

# Voedingsadvies bij hartfalen

Informatie  
voor patiënten

De cardioloog heeft u verteld dat u hartfalen heeft.

Leven met hartfalen betekent dat u uw klachten goed in de gaten moet houden. U kunt last hebben van vocht vasthouden. Daarnaast zult u sommige gewoonten – zoals de hoeveelheid zout en vocht in uw voeding – moeten aanpassen.

In deze folder staat informatie over zoutarm (natrium beperkt) eten. Het kan zijn dat u hierover al adviezen heeft gekregen van de hartfalenverpleegkundige. Door de hoeveelheid natrium en vocht in uw dagelijks leven te beperken, houdt uw lichaam minder vocht vast zodat uw hart minder wordt belast.

De inhoud van deze folder vormt het voedingsadvies omtrent zoutarm eten. Het kan worden aangevuld met persoonlijke adviezen door de cardioloog, hartfalenverpleegkundige of diëtist.

### **Wat is natrium?**

Zout bestaat uit natrium en chloride. Natrium is een mineraal, dat zowel in het lichaam als in voedsel voorkomt. Samen met chloor gaat het een chemische verbinding aan en daaruit ontstaat zout. De verhouding is ongeveer 60% chloor en 40% natrium.

### **Hoeveel natrium heb ik nodig?**

De gemiddelde dagelijkse zoutinname per persoon is 10 à 12 gram zout, of 4 à 5 gram natrium. Dit moet maximaal 4 gram zout of 1,6 gram natrium zijn. Dit is nog steeds veel meer dan ons lichaam nodig heeft. Ons lichaam verbruikt slechts 500 tot 750 mg zout (200 à 300 mg natrium) per dag.

Alleen als we veel vocht verliezen, zoals bij braken, diarree of hevig zweten kan de behoefte aan zout hoger zijn.

Natrium (zout) zit in vrijwel alle voedingsmiddelen. Bij het bereiden van producten wordt in de fabriek zout toegevoegd. Vaak wordt er thuis ook nog zout bij gedaan. Producten zoals chips, bouillon blokjes en kant en klare producten zoals soepen, ketchup, sauzen bevatten veel zout. Dit geldt ook voor vlees en kaas. Voor veel producten zijn alternatieven, dit zijn dezelfde producten maar dan

natriumbeperkt. De verschillen zijn erg groot en kunnen van 730 mg naar 4 mg terug gebracht worden.

### **Zout / natriumarm dieet**

Het is bijna onmogelijk om zoutloos te leven. Je kunt wel een zout/natriumarm dieet volgen waarin je de hoeveelheid hiervan beperkt.

Deze zijn in verschillende vormen beschikbaar:

- licht natrium beperkt: ongeveer 2400 mg natrium per dag
- matig natrium beperkt: ongeveer 1200 mg natrium per dag
- sterk natrium beperkt: ongeveer 600 mg natrium per dag.

De natrium-arm producten liggen in elke supermarkt. Vaak liggen deze producten bij het product dat u graag zou willen hebben.

Er zijn vaak nog speciale plaatsen in de supermarkt waar meer te vinden is, zoals bij de producten van Zonnatura.

### **Wat kan ik beter niet meer eten?**

- Zout, dus ook geen: knoflookzout, selderijzout, uienzout, sesamzout en zeezout.
- Smaakmakers, zoals: cup-a-soup, bouillonblokjes, bouillonpoeder, maggi, sojasaus, kip of vleeskruiden, groente kruidenmixen en mosterd.
- Vleeswaren, zoals: rookvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek, rookworst, frikadel, slavink en hamburger.
- Levensmiddelen, zoals: kaas, friet, soepen, kaas, pizza, snacks, chips, zoutjes, gezouten pinda's en noten, diepvries- en klare maaltijden, visproducten, zuurkool, zure en zoute haring, augurken en uitjes uit pot, groente uit blik of pot.
- Jus en sauzen zoals curry, ketchup, ketjap.
- Drop. Door alle soorten drop komt een bloeddrukverhogend stofje vrij.
- Alcohol. Dit heeft een bloeddrukverhogende werking.

## **Wat mag ik wel eten?**

- Voeding kunt u op smaak brengen met (tuin)kruiden en specerijen, zoals: basilicum, bieslook, dille, oregano, cayennepeper, kaneel, kerrie, knoflook, kruidnagel, laurier, azijn, suiker, Citroensap, nootmuskaat, paprika en peper.
- Gebruik smaakmakers zoals: natriumarme aroma, natriumarme mosterd, natriumarme sojasaus en natriumarme tomatenpuree.
- Gebruik levensmiddelen zoals: onbewerkte (verse) groente uit de diepvries (doperwtjes, spinazie, spruitjes etc.).
- Om smaak te geven aan vis en vlees gerechten, kunt u een grillpan, wok of een braadzak gebruiken. Verse vis, vis naturel, kip en kalkoen bevatten weinig natrium. Vleesvervangers hebben vaak soja als basis en zijn ook geschikt.
- Zoet beleg, zoals jam, appelstroop, chocoladepasta en hagelslag, bevat maar weinig natrium. In pindakaas en huishoudstroop komt wat meer natrium voor.

Soms kan er gekozen worden voor een vochtbeperking.

Gevolg hiervan kan obstipatie (verstopping) zijn. Vezelrijke voeding is daarom van belang, zoals: volkorenbrood, roggebrood, groenten en fruit.

Weeg uzelf 2 tot 3 keer per week. Komt u in een paar dagen tijd meer dan 2 kilo aan terwijl u normaal eet? Dan houdt u waarschijnlijk vocht vast. Neem dan contact op met uw arts of hartfalenverpleegkundige.

## **Tips voor lekkere warme maaltijden**

Vlees, kip of kalkoen

- Als u het vlees (kip of kalkoen) marineert (met een natriumarm kruidenmengsel) geeft dat extra smaak.
- Bak een plak appel, tomaat of een schijf ananas mee als u het vlees bereidt.
- Bak een fijngehakt uitje en/of een teentje knoflook mee.
- Probeer ook eens paddenstoelen zoals champignons (in plakjes gesneden).

- Grill het vlees (eventueel inkwasten met een beetje olie) voor extra smaak.

### Vis

- Vis smaakt heerlijk met een beetje citroensap (of sinaasappelsap) en groene kruiden zoals dille, peterselie of basilicum.
- Strooi geroosterde amandelen over de vis.
- Vis bereid in de magnetron blijft sappig en behoudt veel smaak.
- Verpak de vis samen met blokjes wortel, fijngehakte ui en groene kruiden in aluminiumfolie en bereid het pakketje in de oven.

### Jus en saus

- Maak de jus af met een scheutje sinaasappelsap, appelsap, sherry, port of gebruik een scheutje wijn (als alcohol is toegestaan!).
- Voeg een eetlepel (gewelde) rozijnen toe aan jus of saus.
- Of gebruik een halve eetlepel gehakte gember.
- Kruiden, specerijen, stukjes fruit en gehakte noten geven uw sauzen steeds een andere smaak.
- Maak een grotere hoeveelheid jus als u stoofvlees of grootvlees bereidt. Vries de overige jus in handzame porties in.

### Groente

- Rauwe groenten (tomaat, komkommer, sla, bleekselderij, venkel, broccoli of lof) en kort gekookte groenten behouden veel smaak.
- Diepgevroren groenten naturel (dus niet afgemaakt door de fabrikant) die u zo kort mogelijk kookt, behouden veel smaak.
- Sommige groenten lenen zich goed voor het afmaken met azijn of citroensap en suiker.
- Gebruik een beetje geraspte kaas met minder of natriumarme kaas om de bovenkant van groenten in de oven of onder de grill een lichtbruin korstje te geven.
- Bereid stukjes groente met een klein beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct in de roerbakpan. De groente blijft knapperig en behoudt veel smaak.

### Aardappelen, peulvruchten, pasta en rijst

- Gebakken aardappelen en aardappelpuree brengt u op smaak met groene kruiden, een fijngesnipperd uitje, dunne preiringetjes, stukjes tomaat, wat kerrie of paprikapoeder.
- Deze smaakmakers passen ook goed bij peulvruchten, pasta- en rijstgerechten

### Tussen de maaltijden door

- Fruit – zowel vers, uit blik, glas, gedroogd en geweekt – bevat weinig natrium
- Sommige zoete lekkernijen bevatten weinig zout: dat geldt bijvoorbeeld voor zuurtjes, pepermuntjes, kauwgom of een spekje. Een mariabiscuitje, evergreen, sultana, kaneelbiscuitje, lange vingers, ontbijtkoek en vruchtenvlaai bevatten naar verhouding weinig natrium.
- Het zal u niet verbazen dat veel hartige lekkernijen ook veel natrium bevatten. Kies daarom voor versnaperingen als: dadels, gedroogde vijgen, rozijnen, rauwkost, ongezouten popcorn of pinda's of bijvoorbeeld een stukje natriumarme kaas met daarop een stukje fruit.

Voor vragen over uw voeding kunt u terecht bij uw hartfalenverpleegkundige of de diëtist(e).

Zie ook [www.dieetbijhartfalen.nl](http://www.dieetbijhartfalen.nl) en [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Zouttabel voedingsmiddelen

Voedingsmiddel	Zout in gram
Pizza	6 gram
Groente pot/blik	1,3 gram / portie
Rookworst	2,2 gram / portie
Vlees bewerkt	2,0 gram / stuk
Vlees onbewerkt	0,1 gram / stuk
Vleesvervanger	1,7 gram / portie
Tofu	0 gram
Frituur	1,8 gram / stuk
Chips	0,5 gram / bakje
Noten gezouten	0,3 gram / handje
Noten ongezouten	0 gram / handje
Kaas (feta)	1,0 gram / portie
Kaas (jong/belegen)	0,4 gram / plak
Kaas (zoutarm)	0,3 gram / plak
Kaas (emmentaler)	0,2 gram / plak
Haring	2,1 gram / pkak
Zalm gerookt	1,8 gram / cracker
Olijven	1,1 gram / 10 stuks
Koek	0,3 gram / stuk
Soep kant-en-klaar	2,1 gram / kop
Bouillon	5,6 gram / tablet
Ketjap	1,5 gram / eetlepel
Sauzen	1,1 gram / sauslepel

**Adres en telefoonnummers**

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis  
Weg door Jonkerbos 100  
6532 SZ Nijmegen

*Polikliniek hartfalen (B18)*  
Telefoon (024) 365 89 80

Website: [www.cardiologie.cwz.nl](http://www.cardiologie.cwz.nl)