak geen gebruik van kant en klare gerechten uit diepvries of van de traiteur.

Dranken:

Aanbevolen waters : Aquarel, Bru, Chaudfontaine, Contrex, Cristal monopole, Evian, Hépar, Léberg, Perrier, San Pellegrino, Spa, Spontin, Ty'nant, Valvert, Vittel, Volvic, ... (minder dan 100 mg Na per liter)
Gerolsteiner, Tönisteiner en Badoit bevatten 100 à 150 mg Na per liter en kunnen eens ter afwisseling gebruikt worden.

Waters zoals Vichy (1265 mg Na per liter !) en Apollinaris (410 mg Na per liter) zijn absoluut te mijden.

Drink geen kant-en-klare groenten- en tomatensap !

Matig uw alcoholverbruik tot maximaal 1 à 2 glazen per dag.

Kruiden en specerijen:

Maak gebruik van verse of gedroogde kruiden, specerijen, ... om uw gerechten op smaak te brengen. Vermijd toevoeging van zout, zeezout of kruidenmengsels.

Kruidenmengsels (spaghetti-, kippe-, Oosterse, ... kruiden) bevatten naast een assortiment aan gedroogde kruiden of specerijen, ook steeds zout.

Eveneens te vermijden : selderijzout, worcestersaus, sojasaus

Opgelet met dieetzout : dit bevat veel Kalium en is niet geschikt voor iedereen. Vraag het advies van uw geneesheer.

In de dieethandel worden zoutarme dieetproducten (conserven, bouillonblokjes, ketchup, mosterd, ...) verkocht. Deze zijn niet noodzakelijk in het dieet, maar kunnen eventueel helpen om het dieet wat aangener te maken.

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Editie : september 2017
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen