

Leven met hartfalen betekent dat u uw klachten goed in de gaten moet houden en sommige gewoonten - zoals de hoeveelheid zout en vocht in uw voeding - misschien moet aanpassen. De cardioloog, hartfalenverpleegkundige en eventueel diëtist zullen u daarbij begeleiden.

In deze brochure staat informatie over het onderwerp voeding. Uw dagelijkse voeding vormt een belangrijk onderdeel van het behandelplan om u in zo goed mogelijke conditie te houden of te brengen. Het kan zijn dat u daarover al adviezen heeft gekregen van de hartfalenverpleegkundige. De inhoud van deze brochure vormt het voedingsadvies. Het kan worden aangevuld met de persoonlijke adviezen van de diëtist.

In deze brochure vindt u informatie over de basis voor een gezonde voeding. En de speciale adviezen die gelden voor mensen met hartfalen over onder meer zout, vocht en de hoeveelheid energie.

De basis voor een gezonde voeding

Gezond zijn is een belangrijke voorwaarde om prettig te kunnen leven. Dat realiseren we ons des te meer als de gezondheid te wensen over laat. Ons lichaam heeft energie en allerlei voedingsstoffen nodig om zo goed mogelijk te functioneren. Dat geldt voor iedereen, zeker als er gezondheidsproblemen zijn. Als u bijvoorbeeld al geruime tijd maar kleine porties of eenzijdig heeft gegeten, kan het bijstellen van uw dagelijkse voeding helpen u in betere conditie te brengen.

Variatie

Veel variatie aanbrengen in de keuze van voedingsmiddelen maakt het gemakkelijk om gezond te eten. Probeer in ieder geval elke dag verschillende keuzes te maken uit de schijf van vijf:

- Brood, graanproducten en aardappelen
- Groenten (250g) en (twee portie) fruit*
- Smeer- en bereidingsvetten**
- Vis, peulvruchten, vlees, ei, zuivel en noten
- Dranken*

* Houd rekening met het individuele advies dat u van de cardioloog heeft gekregen over de hoeveelheid vocht per dag.

** In deze brochure wordt regelmatig margarine of halvarine genoemd. Kies die margarine, halvarine en andere smeersels voor op brood die minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram bevatten.

Ander vet

Let vooral ook op het soort vet wat u gebruikt. Minder verzadigd vet heeft een gunstig effect op de conditie van uw bloedvaten. Vervang de verzadigde vetten zo veel mogelijk door onverzadigde vetten. Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed. Onverzadigde vetten verlagen het cholesterolgehalte. Dat is gunstig. Het risico op het dichtslibben van de bloedvaten wordt kleiner.

Veel groente en fruit

Een flinke portie groente en fruit eten is een belangrijke pijler van gezonde voeding. Het levert diverse voedingsstoffen die van groot belang zijn. Groente en fruit verminderen de kans op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Ook zijn zij belangrijk voor een goede spijsvertering.

Vooraf ook lekker

Dat gezond eten niet samen zou gaan met lekker eten is een fabeltje. Er zijn lekkere en gezonde producten die ook voor mensen met hartfalen geschikt zijn. Waarschijnlijk zult u in het begin moeten wennen aan voeding die minder zout bevat.

Ook een gezonde leefstijl

Gezond eten helpt om een betere conditie te krijgen, maar het is niet het enige dat voor u van belang is. Roken heeft nadelige effecten voor iedereen, maar zeker voor de patiënt met hartfalen. De patiënt met hartfalen wordt dan ook geadviseerd te stoppen met roken.

Terwijl hartfalenpatiënten in het verleden het advies kregen om lichamelijke inspanning te vermijden, denkt men daar nu heel anders over. Uit onderzoek blijkt dat meer bewegen voor mensen met stabiel hartfalen gunstig is. Ze zijn beter in staat om de alledaagse inspanningen te verrichten. Overleg met uw behandelaar welke vorm van bewegen voor u geschikt is. Conditietraining onder professionele begeleiding en afgestemd op uw situatie is bij alle patiënten met stabiel, chronisch hartfalen gewenst.

Het advies voor de patiënt met hartfalen

Er zijn gespecialiseerde behandelaars (zoals cardioloog, hartfalenverpleegkundige, diëtist) die u met hun kennis en ervaring informeren, steunen en helpen nu de diagnose hartfalen is gesteld. Het succes van de behandeling bij hartfalen wordt voor een groot deel bepaald door de geneesmiddelen die u van uw specialist krijgt voorgeschreven. Maar u heeft zelf ook invloed op het effect van de behandeling. Het goed innemen van

de medicijnen en het opvolgen van de leefstijladviezen (bewegen, gezonde voeding en niet roken) leveren een positieve bijdrage.

Diëtist adviseert en begeleidt

Aandacht voor de voeding is één van de leefregels. Een met zorg samengesteld dieet levert alle voedingsstoffen die u nodig heeft. Daarnaast zijn extra adviezen nodig, zodat u zich – ondanks het hartfalen – zo goed mogelijk voelt. Het is nodig om te letten op de hoeveelheid zout en vocht die u binnenkrijgt. Het veranderen van eetgewoonten is moeilijk. Niet alleen doen zich praktische problemen voor waar u graag een antwoord op wilt hebben, u bent ook gewend aan uw eigen eetgewoonten. Daarom is het goed dat u zich laat adviseren en begeleiden door de diëtist. De diëtist weet praktische oplossingen voor uw problemen, beantwoordt uw vragen, geeft u handige tips en geeft advies dat is gebaseerd op uw huidige eetgewoonten. De diëtist adviseert u over het gebruik van zout, de hoeveelheid vocht en vertelt u of het nodig is te letten op de hoeveelheid energie en eiwitten.

In de volgende hoofdstukken van deze brochure staan die adviezen per onderdeel verder uitgewerkt. U leest waarom het nodig is daar extra op te letten, krijgt allerlei praktisch tips als 'waar zijn speciale producten te koop' en 'hoe maak ik mijn eten goed op smaak'. Lees ook de tips die u kunt toepassen als u moe of kortademig bent, een droge mond of weinig eetlust heeft.

Letten op natrium

Zout zit in brood, kaas, vleeswaren en heel veel andere producten. Mensen krijgen veel meer zout (met daarin natrium) binnen dan het lichaam nodig heeft. De Nederlander krijgt gemiddeld 9 gram zout per dag binnen (3,6 gram natrium), terwijl het lichaam aan 1-3 gram zout (0,4 - 1,2 gram natrium) voldoende heeft. Daarom is het advies voor iedereen om voorzichtig te zijn met het gebruik van zout.

Voor de patiënt met hartfalen wordt enige mate van natriumbeperking aanbevolen. Teveel natrium in één keer wordt afgeraden.

Natrium en chloride

Zout bestaat uit natrium en chloride. Elke gram zout bevat 0,4 gram natrium en 600 mg chloride. Het natrium beïnvloedt de vochtbalans in het lichaam en zorgt ook voor het transport van belangrijke voedingsstoffen naar de cellen van ons lichaam. Natrium speelt ook een rol bij de prikkeling van zenuwen en het samentrekken van spieren.

Samenspel van natrium en vocht

Omdat het hart bij hartfalen onvoldoende in staat is het bloed door het lichaam te pompen, houden de nieren natrium en vocht vast. Zo compenseert het lichaam de te geringe doorbloeding van de weefsels. Er wordt natrium en vocht vastgehouden om er voor te zorgen dat de bloedvaten toch gevuld zijn en belangrijke weefsels goed doorbloed worden. Dat lijkt gunstig, maar dat is het op den duur zeker niet. Want het overtollige vocht vormt een extra belasting voor het hart. De kans is groot dat iemand met hartfalen veel dorst heeft. Door de geringere pompfunctie van het hart wordt het dorstcentrum in de hersenen geprikkeld. Ook het gebruik van sommige medicijnen kan het dorstgevoel vergroten. Door de hoeveelheid natrium en vocht in het dagelijkse eten te beperken, houdt het lichaam minder vocht vast zodat het hart minder wordt belast. Bepaalde bloeddrukverlagende medicijnen werken beter als u minder natrium eet.

Natrium in producten

- Natrium wordt door vrijwel iedereen als zout gebruikt om in de keuken of aan tafel gerechten op smaak te maken.
- Ook fabrikanten, de bakker en slager gebruiken natrium als smaakmaker. Brood, kaas, maar ook kant-en-klaar producten zoals sauzen, soepen, maaltijden of maaltijdonderdelen en snacks bevatten naar verhouding veel natrium. Natrium komt ook voor in de smaakverbeteraar natrium-glutamaat die de fabrikant in sommige producten gebruikt.
- In plaats van zout wordt soms bouillonpoeder aan producten toegevoegd. Dit betekent dat het product wel natrium bevat, ook al is er geen zout gebruikt!
- Natrium komt van nature voor in vrijwel alle voedingsmiddelen, dus ook in granen, peulvruchten, groenten en fruit, melk en melkproducten. Maar het gaat naar verhouding om kleine hoeveelheden.

Wettelijke afspraken

Een laag natrium- of zoutgehalte op het etiket van een product mag alleen worden gebruikt als er minder dan 0,04 gram natrium per 100 gram of 100 ml in voorkomt. Als er op staat: geen zout toegevoegd, ongezoeten, bereid zonder zout, gefabriceerd zonder zout, zonder toegevoegd zout of zonder toevoeging van zout, mag dat alleen als beslist géén natriumzouten zijn gebruikt. Dat is wettelijk geregeld. Controleer of geen andere ingrediënten met zout (zoals bouillonpoeder) zijn gebruikt.

In de winkel zijn ook producten te koop waarbij op de verpakking staat vermeld: verminderd natrium- of zoutgehalte. Dat betekent dat ze minder natrium bevatten dan de gebruikelijke producten. Het moet wel ten minste 33% minder zijn! Als u kaas in de schappen ziet liggen met die aanduiding, wil dat dus zeggen dat er een derde deel minder natrium in voorkomt dan in de vergelijkbare, gewone kaas. Het helpt om minder zout binnen te krijgen, maar het is afhankelijk van het advies dat u heeft gekregen of het voor u een geschikt product is.

Waarom eten we zout?

Het meeste zout in onze voeding wordt door fabrikanten toegevoegd om het eten op smaak te brengen. 75% van het zout dat we binnenkrijgen zit al in het eten en drinken. Gemiddeld 25% van het zout komt uit het zoutvaatje. In sommige producten wordt zout toegevoegd om ze langer houdbaar te maken. Bijvoorbeeld in vlees(waren), vis, kaas en groenten zoals zuurkool. Maar ook groente en peulvruchten uit glas/blik bevatten veel zout. Het meeste zout zit in kant-en-klare producten en maaltijden, zoals pizza, soep, sauzen, mixen voor pasta/rijstgerechten en hartige snacks.

Waar kunt u zelf op letten?

Een natriumbeperkte voeding, daar zal u in het begin aan moeten wennen. U moet de zoute smaak afwennen. Dit lukt het makkelijkst door consequent geen zout of zoute producten te gebruiken. Op het etiket staat hoeveel zout er in het product zit. Kijk naar het natriumgehalte. Vergelijk eens met andere producten. U zult zien dat er verschil zit in de natriumgehalten. Kies voor het product dat het minste natrium bevat.

Ander zout

Jozo bewust of low salt: Dit zijn zoutmengsels waarin een deel van het natrium vervangen is door kalium en magnesium. Indien u een slechte nierfunctie hebt of plasmedicatie gebruikt, overleg dan met uw diëtist, arts of hartfalenverpleegkundige of u deze producten mag gebruiken!

Zeezout of kruidenzout: Vaak wordt gedacht dat dit een goed alternatief is voor keukenzout. Echter zeezout bevat net zoveel natrium als gewoon keukenzout.

Natriumarme smaakmakers

Deze producten kunt u aan de volgende termen herkennen (in een blauw vak op de verpakking):

- geen zout toegevoegd
- ongezouten
- met minder zout
- natriumarm

Voorbeelden zijn: natriumarme Aromat, natriumarme ketjap, vleeskruiden zonder zout. In sommige van deze producten is een gedeelte van het natrium vervangen door kalium.

Boodschappen doen

De basisvoedingsmiddelen zoals zuivelproducten, groenten en fruit, vers vlees, vis en kip zonder toevoegingen, kunt u blijven kopen zoals u gewend was.

- kies voor verse groente of diepvriesgroente (uitgezonderd spinazie à la crème en rode kool met appeltjes). Hieraan wordt geen zout toegevoegd. Groente uit pot en blik bevat veel zout!
- vermijd kant-en-klare producten; kant-en-klare maaltijden, kruidenmixen, maaltijdpakketten (zoals “wereldgerechten”) en dergelijke;
- vermijd zout broodbeleg;
- koop niet teveel hartige snacks;
- koop niet teveel soepen en sauzen;
- let bij het kopen van producten op het etiket. Soms zit er veel zout in producten waarvan u het niet verwacht zoals zilveruitjes, roomijs of olijven
- vraag in de speciaalzaak (kaaswinkel, delicatessenwinkel, slager) of ze natriumarme producten verkopen of misschien voor u kunnen bestellen of maken.

Tips voor thuis:

- proef eerst uw eten voordat u er zout op doet. Vaak doet u er al zout op uit gewoonte, terwijl het niet nodig is;
- zet geen zoutvaatje op tafel;
- kook groente kort, met weinig water;
- vermijd zoute smaakmakers zoals bouillonblokjes, maggi, ketjap, mosterd, sambal en Aromat;
- gebruik andere smaakmakers zonder zout; knoflook, ui, prei, tomaat, peper, tuinkruiden en/of specerijen;
- voeg een beetje rode wijn toe aan stoofschotels voor de smaak;
- bereid uw vlees eens in een braad zak of grill het vlees voor meer smaak;
- kies vaker voor zoet beleg op brood; alle hartig beleg zoals kaas en vleeswaren bevat van nature zout
- gebruik maximaal twee keer per dag hartig brood beleg

Waar zit veel natrium in?

Op de volgende pagina's treft u een overzicht aan van producten per productgroep. In dit overzicht zijn producten ingedeeld in 3 categorieën, 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering'. Een goed samengestelde voeding bestaat uit producten uit de voorkeurs- en middengroep en af en toe producten uit de uitzonderinggroep. De producten in de voorkeurgroep bevatten geen of nauwelijks natrium, de producten in de uitzonderinggroep bevatten veel natrium. Tevens wordt rekening gehouden met de Richtlijnen Gezonde Voeding.

Brood en broodvervangers

In brood zit veel natrium. Als u geen zout toevoegt aan de warme maaltijd en uitkijkt met zoute producten is het niet nodig om brood zonder zout te gebruiken. Brood levert veel nuttige stoffen, zoals jodium en vezels. De ontbijtgranen zoals Brinta, cornflakes e.c. zijn ingedeeld zonder meeberekening van melk/yoghurt.

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Becel Meergranenbrood	Bambix	All Bran, Beschuit, naturel
Bleuband goede start	Beschuit volkoren	Bolletje, wit
Bolletje bruin, volkoren, meergranen	Cracottes Vital	Brood, wit, Cornflakes
Brinta	Krenten/rozijnenbrood of bolletje	Crackers Vitalu; alle soorten
Brinta brood	Maisbrood	Cracottes naturel/volkoren
Brood bruin, volkoren, meergranen	Mueslibol	Cream cracker
Havermout	Pistoletje bruin	Croissant
Knäckebröd bruin/volkoren	Stokbrood bruin	Crueli (krokante muesli gezoet)
Muesli (havervlokken)		Knäckebröd, wit, Matze
Roggebrood		Pistoletje, wit, Rijstwafel
Toost volkoren		Stokbrood, wit
Weetabix		Suikerbrood
		Special K

Broodsmearsels

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
<p><i>Alle halvarine/margarine en ongezouten light smeersels met max. 16 g verzadigd vet/100 g</i></p> <p>Becel dieet, -light, -proactiv, -omega3 Blue Band goede start, -halvarine, -idee Bertolli (kuipje) Bona Halfvol Dieetella Dieetella light Hella halvarine Linera Twenty Four Wajang light Zeeuws meisje halvarine</p>	<p><i>Alle halvarine/margarine en ongezouten light smeersels met 17-24 g verzadigd vet/100 g</i></p> <p>Bona Campina botergoud halfvolle boter</p>	<p><i>Alle gezouten broodsmearsels, alle harde broodsmearsels in een wikkel</i></p> <p>Alle roomboter en kruidenboter Butella Blue Band margarine (wikkel) Campina botergoud melange Linessa light butter Zeeuws meisje margarine (wikkel)</p>

Overige Broodbeleg

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
<p>Appelstroop Perenstroop Fruit Honing Halviture Jam, halvajam, light jam, delight jam Vruchtenhagelslag Rauwkost o.a. tomaat, komkommer, radijs, sla, etc.</p>	<p>Anijshagel Basterdsuiker Huishoudstroop/keukenstroop Kristalsuiker Muisjes, blauw/roze Muisjes, gestampte Sandwich spread</p>	<p>Chocoladehagelslag melk/puur Chocoladevlokken melk/puur Chocoladepasta/Hazelnootpasta Hagelslag, melk/puur of een mix Kokosbrood Marmite (gistextract) Pindakaas/pindakaas light Sesampasta Salades voor op brood o.a.: huzaren, kipkerrie, kipsaté, vlees of zalm.</p>

Kaas

Kaassoorten die minder zout bevatten zijn onder andere; Milner minder zout, Maaslander, Maasdammer, IJsselkaas of Kernhem. **Tip:** vraag uw kaasboer of hij/zij u kan helpen met minder zout!

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Camembert 30+ Geitenkaas verse naturel! Hüttenkäse Kaas 20+ Kaas 30+ Philadelphia, Linera, Linessa Smeerkaas 20+ (Slankie) Zuivelspread light Zwitserse strooikaas	Kaas Edammer 40+ Kaas Friese/Leidse 40+ Kaas natriumbeperkt 40+ Kaas minder zout 48+ Maasdammer 45+ Maaslander 48+ Mozzarella Parmezaanse kaas	Brie: alle soorten (50+, 60+) Camembert 45+ Emmentaler Feta Gorgonzola Kaas Goudse 48+ Mon chou Rookkaas Roomkaas bijv. Boursin, Paturain Roquefort Smeerkaas 48+

Vleeswaren

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Beenham Filet American Fricandeau Kalkoenfilet Kalkoenrollade Kipfilet Kiprollade Rosbief Runderlever, gekookt		Achterham Bacon Casselerrib Cornedbeef (pekelvlees) Gebraden gehakt Katenspek Leverkaas Ontbijtspek Paté Rauwe ham Rookvlees Salami Schouderham Schinken Worstsoorten

Melk, melkproducten en nagerechten

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Breaker, light	Activia, yoghurt 0% vet, fruit)	Activia, start
Fristi, rood fruit GST (= geen suiker toegevoegd)	Alpro soya drink	Activia yoghurt,
Melk, mager	Alpro soya drink, light	Alpro soya cuisine
Optimel chocolademelk	Chocolademelk, light	Alpro soya dessert
Optimel kwark	Fristi	Blue band kookroom
Optimel vla	Hangop	Blue band finesse voor verrijken
Optimel yoghurt	Koffiemelk, halfvol	Breaker
Karnemelk	Kwark met vruchten, mager	Chocolademelk,
Karnemelkse (bloem)pap	Melkpoeder, mager	Chocolademousse
Karnemelkse gort pap	Soja melk, alle soorten	Crème fraîche
Koffiemelk, mager	Soja yoghurt, naturel	(vol/halfvol/light)
Kwark naturel, mager	Vifit drink	Koffiecreamer/koffiemelk
Soja melk, ongezoet	Vifit yoghurt	vol
Yoghurt, mager	Yakult, light	Kwark, halfvol/vol/room
Yoghurtdrink * (Optimel)	Yoghurt, halfvol	Melk, vol
	Yoghurt met vruchten, mager	Milk & fruit
	Yoki drinks	Milkshake
	Yomild drink	Pap; griesmeel, rijst, havermout
		Pudding
		Slagroom
		halfvol/mager/vol
		Vla, alle soorten
		Yoghurt, vol/room

Dranken

Zuiveldranken worden beschreven bij melk, melkproducten en nagerechten.

Bij de indeling van de dranken is er niet alleen rekening gehouden met de hoeveelheid natrium/zout in een product maar er is ook rekening gehouden met de hoeveelheid calorieën in een product

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Bron- en mineraalwater met minder dan 50 mg natrium b.v. Barleduc, Evian, Spa en Vittel Frisdranken: light producten, Rivella en Crystal Clear Koffie Kraanwater Limonade/siroop/roosvicé Thee	Frisdranken: Spa Fruit koolzuurhoudend* Tomatensap minder natrium* Smoothie van fruit Vruchtensappen, o.a. ananassap, appelsap, bessensap, bietensap, grapefruitsap of perensap Vruchtensap vers geperst fruit *m.u.v. spa fruit forest fruit *tomatensap minder natrium bevat veel kalium!	Bron- en mineraalwater met meer dan 50 mg natrium per liter o.a.: Appolinaris en Vichy Coolbest Frisdranken: sinas, cola, sprite, tonic IJsthee Tomatensap Tomatengroentesap Vruchtendrank 2 of meer vruchten o.a.: dubbelfris, spa fruit (koolzuurvrij) of sprankelfruit Wortelsap

Groente en fruit

Verse groente bevat van nature weinig natrium.

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Groente: diepvries groente* waar geen zout aan toegevoegd is of wordt Alle groente die vers is en waar geen zout aan toegevoegd wordt Natriumarme groente in blik of in glas (HAK) Fruit: onbewerkte fruit en vruchten *met uitzondering van bewerkte diepvries groente o.a. spinazie à la crème	Groente: Knorrvie Fruit: fruit/vruchten gedroogd Fruit/vruchten in blik/glas op siroop Fruit/vruchten in blik/glas op water Fruit/vruchten moes/gepureerd	Groente: diepvries groente met bewerking o.a.: spinazie à la crème Groente met een sausje Groente in blik of glas Zuurkool

Aardappelen, graanproducten en peulvruchten

Bij alle 'aardappel en aardappelvervangers' is het advies om, wanneer u producten bereidt, hier geen zout aan toe te voegen. Er wordt in de onderstaande tabel ervan uitgegaan dat er bij de voorkeur en middenweg producten geen zout is toegevoegd.

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Aardappelen gekookt Aardappelpuree met halfvolle of magere melk Bataat zoete rauw/gekookt Graansoorten: bulgur, cassave, couscous, tarly, taro en quinoa Pasta volkoren Peulvruchten (gedroogd) zonder zout o.a.: bonen, erwten, kapucijners en linzen Zilvervliesrijst	Pasta witte Rijst witte en meergranen	Aardappel gebakken in vet van de voorkeursgroep bij vetten voor bereiding Aardappelen met zout gekookt Aardappelpuree met zout bereid, Aardappelpuree (instant/poeder) Aardappelproducten uit diepvries: aardappelbolletjes, -gratin, -kroketjes, -wafeltjes, -schijfjes, -quiche, pommes duchesse of rösti Frites Peulvruchten (gedroogd) met zout bereid of peulvruchten uit blik/glas Vermicelli, Wrap/tortilla

Vlees, wild en gevogelte

Vlees, kip en kalkoen bevatten weinig natrium. Zodra deze maaltijdonderdelen zijn gekruid, gemarineerd of anderszins zijn voorbereid, moet u er op bedacht zijn dat ze vaak veel natrium bevatten. Kijk kritisch naar de verpakking als u twijfelt over de samenstelling. Koop de niet voorbereide vleessoorten, kip- en kalkoenvlees en maak bijvoorbeeld gebruik van natriumarme kruidenmixen.

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
<i>Zonder zout en vleeskruiden bereid en ongepaneerd</i>	<i>Zonder zout en vleeskruiden bereid</i>	
Gevogelte o.a.: kalkoenfilet, kipfilet en kip zonder vel, patrijs of struisvogel	Gevogelte o.a.: kiprollade	Gevogelte o.a.: kip cordon bleu, kip met vel, kipnuggets, kippendrumsticks, kippenlever, kipschijf of kipschnitzel
Rundvlees o.a.: bieflappen, borstlappen, entrecote, lendelappen, poulet, schenkel, sukadelappen, tartaar of tong	Rundvlees o.a.: doorregen runderlap, klapstuk, riblappen, rollade van rundvlees, runderrollade of runderrosbief	Rundvlees o.a.: rib eye steak, runderbraadworst, rundergehakt, runderlever, rundervink of t-bone steak
Varkensvlees o.a.: filetlap, fricandeau, haas, haaskarbonade, hamlappen, oester, ongepaneerde schnitzel of ribkarbonade		Varkensvlees o.a.: braadworst, gepaneerde schnitzel, half-om-half gehakt, krabbetjes, lever, mager rookspek, saucijs, schouderkarbonade, slavink, sparerib, spek of varkens cordon bleu
Overig o.a.: konijn, wild, paard of ree	Overig o.a.: kalfsentrecote of tam konijn	Overig o.a.: bloedworst, eend, hamburger, kalfslever, kalfsvink, knakworst, lamsboutschouder, shoarma vlees of worst.

Vegetarische vleesvervangers

Vleesvervangers hebben vaak soja als basis.

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Natuurlijk en onbereide: sojabonen, sojabrokken, tahoe of tempé	Quorn gehakt	Alle Hack producten (C1000) Alle Tivall producten (Albert Heijn) Alle Valess producten Falafel Kaassoufflé Quorn filet, stukjes en worstjes Vegetarisch gehakt, -hamburger of – (groente)schijf) Vegetarische paté

Vis, schaal- en schelpdieren

Verse vis en vis natuurlijk uit de diepvries bevatten weinig natrium. Zodra vis is gepaneerd, gekruid, gemarineerd of anderszins is voorbereid, moet u er op bedacht zijn dat ze vaak veel natrium bevatten. Paneer vis daarom zelf of bereid de vis in de oven of magnetron.

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Alle soorten verse vis zonder zout (of kruidenmengsels zonder zout) bereid Ongepaneerde diepvriesvis Ongepaneerde of diepvries schaal/schelpdieren o.a.: inktvis, kokkels, krab, kreeft, st. jakobsschelpen of wijngaardslakken		Alle gezouten, gerookt, gestoomde en zure vis o.a.: gerookte zalm, makreel, rolmops of zoute/zure haring Alle gepaneerde vis o.a.: kibbeling, lekkerbek, viscuisine/visschotels of vissticks Alle vis in blik/glas o.a.: ansjovis, sardines, tonijn of zalm Garnalen Kaviaar Mosselen Oesters Paling Surumi sticks (imitatie krab)

Vetten voor de bereiding

Margarine, vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare margarines olie zijn geschikt om bij de warme maaltijd te gebruiken. Ze leveren maar weinig natrium en naar verhouding veel onverzadigde vetten. Dat is gunstig voor hart en bloedvaten.

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
<i>Alle vloeibare bak- en braadproducten en oliesoorten met maximaal 16 gram verzadigd vet per 100 gram</i> Becel Keuken met een vleugje olijfolie Becel Vlees & Jus voor bakken en braden Becel Keuken Becel Keuken light Becel dieetolie Bratella vloeibaar Croma voor bakken & braden, vloeibaar Croma mild met olijfolie, vloeibaar Olijfolie Slaolie Zonnebloemolie Frituren: Frituur olie, frituurvet olijf		<i>Alle gezouten bak- en braadproducten en frituurproducten met meer dan 24 gram verzadigd vet per 100 gram</i> Becel Vlees & Jus voor bakken en braden (wikkel/pakje) Blue Band Vlees & Jus, vloeibaar, vloeibaar light Bratella, Campina Botergoud Croma voor bakken & braden, pakje Gouda's Glorie Bak & Braad Remia Bakken en Braden/Olijf, Vlees & Jus light, Bakken en Braden bewust Roomboter Wajang margarine, Zeeuws meisje Frituren: Frituurvet in een wikkel

Diversen, smaakmakers

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Anijsblokjes Azijn Citroensap Gember Gemengde kruiden zonder zout Gist Natriumarme aromaat* Natriumarme ketjap* Specerijen (peper, nootmuskaat, gember, paprikapoeder e.d.) Tuinkruiden (vers of gedroogd) Tomatenpuree van Del Monte *deze producten bevatten veel kalium!	Cacao	Aromat Gemengde kruiden met zout Kant en klaar maaltijden/mixen Kappertjes Ketjap (zowel zoet als zout) Kokosmelk en kokoscrème (santen) Maggi Marmite (gistextract) Mineraal- en kruidenzout Mosterd Pesto Sambal Tomatenketchup, curry Tomatenpuree Trassie (garnalenpasta) Zout, zeezout, gejodeerd zout of Losalt

Jus, sauzen, dressings en bindmiddelen

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Jus: jus zonder zout bereid en bereid met de aanbevolen vetsoorten		Jus o.a.: Croma smeltjus, jus uit een pakje, jus van harde vetten en roomboter of gezouten jus en saus
Saus: saus zonder zout bereid en bereid met de aanbevolen vetsoorten	Saus: Verstegen natriumarme satésaus	Saus o.a.: dessertsaus (chocolade/vruchten), kant en klare sauzen en jus, reuzel of smout, saus op basis van roux (ragout)
	Dressing: Becel light dressing	Dressing: alle andere soorten
	Bindmiddelen o.a.: allesbinder, bloem/meel (tarwe, aardappel), maïzena of tapioca	Bindmiddelen o.a.: custard, gelatine, paneermeel of zelfrijzend bakmeel

Soep en bouillon

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Bouillon van natriumarme bouillonpoeder* Soep op groentebasis bereid Zelfgetrokken soep waar geen zout aan toegevoegd is en waar geen gekruide vlees in zit (verse worst, gekruide gehakt)	Heldere soep met vlees en groente	Basis voor soep in een pot Bouillon van een blokje/poeder Cup-a-soup Soep bereid van een pakje Soep in blik Soep in zak

Versnaperingen

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Gebak: kruimelvlaai of vruchtenvlaai	Gebak o.a.: tompouce	Gebak o.a.: appelflap, appeltaart, boterkoek, kwarktaart, mon chou taart of slagroomtaart
Koekjes o.a.: bastogne, biscuit, café noir, kaneelbiscuit, koffieleutje, lange vinger, volkorenbiscuit	Koekjes o.a.: bitterkoekje of speculaasje	Koekjes o.a.: chocoladebiscuit of roomboter koekjes
Koeken o.a.: eierkoek, evergreen, kruidkoek, ontbijtkoek	Koeken o.a.: gevulde koek, gevulde speculaas, milkbreak of stroopwafel	
Snoep o.a.: kauwgom, pepermint schuimpjes, vruchtenschijfjes, zuurtjes	Snoep: marsepein	Snoep o.a.: alle zoete en zoute drop, Engelse drop, bonbons, boterbabbelaars, candybars, chocolade en toffee's
Versnaperingen o.a.: amandelen, hazelnoten, studentenhaver, walnoten en zoete popcorn	Versnaperingen o.a.: ongezouten cashewnoten, ongezouten gemengde noten en ongezouten pinda's	Versnaperingen o.a.: bamibal, bitterbal, borrelnootjes, chips, frikadel, gezouten gemengde noten, gezouten pinda's, kaassoufflé, kipsaté, kroket, loempia, minipizza, nasibal, olijven,

		paranoten
IJs o.a.: sorbetijs of waterijs		IJs o.a.: consumptie-ijs of schepijs

Eten buiten de deur of een feestje

Wie in een restaurant minder zout wil eten, moet een kritische keuze van de kaart maken. U kunt ook vragen of het mogelijk is dat de kok aan sommige gerechten geen zout toevoegt. Neem eventueel van te voren contact op om te overleggen welke mogelijkheden er zijn. Sommige vlees- en visgerechten worden pas bereid als de ober de bestelling doorgeeft. Vraag of ze in de keuken geen zout willen gebruiken.

Als u bent uitgenodigd voor een feestje, is het handig om de gastheer of –vrouw te informeren over uw dieetvoorschrift.

Letten op vocht

Een kop koffie, thee, een glas karnemelk of vruchtensap, een kop soep en een schaalpje vla: voorbeelden van vloeibare voedingsmiddelen die zorgen dat we voldoende vocht binnen krijgen om het lichaam goed te laten functioneren. Ook groenten en fruit bevatten naar verhouding veel vocht!

Vocht vasthouden

Omdat het hart bij hartfalen onvoldoende in staat is het bloed door het lichaam te pompen, houden de nieren niet alleen natrium maar ook vocht vast. Zo raakt het lichaam als het ware overvuld. Er ontstaat stuwings bij het hart en in de vaten, waardoor u het snel benauwd krijgt en u moe wordt. U gebruikt medicijnen en een natriumbepaalde voeding om de klachten zoveel mogelijk te verhelpen. Als dat nodig is, kan de dagelijkse hoeveelheid vocht beperkt worden om de werking van de geneesmiddelen te ondersteunen. Dit gebeurt altijd op advies van de cardioloog.

Zo probeert men alles zoveel mogelijk weer in balans te brengen of te houden. Het teveel aan vocht verdwijnt zodat hart en vaten minder zwaar worden belast en u zich weer prettiger voelt. Uiteindelijk wordt het dorstcentrum in de hersenen minder geprikkeld, zodat het dorstgevoel vermindert.

De hoeveelheid vocht die u mag gebruiken, hangt af van uw situatie en de behandeling. Uw cardioloog en hartfalenverpleegkundige zullen u hierover dan adviezen geven.

Praktische adviezen

- Alle dranken tellen als vocht. Houd ook rekening met gerechten als vla, maaltijdsoep, yoghurt en pap. Meet de inhoud van uw eigen kopje, glas, schaalpje en soepkop zodat u weet hoeveel u gebruikt.

- Maak uw eigen verdeling over de dag. Houd daarbij rekening met bijzonderheden zoals bezoek of uit eten gaan. Reserveer als u er behoefte aan heeft ook drinken voor 's nachts.
- Vul een kan met 1,5 of 2 liter water (al naar gelang het voorschrift). Vul het (lege) kopje, schaalje of bord dat u heeft gebruikt elke keer met het water uit de kan. U ziet dan meteen wat u nog overhoudt voor de rest van de dag.
- Eén stuk fruit per dag kunt u vrij gebruiken. Wilt u meer fruit eten, dan rekent u 100 ml vocht voor één vrucht.
- Er zijn dranken en producten die de dorst lessen, maar er zijn er ook die juist extra dorstig maken.
- Zuigen op een ijsklontje helpt om het dorstgevoel te verminderen.
- Overleg met de cardioloog of hartfalenverpleegkundige hoe u moet handelen bij warm weer, koorts of diarree

Op de weegschaal

Het effect van de beperking van de hoeveelheid vocht kunt u meten door regelmatig op de weegschaal te gaan staan. Als uw gewicht in korte tijd omlaag gaat, is het waarschijnlijk dat u vocht bent kwijtgeraakt. Als het lichaamsgewicht in korte tijd stijgt, houdt u te veel vocht vast. Het kan ook zijn dat het voorschrift van de medicijnen moet worden aangepast.

Om de vinger aan de pols te houden, moet u zich regelmatig wegen. Afhankelijk van uw situatie is dat tweemaal per week of elke dag. Volg de adviezen die uw cardioloog en/of hartfalenverpleegkundige u heeft gegeven. Weeg u steeds onder dezelfde omstandigheden. Bij voorkeur 's morgens na het plassen, in uw ondergoed en voor het ontbijt. Noteer het gewicht op een lijstje zodat u het kunt vergelijken.

Letten op energie

De energie die het lichaam nodig heeft (uitgedrukt in calorieën of kJoules) wordt uit ons eten gehaald. Die energie wordt gebruikt om het lichaam te laten functioneren en om bijvoorbeeld te wandelen, huishoudelijk werk te doen of te fietsen. Als er meer wordt gegeten dan er wordt verbruikt, is de balans verstoord. Het lichaamsgewicht stijgt zodat overgewicht kan ontstaan. Het omgekeerde geldt ook. Als er minder wordt gegeten dan het lichaam verbruikt, dan worden de vetreserves aangesproken. Dat is te merken op de weegschaal: het lichaamsgewicht wordt lager.

Bij ondervoeding worden vaak ook eiwitten verbrand, bijvoorbeeld uit spieren, waardoor de conditie slechter wordt. Bij hartfalen is het nodig om voor een goede energiebalans te zorgen.

- Het lichaamsgewicht kan te hoog zijn door te veel vetweefsel. Overgewicht zorgt voor overbelasting van het hart.

- De kans bestaat dat iemand gewicht verliest. Het komt veel voor dat een patiënt met hartfalen te weinig calorieën binnenkrijgt, bijvoorbeeld omdat hij te moe is om voldoende te eten, kortademig is of maar weinig eetlust heeft door een vol gevoel in de bovenbuik.

Bij overgewicht

Als een te hoog lichaamsgewicht (bij een BMI hoger dan 30) niet wordt veroorzaakt door het vasthouden van vocht maar door een teveel aan vetweefsel, dan is het nodig daar wat aan te doen door de hoeveelheid calorieën te beperken. Overgewicht zorgt voor een grote belasting van het hart. Het afvallen moet erop gericht zijn dat uw hartfalen minder snel erger wordt. Als u gewicht verliest, zult u zich prettiger voelen.

Laat u daarom begeleiden door de diëtist. Zij helpt u bij het aanpassen van een gezond eet- en leefpatroon dat zich richt op een gezond gewicht en op de aanpassingen die nodig zijn om het hartfalen te behandelen.

Praktische tips voor minder calorieën

- Gebruik de basisvoedingsmiddelen als uitgangspunt voor uw dagelijkse voeding.
- Breng regelmaat aan in uw eetpatroon.
- Sla geen maaltijden over.
- Magere en halfvolle zuivelproducten zijn prima tussendoortjes.
- Gebruik een pan met antiaanbaklaag als u bakt of braadt.
- Vlees, kip en vis kunnen zonder vet onder de grill worden bereid
- Bij het opwarmen van gerechten in de magnetron heeft u geen extra vet nodig.
- Aardappelen, groenten en vis zijn snel en gemakkelijk in de magnetron te bereiden.
- Overleg met uw arts welke vorm van extra bewegen voor u geschikt is. Probeer elke dag een half uur lichamelijk actief te zijn. Dat kan ook worden verdeeld.

Bij gewichtsverlies

Het komt veel voor dat patiënten met hartfalen mager worden. Als het gewicht daalt, dan komt dat onder meer door het verlies van vetvoorraden. Maar tegelijkertijd kan het ook leiden tot verlies en verzwakking van de spieren en tot verminderde weerstand.

Uiteindelijk vermindert de lichamelijke conditie. Houd in de gaten dat gewichtsverlies soms wordt verhuld omdat het lichaam te veel vocht vasthoudt!

Om te voorkomen dat uw conditie vermindert, is het nodig dat u extra let op de kwaliteit van uw voeding. Probeer zoveel mogelijk alle basisvoedingsmiddelen elke dag te eten.

Raadpleeg het advies dat de diëtist u heeft gegeven. Heeft u moeite met drie hoofdmaaltijden, probeer dan vaker per dag wat kleinere porties te eten, zodat u toch zoveel mogelijk binnenkrijgt. Bedenk dat vetten veel energie leveren.

Praktische tips voor meer calorieën

- Voor de meeste mensen geldt dat het prettig is om niet drie keer per dag een hoofdmaaltijd te gebruiken. Probeer dan zes keer per dag wat kleinere porties te eten. Eet elke twee uur iets, zodat u toch voldoende binnenkrijgt.
- Kies ook eens krentenbrood met spijs, suikerbrood en ontbijtkoek. Smeer royaal met margarine.
- Vla, pudding of pap kunnen brood vervangen.
- Maak kwark op smaak met suiker, limonadesiroop, honing of jam.
- Maak de groente af met een klontje margarine, een scheutje geurige olijfolie of een sausje.
- Bak de aardappeltjes in vloeibaar bak- en braadproduct.
- Geef aardappelpuree extra smaak met een klontje margarine.
- Neem tussendoor een handje ongezouten noten of studentenhaver.

Letten op eiwitten, vitaminen en mineralen

Zuivelproducten, vlees en vleeswaren, vis en een eitje zijn voorbeelden van voedingsmiddelen die veel eiwitten bevatten. Eiwitten zijn nodig voor de opbouw van alle weefsels in het lichaam en bijvoorbeeld voor een goed werkend afweersysteem.

Samen met groente en fruit, bruine broodsoorten en vetten voor de boterham en de warme maaltijd zijn het ook voorbeelden van producten die veel vitaminen en mineralen leveren. Ze leveren bijvoorbeeld vitamine A, D, B en C, en mineralen als ijzer, natrium en kalium.

Gevarieerd eten maakt het gemakkelijk om goed te eten. Als u maar kleine porties eet omdat de eetlust gering is, kan het zijn dat de voeding te weinig eiwitten, vitaminen en mineralen levert. Dat is nadelig voor de conditie. Er zijn wel tips die het u gemakkelijker maken toch voldoende te eten.

Praktische adviezen

Als u kortademig bent, is eten niet altijd een genoegen. Hetzelfde geldt als u zich erg moe voelt of een droge mond heeft. Praktische adviezen helpen u om het wat gemakkelijker te maken.

Bij kortademigheid

- Eet rustig en kauw zorgvuldig.
- Ontbijt voordat u zich gaat wassen.
- Zet eventueel de vorige avond (een deel van) het ontbijt al klaar.
- Zachte vleessoorten, vis, gehakt, gekookte groenten, stampot of een macaronischotel zijn gerechten die gemakkelijk zijn te eten.

Bij vermoeidheid

- Probeer voor de maaltijd een beetje uit te rusten.
- Diepgevroren (naturel) of panklare groenten zijn gemakkelijk te bereiden.
- Er zijn maaltijdbezorgdiensten die warme maaltijden (ook dieetmaaltijden) kunnen leveren.
- Vloeibare gerechten zoals gevulde soep (natriumarm), pap, yoghurt, vla of pudding zijn eenvoudig en snel te bereiden en hierbij hoeft u niet te kauwen.

Bij een droge mond

- Kies smeùige gerechten zoals stampot, macaroni met ragout en vochtige groenten als spinazie en andijvie.
- Schep veel jus of saus over de maaltijd.
- Jam, honing, een zachtgekookt eitje en leverpastei maken een boterhamminder droog.
- Kauwgum, zuurtjes, fruit en vruchtensap stimuleren de productie van speeksel.
- Goed kauwen zorgt voor meer speeksel in de mond.
- Spoel uw mond af en toe met wat water of thee met citroen.

Letten op alcohol

Een glas wijn of een biertje: alcoholische dranken horen er voor veel mensen bij. Voor sommigen is dat alleen als er iets speciaals gebeurt, voor anderen maakt een drankje deel uit van het dagelijkse leven. Alcohol wordt snel opgenomen in het bloed en uiteindelijk in de lever afgebroken. Het heeft invloed op het functioneren van het lichaam. Hoe sterk die invloed is, is onder meer mede afhankelijk van de hoeveelheid die wordt gedronken. Overmatig gebruik is voor iedereen – voor mensen met en zonder hartfalen – slecht. Overmatig alcoholgebruik kan zelfs hartfalen veroorzaken of verergeren. Alcohol kan invloed hebben op de geneesmiddelen die worden gebruikt.

Er zijn situaties waarin alcohol helemaal wordt afgeraden door uw behandelend arts. Als dat niet het geval is, zijn één glas voor vrouwen en twee glazen voor mannen toegestaan, maar niet elke dag. Volg daarom altijd het advies van uw behandelaar. Hij of zij weet wat er met u aan de hand is en kan voor u de situatie beoordelen.