

Voeding bij Hartfalen

Inleiding

Het is erg belangrijk om bepaalde voedingsrichtlijnen te volgen in verband met hartfalen. In deze folder kunt u informatie over deze richtlijnen lezen. De bedoeling is dat u dit dieet in het ziekenhuis én thuis volgt, voor een optimale behandeling.

De informatie in deze folder geeft u een beter inzicht in uw dieet. Hierin worden een aantal algemene en praktische adviezen besproken, die belangrijk zijn bij voeding bij hartfalen. De diëtist begeleidt u bij het uitvoeren van het dieet. Voor meer uitgebreide informatie per productgroep, verwijzen we u naar een andere folder.

Indien de diëtist het nodig vindt dat u energie- en eiwitrijke adviezen volgt, kunt u die vinden aan het einde van deze folder. Deze adviezen gelden niet voor iedereen met hartfalen.

Hartfalen

Wat is hartfalen?

Bij hartfalen werkt het hart minder goed. Het hart kan het bloed minder goed wegpompen. De organen en spieren krijgen hierdoor niet genoeg zuurstof en voedingsstoffen. De bloedvaten raken vol en er lekt vocht uit. Dit gebeurt vooral naar de longen, buik, benen en enkels.

Hartfalen kan verschillende oorzaken hebben. Meest voorkomende zijn een eerder hartinfarct of jarenlange hoge bloeddruk.

Hartfalen komt vaak voor samen met andere aandoeningen, die hartfalen kunnen verergeren. Aandoeningen die vaak samen met hartfalen voorkomen en elkaar beïnvloeden zijn:

- COPD (chronische longziekte)
- Boezemfibrilleren
- Hoge bloeddruk
- Diabetes
- Nierproblemen
- Slaapstoornissen (1).

Diagnose en behandeling

Hartfalen is soms lastig vast te stellen. De bijbehorende klachten komen ook voor bij andere ziekten. Bij een goede behandeling verminderen de klachten en kan ervoor zorgen dat het hart minder snel achteruit gaat (1).

Mogelijke klachten

Bij hartfalen gaat het hart langzaam achteruit. In het begin merkt u er weinig van, maar op den duur ontstaan er klachten. De klachten zijn afhankelijk van de ernst van het hartfalen. De ene dag kunt u zich ook fitter voelen dan de andere dag. De klachten die kunnen ontstaan zijn onder andere:

- Kortademigheid; u bent sneller buiten adem, als u bijvoorbeeld de trap oploopt
- Sneller moe; u bent sneller moe dan een paar maanden terug of ten opzichte van uw leeftijdsgenoten
- Vocht vasthouden; u heeft bijvoorbeeld dikke enkels. Dit merkt u bij het uittrekken van u sokken (2).

Voeding

Natriumbeperkt

Voor iedereen, ook mensen zonder hartfalen, geldt het advies om niet meer dan 6 gram zout (=2400mg natrium) per dag te gebruiken. Bij hartfalen is het natriumbeperkte advies erg belangrijk. Het woord 'natrium' wordt vaak in het ziekenhuis gebruikt, in deze folder gebruiken we 'zout'. Zout kan ervoor zorgen dat het lichaam vocht vasthoudt, hierdoor moet het hart harder werken.

80% van het zout dat men op een dag binnenkrijgt is afkomstig van bewerkte voedingsmiddelen. Het meeste zout krijgt men binnen via vleeswaren, kaas, brood, soepen in blik of pak, kant-en-klarmaaltijden, pizza's, sauzen en snacks. Fabrikanten voegen zout niet alleen toe vanwege de smaak, maar ook voor de houdbaarheid en structuur van een product.

20% van het zout dat we binnenkrijgen voegen we zelf toe aan ons voedsel, bij het koken en aan tafel (3).

Onderstaande adviezen helpen u om dit dieet goed uit te kunnen voeren:

- Voeg zelf geen zout of zout bevattende smaakmakers toe aan voedingsmiddelen of bij de bereiding van maaltijden. Voorbeelden: aromazout, ketjap, maggi, bouillonblokjes, mosterd, sambal en specerijenmixen, zoals gehaktkruiden en viskruiden.
- Vermijd het gebruik van voedingsmiddelen die veel zout bevatten. Voorbeelden: oude kaas, feta, bewerkt vlees(waren), frituursnacks, gerookte zalm, sommige vleesvervangers.
- Verspreid het gebruik van zout over de gehele dag. Pieken van zoutinname kan een snelle bloeddrukstijging veroorzaken. Dit is een extra belasting voor uw hart.
- Het gebruik van brood is toegestaan, maar besmeer dit met ongezouten (dieet) margarine of (dieet) halvarine. Brood bevat namelijk ook zout (3 boterhammen bevatten ongeveer 1 gram zout).
- Beleg uw brood niet meer dan 3 keer per dag met kaas of (bewerkte) vleeswaren.
- Melk bevat van nature zout. Gebruik daarom niet meer dan 3 glazen/schaaltjes melk (producten) per dag. Dit komt overeen met 600-650 ml per dag.

In het geval dat er sprake is van ondervoeding, kan het individuele voedingsadvies van de diëtist afwijken. Hartige- en zuivelproducten bevatten meer eiwitten, u zou hier eventueel dan meer van mogen gebruiken (3).

Voor **lekkere natriumbeperkte recepten** kunt u een kijkje nemen op:

- <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten/recepten>
(<https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten/recepten>)
- www.zoutbeperkt.nl(<http://www.zoutbeperkt.nl>)
- www.zouttest.nl(<http://www.zouttest.nl>)

Meer informatie over zout en voeding (https://www.hartstichting.nl/getmedia/4a1e5c3c-43bf-46b9-9e31-1330275d8543/gezond-leven-eten-zout-zoutwijzer_nov_2017.pdf)

Algemene leef- en voedingsadviezen

Door gezond te leven, wordt de kans vergroot op succes van de behandeling. Het is hierbij belangrijk goed voor het lichaam te zorgen.

Vocht inname

Bij hartfalen pompt het hart minder bloed rond. Het lichaam kan het vocht wat je drinkt (en eet) minder goed afvoeren en het vocht hoopt zich op. De cardioloog vertelt u hoeveel u mag drinken op een dag om dit proces te minderen. Medicatie en voldoende beweging kunnen helpen om het overtollige vocht kwijt te raken.

Alcohol gebruik

Probeer het gebruik van alcohol te matigen tot niet meer dan 1 glas per dag. Alcohol levert veel energie, maar dit is niet voordelig voor het lichaam en bevat geen eiwitten en vitaminen. Indien hartfalen is veroorzaakt door alcoholgebruik, is het advies om alcohol helemaal te mijden.

Gewicht

Houd u gewicht in de gaten door te wegen. Als u vocht vasthoudt, wordt u zwaarder. Neemt bij normaal eten je gewicht in 3 dagen meer dan 2 kilo toe? Dan houdt u waarschijnlijk vocht vast. Neem dan contact op met uw arts of verpleegkundige.

Overgewicht zorgt voor extra belasting voor het hart. Indien hier sprake van is, probeer dan om af te vallen. Dit kunt u doen door gezond te eten en voldoende te bewegen.

Beweeg voldoende

Pas uw inspanning aan op de goede en slechtere dagen bij hartfalen. Ontdek wat een goed moment is op de dag om actief te zijn en neem genoeg pauzes.

Stop met roken

Door roken kan het bloed minder zuurstof vervoeren en hierdoor belast u het hart nog meer. Ook is roken een risicofactor voor het krijgen van een (volgend) hartinfarct. Zorg voor een rookvrij huis, auto en omgeving.

Energie- en eiwitrijke adviezen

Het is ons duidelijk geworden dat u de laatste tijd onbewust bent afgevallen en/of er sprake is van een verminderde eetlust. Hierdoor vormt zich een risico op ondervoeding. Ondervoeding is niet bevorderlijk voor een optimale behandeling bij hartfalen en uw kwaliteit van leven. Om deze reden zijn energie- en eiwitrijke adviezen belangrijk om uw lichaamsgewicht en -samenstelling te handhaven of te optimaliseren.

Energie

Onze voeding levert energie, ook wel kilocalorieën (kcal) genoemd. Energie is de brandstof voor ons lichaam. Energie is nodig bij alles wat u doet, bijvoorbeeld lichamelijke activiteiten zoals lopen en fietsen. Maar ook bij alles wat er in u lichaam gebeurt, zoals ademen, praten en het kloppen van het hart. De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft is afhankelijk van onder andere lengte, leeftijd, geslacht, activiteit, stress en ziekte. Wegen is een goede controle om te zien of u voldoende energie gebruikt om in gewicht aan te komen of gelijk te blijven. Dit geldt niet als er sprake is van vasthouden van vocht, dan is het gewicht onbetrouwbaar.

Tips

- Eet op een rustig moment en kauw goed
- Verdeel de maaltijden goed over de dag en sla geen maaltijden over
- Bij het vasthouden van vocht in de buik, kunt u last hebben van een vol gevoel. Maak de maaltijden niet te groot en neem tussendoor wat extra's.
- Zorg voor variatie, bij de warme- én broodmaaltijden. Dit voorkomt verveling.
- Wissel zoete, zure, hartige, warme en koude gerechten af.
- Heeft u last van weinig eetlust? Gebruikt dan weinig voedingsmiddelen die u een vol gevoel geven, maar toch weinig energie bevatten. Zoals rauwkost, fruit en groentesoep.
- Vermijd voedingsmiddelen die veel 'lucht' bevatten, zoals koolzuurhoudende dranken, geklopte slagroom of geklopt eiwit.
- Gebruik voldoende vocht, maar houd rekening met uw vochtbeperking! Drink niet alleen water, koffie en thee. Drink ook eens zuivel, dit levert energie en eiwit.

Eiwitten

Naast energie zijn eiwitten belangrijk bij ziekte en herstel. Eiwit is een bouwstof die nodig is voor de opbouw en het behouden van spieren en weefsels, maar ook voor het genezen van wonden. Dierlijke bronnen van eiwit zijn vlees, vis, gevogelte, kip, ei, kaas en zuivel. Voorbeelden van plantaardige eiwitrijke producten zijn peulvruchten (zoals bruine bonen, kikkererwten, linzen), noten en vleesvervangers (zoals seitan, tempeh, tofu). Let op de hoeveelheid toegevoegd zout bij bewerkt vlees en vleesvervangers. De diëtist bespreekt met u of u voldoende eiwitten binnenkrijgt en/of geeft verschillende adviezen over eiwitrijke voeding.

Bronnen

De hartstichting. *Wat is hartfalen?* <https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen-gids/wat-is-hartfalen?tab=1>

2. De hartstichting. *Klachten bij hartfalen.* <https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen-gids/klachten-hartfalen?tab=1>
3. De hartstichting. *Gezond leven bij hartfalen.* <https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen-gids/jouw-leven-met-hartfalen/gezond-leven-bij-hartfalen>

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

[Ga naar afdeling Diëtetiek \(https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek)