

## Voeding bij hartfalen

Bij hartfalen wordt een natriumarm dieet geadviseerd. Ook is het voor uw gezondheid van belang om te eten volgens de schijf van vijf, het gebruik van verzadigd vet te beperken en u te houden aan de vochtbeperking die uw cardioloog en hartfalenverpleegkundige voorgeschrijven. Het doel van het dieet is:

- om het vasthouden van vocht te verminderen of om te voorkomen dat u vocht vasthoudt,
- ondersteunen van de medicatie,
- vertragen van de achteruitgang van de hartfunctie,
- het normaliseren van lichaamsgewicht; een te hoog gewicht verhoogt het cholesterol en de bloeddruk en is een grotere belasting van uw hart,
- verbetert hierdoor de kwaliteit van leven.

### Wat is een gezond gewicht?

Om te bepalen wat voor u een gezond gewicht is, kunt u de BMI berekenen. BMI staat voor Body Mass Index. U kunt uw BMI berekenen door geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in te vullen in een BMI calculator. Deze vindt u op de site van de hartstichting. Ook kunt uw hartfalenverpleegkundige dit voor u berekenen.

- Een BMI tussen de 19,5 en 24,5 is een normaal gewicht.
- Tussen de 25 en 29,9 is er sprake van overgewicht.
- Bij een BMI van 30 en hoger is er sprake van obesitas. Dit is ernstig overgewicht.

Bij overgewicht is het belangrijk te weten waar het vet zich bevindt. Veel vet in de buikholte verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Bij een middelomtrek van meer dan 88 cm bij vrouwen en meer dan 102 cm bij mannen heeft u een te grote buikomvang.

Een te grote buikomvang en overgewicht verhogen de kans op hart- en vaatziekten. U loopt meer risico als u daarnaast ook nog andere risicofactoren heeft zoals diabetes, een verhoogd cholesterol, een hoge bloeddruk of als u rookt.

### Zout-/Natriumbepert dieet

Natrium speelt een belangrijke rol in de vochthuishouding van ons lichaam. Er zijn verschillende redenen waarom u een natriumbepert dieet geadviseerd kunt krijgen, zoals een verminderde nierfunctie, een hoge bloeddruk (hypertensie), het vasthouden van vocht (oedeem), hartfalen of bij een zwangerschap.

Een te hoge natriumname kan bijdragen aan het vasthouden van vocht, kan de bloeddruk verhogen, is een extra belasting voor de nieren en kan bijdragen aan botontkalking.

Natrium is een onderdeel van keukenzout (natriumchloride, NaCl). 1 gram keukenzout bevat 400 mg Natrium.

Het advies is maximaal 2400 mg Natrium of 6 gram zout per dag.

De gemiddelde zoutinname per persoon is 9 tot 12 gram zout per dag! Het is beter om de natriumname over de dag te verdelen en natriumrijke producten te vermijden.

Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen, zoals in vlees, vis, groente en melkproducten. Fabrikanten voegen aan veel voedingsmiddelen zout toe vanwege de smaak of vanwege de conserverende werking. Voorbeelden hiervan zijn brood, kaas, vlees, groente uit blik of glas, soepen, sauzen en hartige versnaperingen.

## Voedingsadviezen bij natriumbeperking

- Voeg geen zout toe tijdens het bereiden van de maaltijden.
- Gebruik geen kant-en-klaar producten.
- Gebruik zo min mogelijk zoute smaakmakers, zoals sauzen uit pakjes, maggi, sojasaus/ketjap, ketchup, kruidenmixen. Gebruik pure kruiden.
- Beperk gemarineerd, gekruid en gepaneerd vlees of vis uit de winkel.
- Kies licht gezouten vleeswaren en kaas.
- Gewoon brood is toegestaan.
- Gebruik ongezouten dieetmargarine, dieethylvarine.
- Gebruik kooktechnieken zoals wokken, stoven en grillen.
- U kunt eventueel gebruik maken van dieetproducten. Deze producten leveren minder natrium dan vergelijkbare producten uit het normale assortiment. U kunt deze dieetproducten herkennen aan de volgende aanduidingen op de verpakking:
  - Natriumarm
  - Bestemd voor een natriumbepert dieet
  - Ongezouten
  - Zoutarm
  - Zonder toevoeging van keukenzout.
- Dieetzout, mineraalzout of kunstzout worden afgeraden, aangezien hier Kalium aan toegevoegd is. Het kaliumgehalte in het bloed kan hierdoor te hoog worden in combinatie met uw medicatie. Dit kan hartritmestoornissen veroorzaken.

## Wettelijk vastgelegde termen

### ***Natriumvrij product***

Het product mag maximaal 0,005 gram natrium per 100 gram product bevatten.

### ***Zoutloos product***

Het product mag maximaal 0,013 gram zout per 100 gram product bevatten.

### ***Product met een zeer laag natriumgehalte***

Het product mag maximaal 0,04 gram natrium per 100 gram product bevatten.

### ***Product met een zeer laag zoutgehalte***

Het product mag maximaal 0,1 gram zout per 100 gram product bevatten.

### ***Natriumarm product***

Het product mag maximaal 0,12 gram natrium per 100 gram product bevatten.

### ***Zoutarm product***

Het product mag maximaal 0,3 gram zout per 100 gram product bevatten.

### ***Product met een verlaagd natriumgehalte***

Het product bevat minimaal 25% minder natrium dan een vergelijkbaar product.

### ***Product met een verlaagd zout gehalte***

Het product bevat minimaal 25% minder zout dan een vergelijkbaar product.

## Producten zonder zout...

Let op! De bewering 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten', 'bereid zonder zout', 'gefabriceerd zonder zout' of 'zonder toevoeging van zout' betekent dat er bij de bereiding van het product geen natriumzouten (keukenzout) zijn toegevoegd. Ter compensatie hiervan kunnen wel andere stoffen zijn toegevoegd die van nature (veel) natrium bevatten.

Controleer altijd de voedingswaardetabel of vraag informatie op bij de fabrikant naar het daadwerkelijke natriumgehalte!

Opmerking: in producten wordt ter vervanging van natrium nog wel eens kalium toegevoegd. Mensen met nierziekten of met bepaalde medicatie bij hartfalen kunnen hier ook veel problemen mee krijgen. Bekijk de voedingswaardetabel op het product, voordat u het product koopt!

### Broodmaaltijden: tips voor een lekkere maaltijd

- Gebraden ongezouten vlees op brood, bijvoorbeeld gehakt met kerrie- paprika- knoflookpoeder
- Groente/fruit als broodbeleg
- Kwark of Mon Chou met fruit/jam combineren
- Natriumarme smaakmakers zoals natriumarme pindakaas, natriumarme sambal, natriumarme mayonaise of natriumarme augurkjes
- Rauwkost of hüttenkäse met citroensap
- Tosti maken of brood roosteren
- Gekookt ei met sla of tuinkers

### Uw voeding kan er bijvoorbeeld zo uit zien:

Voedingsmiddel	Licht natriumbeperkt
Brood	Gewoon brood
Dieethalvarine, dieetmargarine	Ongezouten
Vleeswaren	Licht gezouten: rosbeef, fricandeau, kipfilet, licht gezouten rookvlees
Kaas	Bij voorkeur met minder zout, hoe jonger hoe beter
Eieren	Zonder zout
Zoet beleg	Jam, appelstroop, chocoladepaste, hagelslag
Melk(producten)	Tot ½ liter per dag
Fruit en vruchtensappen	Alle soorten
Warme maaltijd	Geheel zonder zout bereiden
Zoete versnaperingen	Geen drop
Hartige versnaperingen	Ongezouten noten en pinda's

Voorbeeld: broodmaaltijd zonder en met natriumbeperking

Ontbijt	Natrium (mg)	Ontbijt na-	Natrium (mg)
2 sneden brood	400	2 sneden brood	400
Dieetmargarine	50	Ongezouten dieetmargarine	0
1x kaas 48+	200	1x natriumarme kaas	50
1x rookvlees	300	1x gekookte ham	150
1 glas melk	50	1 glas melk	50
<b>Totaal</b>	<b>1000</b>	<b>Totaal</b>	<b>650</b>

### Producten die veel zout bevatten, dus niet zijn toegestaan:

- Bacon, Cervelaat, Boerenmetworst, Salami, Snijworst, Rauwe ham, Gezouten runderrookvlees, Rookspek, Rookworst, Chorizoworst, Turkse sucuworst, Ossensorst
- Gezouten margarine, gezouten halvarine, gezouten roomboter
- Croissant, saucijzenbroodje, worstenbroodje
- Linera 30+ jong belegen kaas, 40+ korst loze kaas, rookkaas, smeerkaas 48+, 40+ en 30+, roquefort, Leidse- of Friese nagelkaas 20+ en 40+, Edammer 40+, Goudse 48+ oude kaas, Limburgse kaas, korst loze kaas met uitzondering van de soorten die bij de toegestane kazen staat.
- Alle gerookte producten zoals makreel, zalm, paling.

- Alle producten kant en klaar gekocht die gepaneerd of gemarineerd zijn
- Diepvriesgroente à la crème, groente uit het vat zoals zuurkool, zure uitjes, zoete uitjes
- Kappertjes, pesto, zongedroogde tomaten
- Kant en klare aardappelgerecht, kant en klare frites, rösti, aardappelkroketten, kant en klaar maaltijden
- Chinees, toko, pizzeria of snackbar
- Alles producten uit blik, pot, pakjes en zakjes die niet natriumarm zijn
- Gemengde kruiden met zout
- Gewone mosterd tomatenpuree, tomatenketchup, mayonaise, slamix, Aromat, tomatensap, groentesap, mineraalwater zoals Vichy Célestins, Schweppes soda, energiedrink, Red Bull, sportdranken zoals Aquarius
- Sultana hartig, gevulde koek, mueslireep, kroepoek, gezouten borrelnotjes, chips, snacks, appelflap
- Alle soorten drop.

Van sommige producten in de bovenstaande lijst bestaan er ook varianten zonder toegevoegd zout of natriumarm. Bijvoorbeeld mosterd, zonder zout bereide groentesap, rode kool uit pot.

### Warme maaltijd

- Natriumarme producten
  - Soep: zelf getrokken, of gemaakt van natriumarme bouillonblokjes/kruidenbouillon/soeppoeders
  - Vlees: onbereid vlees, kip, kalkoen
  - Vis: Verse/naturel vis
  - Jus: bereid met vloeibaar bak- en braad en water

Diner	Natrium (mg)	Diner na-	Natrium (mg)
3 aardappelen, in zout gekookt	50	3 aardappelen, zonder zout gekookt	0
100 gram rookworst	850	100 gram kipfilet	50
2 opscheplepels gekookte zuurkool	300	2 opscheplepels snijbonen, zonder zout gekookt	0
Jus, mager, bereid met juspoeder	200	Jus, mager, bereid zonder juspoeder	0
<b>Totaal</b>	<b>1400</b>	<b>Totaal</b>	<b>50</b>

### Tips bij de warme maaltijd:

- Vlees
  - Marineren met natriumarm kruidenmengsel
  - Appel/ananas/knoflook/ui/tomaat meebakken
  - Vlees grillen, dit zorgt voor meer smaak
- Vis
  - Citroensap en groene kruiden
  - Bereiden in de magnetron
  - Met wortel, ui en groene kruiden in aluminiumfolie in de oven
- Jus/saus
  - Scheutje sinaasappelsap/Sherry/port/wijn er doorheen
  - Stukjes fruit, rozijnen of gehakte noten
  - Kruiden en specerijen toevoegen
  - Invriezen voor later gebruik
- Groente
  - Rauwe/kort gekookte groenten meer smaak
  - Met natriumarme kaas in de oven
  - Met olie roerbakken
- Aardappelen/rijst/pasta/peulvruchten
  - Groene kruiden, ui, prei, tomaat, kerrie- of paprikapoeder meebakken of door de puree/rijst/pasta mengen.

- Gebruik bij het koken van aardappelen en groente zo weinig mogelijk water en kook ze zo kort mogelijk. Hierdoor blijft de natuurlijke smaak meer behouden.

### **Kant-en-klaar maaltijd bevat 6-7 gram zout!!**

### **Voorbeelden van natriumarme producten in de supermarkt: Lees altijd de etiketten!**

- Natriumarme Zaanse mayonaise en ketchup
- Kesbeke natriumarme augurken/zilveruitjes
- NoSalt zoutloos chips, ketjap, etc.
- Damhert natriumarme mosterd
- Damhert natriumarme bouillonblokjes
- Verstegen natriumarme satésaus en verschillende kruidenmixen
- AH natriumarme pindakaas
- HAK groenten in pot, zonder toegevoegd zout
- Kruidenmengsels van Santa Maria
- Maaslander 30+ kaas jong beleggen
- Milner kaas, minder zout 30+
- No Salt, knoflooksaus
- No Salt, Ketjap Manis ongezoeten
- Silvo, kruidenmix natriumarm. Deze zijn er in kip, vlees, gehakt

### **Natriumarme tussendoortjes**

<b>Zoet</b>	<b>Hartig</b>
Zuurtjes	Ongezouten noten
Pepermunt	Rauwlost
Kauwgom	Dadles, rozijnen, gedroogde vijgen
Spekjes	Rolletje mager vlees met asperges
Koek: biscuitje, Evergreen, Sultana, lange vinger, ontbijtkoek	Natriumarme kaas met fruit
Vruchtenvlaai	Ongezouten popcorn
	Fruit
	Gevulde tomaat/ei
	Japanse mix
	Toastje met kwark

### **Vochtbeperking**

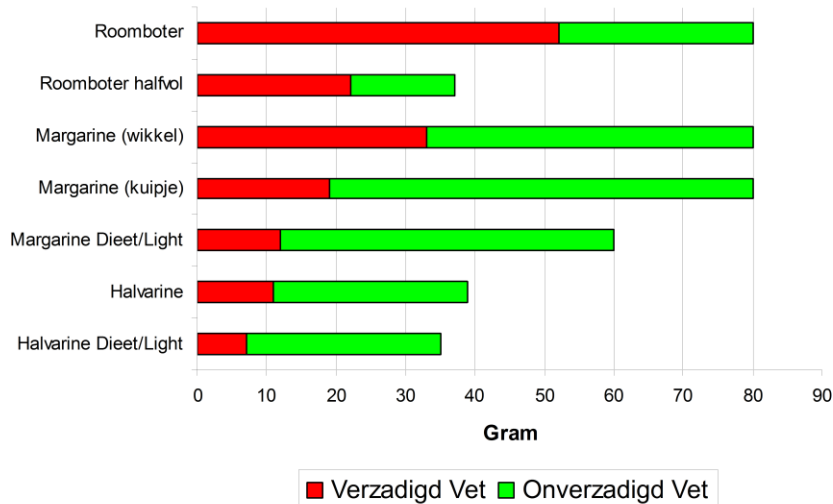
Op de hartfalenpoli is met u afgesproken hoeveel uw vochtbeperking is. Dit kan verschillen per persoon en kan gedurende de tijd veranderen. Het is **maximaal** 1,5 liter of 1,5 tot 2 liter per dag. Voor iedereen geldt een minimum van 1,5 liter per dag.

- 1500 tot 2000 ml per dag (1½ tot 2 liter)
- Alle vloeibare producten worden meegerekend (ook soep en melkproducten)
- De warme maaltijd, aardappelen, vlees en groenten telt niet mee!
- Bij meer dan 1 stuk fruit wordt 100 ml per stuk vocht gerekend
- Bij gewichtstoename van meer dan 2 kg in 2 tot 3 dagen neemt u contact op met hartfalenverpleegkundige
- Bij diureticagebruik wordt extra drinken afgeraden!
- Bij warm weer (hoger dan 25 °C) zijn 1 tot 2 extra glazen water toegestaan.

## Overige voedingsadviezen

### Vetten

Advies: Eet minder verzadigd vet.



- **Verzadigd vet = Verkeerd**
  - Volvette (48+) kaas, vet vlees(waren)
  - Volle melkproducten, kofficreamers
  - Harde margarine, roomboter
  - Snacks, gebak, koek en chocolade
- **Onverzadigd vet = Oké**
  - Olie, vloeibare bak & braad
  - Dieethalvarine en dieetmargarine
  - (Vette) Vis, noten en pinda's

### Het belang van vette vis

Vis bevat omega 3-vetzuren (EPA en DHA). Deze visvetzuren hebben een beschermend effect tegen:

- Te hoge bloeddruk
- Vetten in het bloed (triglyceriden)
- Te sterke bloedstolling

Let op:

- Het zoutgehalte van sommige vissoorten (haring, sardines)
- Het energiegehalte, als u op uw gewicht moet letten.

### Eet voldoende groente en fruit

- Vezelrijk eten verlaagt het LDL-gehalte (slechte cholesterol) in het bloed.

Advies: 2 stuks fruit per dag en 250 gram groente per dag.

### Alcohol

Matig gebruik van alcohol:

- Werkt bloedverdünnend
- Verhoogt het risico op bepaalde vormen van kanker (slokdarm, mond, keel)

Overmatig gebruik van alcohol:

- Verhoogt bloeddruk
- Maakt afvallen lastiger

Advies: Maximaal 1 tot 2 glazen per dag, maximaal 5 dagen in de week.

## **Conclusie**

Eet gevarieerd (volgens de Schijf van Vijf):

- Zorg voor een gezond gewicht
- Minder verzadigd vet
- Veel groenten, 2 stuks fruit
- Voldoende voedingsvezels (groenten, fruit, volkoren producten)
- 1 handje ongezouten noten per dag
- Beperk natrium/zout
- 1½ tot 2 liter vocht per dag, volgens het advies van de cardioloog/hartfalenverpleegkundige.
- Meer bewegen
- Niet roken

## **Websites:**

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

[www.zoutbeperkt.nl](http://www.zoutbeperkt.nl)

## **Apps:**

Voedingscentrum: Mijn Eetmeter

Voedingscentrum: Kies ik Gezond?

## **Contactgegevens**

Poli Diëtetiek telefoon: (0475) 38 2016

Hartfalenpoli telefoon: (0475) 38 2926

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34290330 - Cardiologie - augustus 2020