

Voedingsadvies bij hartfalen



INHOUD

1	Beperken van je zout- en vochtinname	6
1.1	Zout (natriumchloride)	6
1.2	Vocht	8
2	Voedingsadvies	11
3	Aanvullende informatie	20
3.1	Dieetzout	20
3.2	Tips voor smaakvol zoutarm eten	20
3.3	Interactie tussen voeding en je medicatie	21
	Contactgegevens	23

Beste patiënt

Je behandelend arts heeft vastgesteld dat je hartfalen hebt. Een behandeling met medicatie en aangepaste voeding is essentieel voor een verbetering van je levensverwachting en levenskwaliteit.

In deze brochure geven we toelichting bij een evenwichtig voedingspatroon en de kwaliteit van voeding. Deze brochure vervangt de persoonlijke gesprekken met arts(en) en verpleegkundigen zeker niet. Aarzel niet hen te contacteren bij mogelijke vragen of problemen. Ze zullen je graag verder helpen.

Team hartfalen

Neem ook eens een kijkje op mariamiddelares.be.
Aanvullende info vind je op heartfailurematters.org/nl
en hart-falen.be.



Op basis van een wetenschappelijke literatuurstudie werd een voedingsdriehoek ontworpen. Die maakt op eenvoudige wijze duidelijk welke voedingsmiddelen we dagelijks meer of minder nodig hebben.

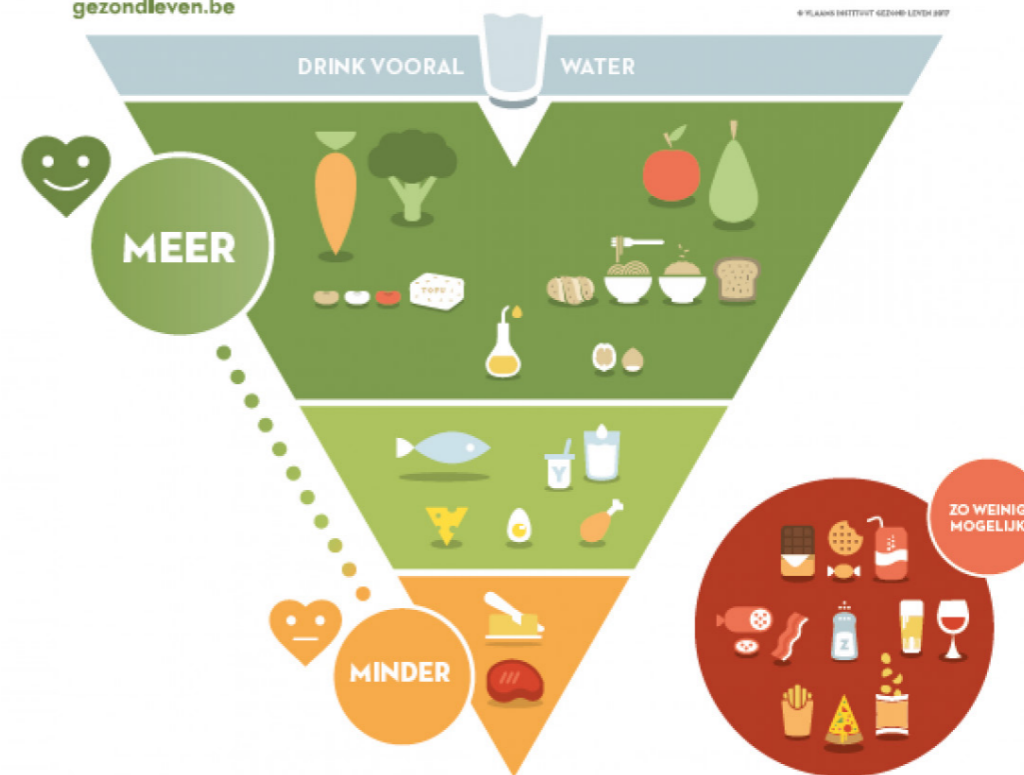
Er wordt vooral de nadruk gelegd op een plantaardige, duurzame en onbewerkte voeding. De voedingsmiddelen in de rode bol zijn niet essentieel binnen een gezonde voeding en dienen zoveel mogelijk beperkt te worden. Hierin staan vooral bewerkte voedingsmiddelen zoals koeken, snoepen, gebak, frisdranken, alcoholische dranken, maar ook vleeswaren.

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



1 Beperken van je zout- en vochtinname

1.1 Zout (natriumchloride)

Natrium is een mineraal in zout dat erg belangrijk is voor ons lichaam:

- het regelt de vochtbalans in het lichaam.
- het zorgt voor transport van voedingsstoffen.
- het speelt een rol bij de prikkeling van zenuwen en het samentrekken van spieren.

Zout (en dus ook natrium) komt veel voor in onze voeding. Onder zout (of natriumchloride) verstaan we o.a. keukenzout, zeezout, gejodeerd zout, fleur de sel, selderijzout ...

WAT ZIJN DE GROOTSTE BRONNEN VAN ZOUT IN ONZE VOEDING?



keukenzout,
selderijzout,
fleur de sel ...



bouillon (blokjes,
poeder, keteltjes,
vloeibaar ...)



smaakmakers
(pickles, mosterd,
ketchup, sojasaus ...)



gerookte vleeswaren
(filet de sax, rookworst,
rauwe ham ...)



gerookte of gepekeld
vis (gerookte zalm,
pekelharing ...)



sterk gezouten kaas
(blauw geaderde kaas,
Brusselse kaas ...)



alle conserven (blik,
glas, pakjes), m.u.v.
fruitconserven



kant-en-klare
bereidingen
(lasagne, pizza ...)



chips, gezouten nootjes,
zoute koekjes, olijven,
zwarte drop



brood

WAAROM MOET HET GEBRUIK VAN ZOUT BEPERKT WORDEN BIJ HARTFALEN?

Bij hartfalen is het hart onvoldoende in staat om bloed door het lichaam te pompen. Je lichaam zal natrium en vocht vasthouden om ervoor te zorgen dat de bloedvaten toch gevuld zijn en de belangrijkste weefsels goed doorbloed worden. Dit overtollige vocht leidt tot een grotere belasting van je hart. **Door minder zout in je voeding te gebruiken, hoeft je hart minder hard te werken.**

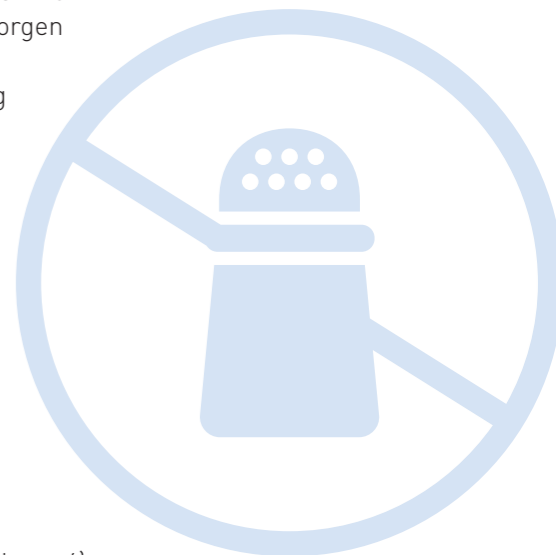
- ➔ Per dag hebben we maar 5 g zout nodig. De gemiddelde Belgische inname bedraagt echter 9 tot 12 g. Algemeen kunnen we stellen dat het zout dat van nature in voeding voorkomt, volstaat om de behoefte te dekken.

HOE KUN JE JE ZOUTINNAME BEPERKEN?

- Vermijd elke toevoeging van zout aan een bereiding.
- Beperk het gebruik van kant-en-klare maaltijden en conserven.
- Vermijd producten die van nature veel zout bevatten (zie voorbeelden p.4).

In de meeste supermarkten, dieet- en natuurwinkels of in de apotheek is er een uitgebreid gamma aan zoutarme producten verkrijgbaar. Meer info vind je op p.19.

- ➔ **Bij hartfalen willen we de zoutinname beperken tot maximum 5 gram.**



1.2 Vocht

Naast zout speelt ook vocht een belangrijke rol in de behandeling van hartfalen. De dagelijkse vochtbehoefte voor een volwassene bedraagt ongeveer 30 tot 40 ml per kg lichaamsgewicht. Dit vocht bestaat uit drinkvocht en vocht uit voedingsmiddelen. De uitscheiding van vocht gebeurt o.a. door de nieren, longen, huid en darmen.

Bij patiënten met hartfalen is er een ernstige stuwingsprobleem in het centraal veneuze systeem ten gevolge van hartinsufficiëntie. Er is een verhoogde druk in de aders waardoor de vochtbalans verder verstoord geraakt en zo kan bv. oedeem in de benen ontstaan. Om deze balans terug op peil te brengen, wordt **een vochtbeperking van 1 tot 1,5 l drinkvocht per dag** aangeraden. De mate van vochtbeperking wordt bepaald door de arts.

Het grootste probleem dat patiënten soms ervaren is het dorstgevoel. Door de verminderde vochtopname kunnen er ook klachten van constipatie zijn. Een verminderde lichamelijke activiteit kan ook bijdragen tot de constipatie.

HOE KAN HET VOCHT VERDEELD WORDEN OVER ÉÉN DAG?

tijdstip	vochtgehalte	
	beperking 1500 ml	beperking 1000 ml
ontbijt en voormiddag	500 ml	300 ml
middagmaal en namiddag	500 ml	400 ml
avondmaal en avond	500 ml	300 ml

Enkele standaardmaten om je vochtinname eenvoudiger te controleren:

TASSEN EN BEKERS

tas	125-150 ml
beker	225-250 ml
boltas	250-300 ml
schaaltje	150 ml

GLAZEN

klein waterglas	150 ml
groot waterglas	250 ml
wijnglas	125 ml
schuimwijnglas	100 ml
biertglas	250-330 ml

Vocht kan aangebracht worden via dranken zoals water, koffie, thee, soep, fruitsap, alcoholische dranken, melk ... Ook uit vaste voedingsmiddelen zoals vla, yoghurt en pap haalt ons lichaam vocht.

Tips om een vochtbeperkt dieet makkelijker te kunnen volgen:

- Neem je medicatie in bij de maaltijd indien mogelijk.
- Spoel je mond met koud water.
- Bevochtig je lippen met citroenstokjes.
- Drink dorstlessende dranken.

lessen je dorst	verhogen je dorst
<ul style="list-style-type: none"> ✔ zure melkproducten (bv. karnemelk en yoghurt) ✔ fruit ✔ limonadesiroop verdund met veel water ✔ pepermunt en suikervrije kauwgom ✔ thee (zonder melk en suiker) ✔ zure vruchtensappen (bv. sinaasappelsap aangelengd met citroensap, zonder toevoeging van suiker) ✔ ijsblokjes ✔ waterijsjes 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ zoete melkproducten (bv. drinkyoghurt en vla) ✘ chocolademelk ✘ gekruide gerechten ✘ zoete limonade ✘ drop ✘ roomijs

WATER

Ook al bevatten de meeste dranken weinig zout, toch blijft water de voorkeur genieten.

→ Tot de watergroep behoren water, koffie, thee, bouillon en licht frisdranken.

Vermijd watersoorten met een hoog natriumgehalte (bv. Vichy, Appolinaris, Badoit ...). Kies voor watersoorten die **minder dan 50 mg Na (natrium) per liter** bevatten (zie etiket).

Je kan enkel kraantjeswater gebruiken als er geen waterverzachter of ontkalker gebruikt wordt. Deze onttrekken immers calcium aan het water en vervangen dit door natrium. Koffie en groene/zwarte thee zijn toegelaten als ze bereid worden met water dat een laag zoutgehalte heeft.

Vermijd dranken als rode bietensap, wortelsap, tomatensap ...



2 Voedingsadvies

SOEP EN BOUILLON

Vermijd poedersoepen, kant-en-klare soepen, klassieke bouillonblokjes ... Je kunt soep klaarmaken op basis van een zelfgetrokken bouillon (zonder toevoeging van zout), met bouillonblokjes met een laag zoutgehalte of je gebruikt één bouillonblokje per 2 l water.



1 gewoon bouillonblokje = 5 g zout	1 bouillonblokje per 0,5 l water = 1 tas soep (250 ml) met 2,5 g zout 1 bouillonblokje per 2 l water = 1 tas soep (250 ml) met 0,6 g zout
1 zoutarm bouillonblokje = 0,8 g zout	1 bouillonblokje per 0,5 l water = 1 tas soep (250 ml) met 0,4 g zout

Volgende alternatieven voor soep bevatten minder zout:

- Damhert zoutarme groentebouillon → grootwarenhuis /diëetwinkel
- Morga bouillonblokjes → diëetwinkel
- Liebig zoutarme bouillon → grootwarenhuis
- Natram bouillon → diëetwinkel
- Knorr Zero Salt → grootwarenhuis
- Fundo → grootwarenhuis



GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

- Aardappelen, rijst, pasta ... bevatten van nature heel weinig zout.
- Vermijd kant-en-klaar bereide aardappelgerechten zoals kroketten, diepvriespuree, gratin Dauphinois ... Deze aardappelgerechten kunnen zelf bereid worden zonder toevoeging van zout.
- Vermijd bereide gerechten met pasta en rijst zoals lasagne, kant-en-klare nasi goreng ...



150 g aardappelen
= 0,01 g zout



150 g kroketten
= 1,4 g zout

Brood is een belangrijke bron van zout. Ook alle andere varianten zoals beschuiten, cornflakes en ontbijtkoeken bevatten een aanzienlijke hoeveelheid zout.

Je kan per dag tot zeven sneden gewoon brood nemen. Eet je meer dan zeven sneden, dan kies je best voor zoutarm brood. **Een zoutarm brood mag maximaal 0,12 g (bakkers)zout per 100 g bevatten.** Als je zoutarm brood eet, mag je gewone of lichtgezouten charcuterie eten. Als variatie mag je zoutarme beschuiten, zoutarm roggebrood, zoutarme peperkoek en zoutarme crackers eten.

Zoutarm brood wordt snel taai. Vries het brood daarom zo vers mogelijk in en ontdooi niet meer dan wat je nodig hebt. Je kunt het brood ook roosteren voor meer smaak. Zoutarm brood kan je verkrijgen bij sommige bakkers en supermarkten. Je kan ook zelf je zoutarm brood bakken.



1 sneetje brood (30 g) **MET** zout = 0,35 g zout

➔ 4 sneetjes brood **MET** zout = 1,40 g zout

1 sneetje brood (30 g) **ZONDER** zout = 0,04 g zout

➔ 4 sneetjes brood **ZONDER** zout = 0,16 g zout

MELK, MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

Onder melkproducten verstaan we naast melk ook afgeleide producten zoals yoghurt en alle kaassoorten (smeerkaas, platte kaas, vaste kaas ...), karnemelk en calciumverrijkte sojaproducten. Halfvolle en magere producten krijgen de voorkeur.



Vermijd sterk gezouten kaassoorten (bv. blauw geaderde kaas, Brusselse kaas ...), **smelt- en smeerkazen.**

Gewone melk bevat relatief weinig zout. Je kan **tot een halve liter gewone melk en melkproducten per dag** gebruiken. Zoutarme kazen zijn platte kaas, mascarpone, ricotta en mozzarella.

- ➔ De voedingswaarde van een product vind je op het etiket. Dat wordt per 100 g en/of per portie vermeld. Als je producten met elkaar vergelijkt, kijk je best naar de cijfers per 100 g. Kazen hebben best een zoutgehalte van < 2 g zout per 100 g. Daarnaast blijft het belangrijk steeds een gezonde portie in te nemen.

voorbeeld

gemiddelde voedingswaarden	mozzarella voor 100 g	Emmentaler voor 100 g
energie	316 kcal	274 kcal
vetten waarvan verzadigde vetzuren	22 g 15 g	22 g 15 g
koolhydraten	2 g	4 g
vezels	0 g	0 g
eiwitten	28 g	15 g
zout	0,63 g	3,5 g



< 2 g zout



≥ 2 g zout

- ➔ De zoutgehalten verschillen van merk tot merk en worden door de fabrikant regelmatig gewijzigd. **Lees daarom altijd aandachtig het etiket.**



GROENTEN EN FRUIT

In een gezond voedingspatroon is het aangeraden om **dagelijks 300 g groenten en twee tot drie stukken fruit** te eten.

Eet zowel bereide groenten als rauwkost, verspreid over de verschillende maaltijden. Groentesoep is ook een goede aanvulling, maar hou wel steeds rekening met de bereidingstips (zie p. 7 en 8).



200 g **verse bonen**
= 0,01 g zout



200 g **bonen uit blik**
= 1,6 g zout

groenten arm aan zout	groenten rijk aan zout
Alle verse groenten, diepvriesgroenten zonder sauzen, zoutarme groentenconserven.	Zuurkool, seldersoorten, kant-en-klare tomaten- en groentensappen, tomatenpuree (geconcentreerd), groenten in blik/glas, kant-en-klare diepvriesgroenten met sauzen.

fruit arm aan zout	fruit rijk aan zout
Alle fruit op enkele uitzonderingen na (zie hiernaast).	Sommige gedroogde vruchten (vijg, appel, dadel, pruim, abrikoos, rozijn). Gepekeld groene olijven, gezouten noten.

VIS, VLEES, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

Eet bij voorkeur vers vlees en verse vis, deze bevatten relatief weinig zout (verse vis iets meer dan vers vlees). De belangrijkste zoutbronnen in deze groep zijn charcuterie, vleesbereidingen, visconserven, visbereidingen en bereide week- en schelpdieren. Hou hier zeker rekening mee bij een zoutarm dieet.

Vermijd gedroogde, gerookte en gepekeld vlees- en viswaren, deze bevatten grote hoeveelheden zout.



100 g **biefstuk**
= 0,13 g zout



100 g **worst**
= 1,66 g zout

voorbeeld	kippenwit		Gandaham
	voor 100 g	per sneede (24 g)	voor 100 g
gemiddelde voedingswaarden			
energie	104 kcal / 440 kJ	25 kcal / 105 kJ	211 kcal / 884 kJ
vetten	2,0 g	< 0,5 g	9,8 g
waarvan verzadigde vetzuren	0,4 g	< 0,1 g	3,9 g
koolhydraten	< 0,5 g	< 0,5 g	0,7 g
waarvan suikers	< 0,5 g	< 0,5 g	0,7 g
vezels	< 0,5 g	< 0,5 g	0,0 g
eiwitten	21 g	5,0 g	30 g
zout	1,9 g	0,46 g	6,0 g

✔ < 2 g zout (max. 60 g kippenwit/dag)

✘ ≥ 2 g zout

→ Je kunt ook zelf vleeswaren klaarmaken. Als je vers vlees klaarmaakt voor een warme maaltijd, kun je de restjes bewaren en koud opeten bij de broodmaaltijd of gebruiken in een slaatje.

→ Vleesvervangers zijn eiwitrijke producten die de functie van vlees bij de warme maaltijd of broodmaaltijd vervangen. Ook peulvruchten, ongezouten noten en af en toe eens een eigeerecht kunnen vlees vervangen. Traditionele vleesvervangers zoals tofu, tempeh en Quorn bevatten weinig zout. Vermijd zeer gezouten vleesvervangers zoals vegetarische schnitzel, vegetarische nuggets ... (> 1,5 g zout/100 g).

→ Gebruik verse vis of onbereide diepvriesvis zoals zalmfilet, kabeljauwfilet ... Vermijd gerookte en gepekeld vis (zoals gerookte zalm, pekelharing, maatjes ...), gepaneerde vis (zoals fish sticks) en gemarineerde vis.



→ Eet bereide schaal- en schelpdieren zoals mosselen, oesters, garnalen, kreeft ... enkel bij uitzonderlijke gelegenheden, ze bevatten veel zout.

→ Eieren bevatten van nature minder zout. Het zoutgehalte is het hoogst in het eiwit. Overschrijd nooit de maximale hoeveelheid van drie eieren per week.

voorbeeld	gerookte zalm
gemiddelde voedingswaarden	voor 100 g
energie	195 kcal
vetten	13 g
waarvan verzadigde vetzuren	2,3 g
koolhydraten	0 g
vezels	0 g
eiwitten	20 g
zout	3 g

✘ ≥ 2 g zout

SMEER- EN BEREIDINGSVET

Onder smeer- en bereidingsvet verstaan we minarines, margarines, smeervetten met een verlaagd vetgehalte, boter, halfvolle boter en oliën. Olie en margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren krijgen de voorkeur.

Olie bevat geen zout. Het merendeel van de smeer- en bereidingsvetten bevatten toegevoegd zout. De voorkeur gaat uit naar plantaardige oliën en naar smeer- en bereidingsvetten waar geen zout aan wordt toegevoegd, zoals het gamma van Becel en Vitelma.

Voorbeelden van smeer- en bereidingsvetten die geen natrium bevatten:



Becel original
smeerboter



Vitelma omega 3
smeerboter



Becel bakken en
braden vloeibaar

RESTGROEP

In de restgroep - de rode bol bij de voedingsdriehoek - kunnen we alle voedingsmiddelen plaatsen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Alhoewel deze voedingsmiddelen niet essentieel zijn, kunnen we ze toch niet wegdenken uit onze voedingscultuur en -gewoontes. Zoete en zoute snacks, alcoholische en suikerrijke dranken, ... zijn in de restgroep terug te vinden.

In de restgroep zitten een aantal producten die een belangrijke zoutbron zijn in onze voeding (bv. charcuterie, chips ...).

Deze groep vraagt dus de nodige aandacht bij een zoutarm dieet.



→ PRODUCTEN RIJK AAN SUIKER

- Zoet beleg zoals confituur, appelstroop, honing, chocopasta en hagelslag bevatten over het algemeen minder zout.
- Drop en zoethout moet je vermijden. Deze producten bevatten een stof (glycyrrhizine) die net als zout een bloeddrukverhogend effect kan hebben.
- Zuurtjes, pepermuntjes, kauwgom of snoepjes zijn producten die weinig zout bevatten.
- Ook lange vingers, Sultana, Granny Evergreen en een kaneelbiscuitje bevatten weinig zout in vergelijking met andere koeken.

Van sommige koeken worden zoutarme alternatieven aangeboden: Damhert (vezelkoekjes, appelkoekjes zonder suiker, bosvruchtenkoekjes, natuurhoningkoek en speculaas Vlamingskes), Céréal (volkoren galetten, appel-rozijnenkoek en sojakoeken), Bosto (rijstkoeken), Delhaize (ongezouten Bio rijstwafels en ongezouten speculoos).



→ SAUZEN

Een aantal smaakmakers die veel zout bevatten zijn onder andere aromaat, ketjap, mayonaise, mosterd, sambal, kant-en-klare sauzen, ketchup, worcestersaus en kruidenmengelingen voor vlees, vis en groenten. Van de meeste van deze smaakmakers zijn zoutarme varianten op de markt.

Voorbeelden van zoutarme sauzen:



Delaan
mayonaise



Damhert
mayonaise



Damhert
mosterd

3 Aanvullende informatie

3.1 Dieetzout

Het gebruik van vervang- of dieetzout kan een oplossing zijn om toch met smaak te kunnen eten.

Let op: dieetzout zonder natrium is gemaakt op basis van kalium- en ammoniumchloride. Gebruik dus geen dieetzout als je arts een kaliumbeperking opgelegd heeft!

Voorbeelden van dieetzouten:



Losalt



Herbamare natriumarm



Co-salt

3.2 Tips voor smaakvol zoutarm eten

- Kies voor de natuurlijke smaak van voedingsmiddelen.
- Maak gebruik van voedingsmiddelen met een typische smaak (bv. paprika's, ui, sjalot, knoflook, prei, citroenschil).
- Bereid het voedsel zonder verlies van smaak door aangepaste technieken (bv. stomen, wokken, ovenschotels, grill, pocheren).
- Maak gebruik van zoete, zure of zoetzure smaak in gerechten.
- Maak gebruik van kruiden en specerijen bij de bereiding van maaltijden. Aan de hand van een kruidenwijzer kun je kijken welke kruiden je kunt gebruiken.

➔ Scan de QR-code voor een voorbeeld van een kruidenwijzer of surf naar nice-info.be/materialen/tool-kruidenwijzer.



- Kijk bij een kruidenmix steeds naar de ingrediëntenlijst. Indien zout als eerste in het lijstje staat, is de kruidenmix niet geschikt. Er bestaan ook kruidenmengelingen zonder zout of met een laag zoutgehalte: bv. Euroma, Verstegen.



4.3 Interactie tussen voeding en je medicatie

De interactie die kan optreden tussen bepaalde voedingsmiddelen en geneesmiddelen is belangrijk.



- **Kaliumsparende diuretica (bv. Aldactone®)**
Het gebruik van kaliumsparende diuretica (bv. Aldactone®) kan resulteren in een teveel aan kalium in het bloed (= hyperkaliëmie) door hun kaliumsparend effect. Dit zorgt voor ernstige stoornissen in de werking van je hart, spieren en zenuwen. In dat geval raadt de arts een kaliumbeperkend dieet aan.
➔ Meer info vind je in onze brochure 'Kaliumbeperking bij hartfalen'. Scan de QR-code of surf naar mariamiddelares.be.
- **SGLT-2 remmers (bv. Jardiance®, Forxiga®)**
Deze medicatie neem je beter niet in als je voor een onderzoek nuchter moet zijn, gezien dit voor ontregeling van het suikermetabolisme kan zorgen. Als je ziek bent met hoge koorts, diarree of braken met verminderde inname, neem je best contact op met je huisarts.
- **Statines (bv. Zocor®, Lipitor® en Crestor®)**
Pompelmoes(sap) kan voor een verhoogde werking zorgen van statines en mag dus slechts in beperkte mate gegeten of gedronken worden.
- **Vitamine K-antagonisten (vb. Marevan®)**
Een te hoog gebruik van voedingsmiddelen rijk aan vitamine K (zoals broccoli, spruitjes, groene bladgroenten en sojaolie) kan de werking van deze geneesmiddelen doen dalen. Als je deze geneesmiddelen gebruikt, is het best om de inname van vitamine K constant te houden. Pompelmoes(sap) vermijd je best.
- **ACE- inhibitoren (bv. Zestril® en Coversyl®)**
Net zoals bij de inname van kaliumsparende diuretica moet je ook hier opletten met voedingsmiddelen die rijk zijn aan kalium en met dieetzouten waarbij de natriumionen vervangen zijn door kaliumionen.





Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



[mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be)



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent | 09 246 46 46 | info@mijnziekenhuis.be



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze | 09 387 71 11 | info.deinze@mijnziekenhuis.be

AZ Maria Middelaes en AZ Sint-Vincentius Deinze hebben deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt.
Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden
bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, AZ Sint-Vincentius Deinze, hun medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 10169 - april 2024