Voeding bij hartfalen

Inleiding
U wil zo min mogelijk last hebben van hartfalen. Volg daarom bepaalde voedingsrichtlijnen. Dat is belangrijk. In deze folder vindt u informatie over deze richtlijnen. Het gaat om een dieet. Volg dit dieet in het ziekenhuis én thuis. Dat is de beste behandeling.

U krijgt een aantal algemene en praktische adviezen voor wat u kunt eten. Een diëtist kunt u helpen bij het dieet. Meer uitgebreide informatie per soort voeding kunt u lezen in de zoutwijzer van de Hartstichting(https://hartstichting-hartstichting-portal-p01.s3.eu-central-1.amazonaws.com/s3fs-public/2022-08/zoutwijzer.pdf?VersionId=Ooukde1IbH6L9YUPHJ_t8OmTWidVGEaN). Indien de diëtist het nodig vindt dat u energie- en eiwitrijke adviezen volgt. Die adviezen kunt u 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 klachten komen ook voor bij andere ziekten. Bij een goede behandeling verminderen de klachten. Dat 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 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 op loopt

- Sneller moe; u bent sneller moe dan een paar maanden terug of ten opzichte van andere mensen van uw leeftijd.

- Vocht vasthouden; u heeft bijvoorbeeld dikke enkels. Dit merkt u bij het uittrekken van u sokken (2).

Voeding

Algemene leef- en voedingsadviezen
Door gezond te leven, wordt de kans vergroot op succes van de behandeling

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

Alcohol gebruik.
Drink niet meer dan 1 glas alcohol per dag. Alcohol levert veel energie, maar dit is niet voordelig voor het lichaam en bevat geen eiwitten en vitaminen. Als hartfalen door alcoholgebruik is ontstaan, gebruik dan geen alcohol.

Weeg u zelf regelmatig.
Overgewicht is niet goed voor het hart. Als u last heeft van overgewicht, probeer dan om af te vallen. Dit kunt u doen door gezond te eten en voldoende te bewegen.

Houd u gewicht in de gaten door te wegen. Als u vocht vasthoudt, wordt u zwaarder. Als u normaal eet en uw gewicht in 3 dagen 2 kilo toeneemt, kan dat een teken zijn dat u vocht vasthoudt. Neem dan contact op met uw arts of verpleegkundige.

Beweeg voldoende
Pas uw inspanning aan op de goede en slechtere dagen bij hartfalen. Ontdek wat een goed moment is op de dag om te bewegen 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 dat uw huis, auto en omgeving rookvrij is.

Natriumbeperkt of zoutbeperkt?
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 komt uit bewerkte voedingsmiddelen. Het meeste zout krijgt men binnen via vleeswaren, kaas, brood, soepen in blik of pak, kant-en-klaarmaaltijden, pizza's, sauzen en snacks. Fabrikanten voegen zout niet alleen toe voor 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 smaakmakers waar zout in zit toe aan wat u eet of bij het maken van maaltijden. Voorbeelden: aromazout, ketjap, maggi, bouillonblokjes, mosterd, sambal en specerijenmixen, zoals gehaktkruiden en viskruiden.

- Gebruik zo min mogelijk etenswaren waar veel zout in zit. Voorbeelden: oude kaas, feta, bewerkt vlees(waren), frituursnacks, gerookte zalm, sommige vleesvervangers.

- Verspreid het gebruik van zout over de gehele dag. Veel zout in één keer kan uw bloeddruk snel laten stijgen. Dit is een extra belasting voor uw hart.

- Brood eten mag, maar besmeer het met ongezouten (dieet) margarine of (dieet) halvarine. In brood zit namelijk ook zout (in 3 boterhammen zit 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 is ongeveer met 600-650 ml per dag en dus 0.25 gram zout.

Als u ondervoed bent, kan het individuele voedingsadvies van de diëtist afwijken. Hartige- en zuivelproducten bevatten meer eiwitten, u zou hier dan eventueel meer van mogen gebruiken (3).

- Voor meer informatie over zout en voeding: **Zoutwijzer van de Hartstichting (https://hartstichting-hartstichting-portal-p01.s3.eu-central-1.amazonaws.com/s3fs-public/2022-08/zoutwijzer.pdf?VersionId=Ooukde1IbH6L9YUPHJ_t8OmTWidVGEaN)**

- **Zoutbeperkte recepten: ?**
  - 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)

Handige apps bij hartfalen

Er zijn voor mensen met hartfalen meerdere apps die handig kunnen zijn. Deze apps kunnen u helpen bij het koken of het bijhouden van uw vochtinname.

Receptenapp Slim Koken, beschikbaar op Google Playstore (https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.voedingscentrum.slimkoken) (Android) en App Store (https://apps.apple.com/nl/app/slim-koken/id477672893) (IPhone)
Met de Slim Koken app kunt u meer dan 2000 recepten van het voedingscentrum gratis gebruiken. De recepten zijn gemaakt volgens de Schijf van Vijf. Dat scheelt voor u weer nadenken. Daarnaast kunt u doormiddel van zoekfilters alle zoutarme recepten in 1 oogopslag zien.

Hartdagboek, beschikbaar op Google Playstore (https://play.google.com/store/search?q=hartdagboek&c=apps) (Android) en App Store (https://apps.apple.com/nl/app/hartdagboek/id1581780167) (IPhone)
Met het Hartdagboek van de Hartstichting kunt u uw klachten gedurende een week bijhouden. In 2 minuten vult u dan een vragenlijst in over uw klachten. Na 2 weken kunt u een overzicht uitprinten. En meenemen naar bijvoorbeeld uw huisarts of verpleegkundig specialist hartfalen. Ook staan er linkjes naar andere websites die handig kunnen zijn.

Lifesum, beschikbaar op Google Playstore (https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sillens.shapeupclub) (Android) en App Store (https://apps.apple.com/nl/app/lifesum-gezond-eten/id286906691) (IPhone)
Met Lifesum kunt u uw calorieën, gewicht, vochtinname, zoutinname en beweging bijhouden. U kunt uw eigen maaltijden toevoegen aan het eetschema. Met de barcode scanner kunt u uw favoriete producten er gemakkelijk aan toe voegen. Ook kunt ook uw vochtbeperking aangeven. De app geeft u dan automatisch een seintje als het tijd is om te drinken. Dit kan handig zijn als u niet goed weet hoe u uw vochtbeperking over de hele dag kan verspreiden. De basis-app is gratis, voor extra mogelijkheden moet er worden bijbetaald.

Energie- en eiwitrijke adviezen

Als u de laatste tijd onbewust bent afgevallen en/of er sprake is van een verminderde eetlust, vormt zich een risico op ondervoeding. Ondervoeding is niet goed voor een goede behandeling bij hartfalen en uw kwaliteit van leven. Om deze reden zijn energie- en eiwitrijke adviezen belangrijk.

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 ademhalen, 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 producten die u wel een vol gevoel geven, maar 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, zeker 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

1. 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 het hartcentrum bij Amphia?

Ga naar Het Hartcentrum (https://www.amphia.nl/afdelingen/hartcentrum)