

Leefregels bij hartfalen

Hartfalen is een chronische aandoening, die bij de meeste mensen wel te behandelen is, maar niet kan genezen. De behandeling van hartfalen is in eerste instantie gericht op het aanpakken van de oorzaak van de klachten.

Als de oorzaak van hartfalen niet te behandelen is, is de behandeling gericht op het verlichten van de symptomen (klachten), het verbeteren van het verloop van uw aandoening en de kwaliteit van leven.

De behandeling bestaat uit medicatie, verandering van leefgewoontes en leefregels met betrekking tot eten, drinken, rust en bewegen.

Waarom leefregels bij hartfalen?

Hartfalen maakt dat uw lichaam de neiging heeft extra zout en water vast te houden. Dit kan leiden tot vochtophoping in uw lichaam. Dit extra vocht kan dikke enkels, voeten of buik veroorzaken en/of stuwings in uw longen waardoor u kortademig wordt.

Vochtbeperking

Hoe kunt u uw vochtinname beperken?

De hoeveelheid vocht die u per dag mag gebruiken is minimaal 1500 ml en maximaal 2000 ml. Minimaal 1500 ml per 24 uur vochtinname is nodig voor het goed functioneren van uw nieren; maximaal 2000 ml vochtinname om uw hart te ontzien.

Vocht neemt u op via dranken en vloeibare producten, zoals vla, yoghurt, soep en ijs.

Schrijf eventueel de gebruikte hoeveelheid per dag op een lijstje, zodat u kunt zien hoeveel dit samen is. Op de hartfalenpoli wordt uitgelegd hoe u dit op een eenvoudige wijze kunt bijhouden.

Het meten van de hoeveelheid vocht

U kunt de hoeveelheid vocht meten door de glazen / kopjes te tellen op een dag. De hoeveelheid vocht die u binnenkrijgt vindt u in onderstaand overzicht.

| | Hoeveelheid(ongeveer) |
|-------------------------------|------------------------------|
| Kopje | 125 ml |
| Glas | Klein 150 ml |
| | Groot 200 ml |
| Mok | 200 – 250 ml |
| Diep bord | 250 ml |
| Borrelglas | 35 ml |
| Wijnglas | 100 ml |
| Fruit zoals sinaasappel/appel | 100 ml |

Tips indien u last van een dorstgevoel

- Zuig bij warm weer op een ijsblokje. Dit geeft weinig vocht en is toch lekker fris.
- Een zuurtje of pepermuntje helpt tegen het dorstgevoel.
- Verdeel fruit in stukjes en neem het als u dorst krijgt. Dit fruit kunt u het beste bewaren in de koelkast.
- Vermijd zout. Van zout krijgt u dorst. Wanneer u veel zoute voedingsmiddelen eet, zult u waarschijnlijk ook meer drinken.

- Zure dranken zijn goede dorstlessers, zoete dranken maken dorstig.

Drink 2 glazen extra bij zomerse temperaturen boven de 25°C.

Zoutbeperking

Minder zout gebruiken is belangrijk voor mensen met hartfalen. Uw lichaam heeft zout nodig om goed te werken, maar dit is slechts 1-3 gram per dag. Zout bevat natrium. Natrium houdt vocht vast en moet daarom worden beperkt. De gemiddelde Nederlander krijgt via zijn voeding 9 tot 10 gram zout per dag binnen. De gezondheidsraad adviseert voor iedere Nederlander een maximale inname van 6 gram zout per dag. Deze hoeveelheid zout wordt al bereikt door de hoeveelheid zout die in producten zit zonder toevoeging van zout. Zoutrijke producten moeten vermeden worden.

Tips om het zoutgebruik te beperken

- Voeg geen zout toe bij de bereiding van de warme maaltijd, soep, en alles wat u zelf klaarmaakt in de keuken.
- Gebruik eventueel een kruidenbultje dat u mee laat koken bij de bereiding van soepen en verse groenten.
- Breng smaak aan gerechten met kruiden, specerijen of vruchtensappen (citroen/limoen) in plaats van zout.
- Gebruik geen kant en klare soepen, bouillon(blokjes) en sauzen, diepvriesmaaltijden, groenten uit blik en glas, soep (denk aan 'cup a soup') of saus uit een pakje, tomatensap, tomatenproducten zoals ketchup en tomatensap en smaakmakers (sojasaus, mosterd, sambal en Worcestersaus), kruidenmengsels voor vlees, bouillon en niet te vergeten de hartige snacks. Deze bevatten veel zout.
- Gebruik niet meer dan 2 plakken gewone kaas of vleeswaren per dag. Wilt u hiervan méér gebruiken, kies dan voor natriumarme soorten.
- Lees altijd de etiketten op voedingsmiddelen om te controleren hoeveel zout deze bevatten.
- Neem vers of diepvries fruit en groente, vleesvervangers (zoals soja), melkproducten, meervoudig onverzadigde vetten (zoals olijfolie), granen en vis, en minder voorbewerkte voedingsmiddelen.
- Het wordt afgeraden om zoutvervangers, zoals dieetzout of Low Salt te gebruiken. Hierdoor kan het kalium stijgen. Dit kan gevaarlijk zijn.
- Zet geen zout op tafel zodat u niet in de verleiding komt toch zout aan uw maaltijd toe te voegen.
- Denk na over wat u eet wanneer u uit eten gaat.

Het is mogelijk dat u zich beter gaat voelen wanneer u uw zoutgebruik beperkt, zelfs als u geen last hebt van vocht vasthouden of plastabletten (diuretica) gebruikt. Zoutbeperking draagt bij aan een betere werking van uw medicijnen en het heeft een gunstig effect op uw bloeddruk.

Uw gezinsleden en vrienden waar u samen mee eet kunnen mee profiteren van de voordelen van een verminderd zoutgebruik.

Meer informatie

Meer informatie over dieet en voedingsrichtlijnen bij hartfalen vindt u op de websites:

www.dieetbijhartfalen.nl

www.heartfailurematters.nl

www.heartfailure.com

www.zoutbeperkt.nl-veel tips voor zoutbeperkt eten

www.mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/-bereken uw eigen zoutinname

Dagelijks wegen

Naast de vocht- en zoutbeperking krijgt u het advies dagelijks uw gewicht te meten. U doet dat 's morgens na het plassen, nog voor het ontbijt in pyjama. Op die manier kunt u zelf nagaan of u teveel vocht vasthoudt. Stijgt uw lichaamsgewicht 2-3 kg in korte tijd, dan houdt u teveel vocht vast.

Leefstijl

Beweging

5 Dagen per week minimaal 30 minuten bewegen is de norm voor een gezonde leefstijl. U kunt op vele

manieren aan beweging doen, passend bij uw algehele toestand en conditie en uiteraard uw persoonlijke voorkeur.

Roken

Stoppen met roken. Vraag uw huisarts naar de mogelijkheden om u hierbij te begeleiden.

Alcohol

Wees zuinig met het nuttigen van alcohol, vrouwen 1 consumptie en mannen maximaal 2.

Voeding

Buiten de zout- en vochtbeperking streven naar een gezond gewicht, dus geen onder- of overgewicht.

Stress: voorkom zo veel mogelijk stress, neem tijd voor ontspanning en rust.

Therapietrouw

- Toepassen van leefregels
- Medicatie volgens voorschrift innemen

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

Hartfalenverpleegkundigen

Kim Luijten-Finders

Hilde Evers-Corpelijn

Bereikbaar via de Hartfalenpoli

Tel: (0475) 38 29 26

Bereikbaar tijdens kantooruren 08.30-16.00 uur

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis
14282810 - Cardiologie - februari 2019