

Leefregels bij hartfalen

Hartfalen is een chronische aandoening. Dit betekent dat het wel behandeld kan worden, maar niet te genezen is. Door de behandeling zult u meestal toch in staat zijn om dingen te doen en u prettig te voelen.

De meest voorkomende klachten:

- Moeheid
- Kortademig zijn
- Opgezette benen, enkels, buik
- Toename in gewicht
- Vaker moeten plassen
- Prikkelhoest bij platliggen
- Minder eetlust
- Slapeloosheid
- Obstipatie

Het doel van de behandeling is minder klachten en een betere kwaliteit van leven. De behandeling bestaat uit medicatie, veranderen van leefgewoontes en leefregels voor eten, drinken, rust en bewegen.

Leefregels

Vochtbeperking

De hoeveelheid vocht die u per 24 uur mag innemen is minimaal 1500 ml en maximaal 2000 ml. Minimaal 1500 ml is belangrijk voor het goed functioneren van uw nieren en maximaal 2000 ml om uw hart zo min mogelijk te belasten.

Het vocht kunt u opnemen via dranken en vloeibare producten, zoals vla, yoghurt en soep.

Tips als u last heeft van een dorstgevoel

- Zuig bij warm weer op een ijsblokje, dit geeft weinig vocht en is toch lekker fris.
- Zuig op een zuurtje of pepermuntje.
- Verdeel fruit in stukjes en neem het als u dorst krijgt. Het fruit kunt u het beste bewaren in de koelkast.
- Zure dranken zijn goed tegen de dors, zoete dranken maken dorstig.
- Zoute voedingsmiddelen zo min mogelijk gebruiken. Hiervan krijgt u dorst.

Drink 2 glazen extra bij zomerse temperaturen boven de 25 graden.

Zoutbeperking

Een beetje zout is voor iedereen belangrijk. Het regelt namelijk de vochtbalans van uw lichaam en is nodig voor een goede werking van spier- en zenuwcellen. Zout bevat natrium. Dit houdt vocht vast en moet daarom worden beperkt. Het advies is maximaal 6 gram zout per dag. Natrium zit in bijna alle voedingsmiddelen, zoals vlees, vis, groente en melkproducten.

Tips om het gebruik van zout te beperken

- Voeg geen zout toe bij de bereiding van de maaltijden.
- Gebruik geen kant-en-klare producten, maar zoveel mogelijk verse producten.
- Gebruik zo min mogelijk zoute smaakmakers, zoals sauzen uit pakjes, maggi, ketjap, ketchup en kruidenmixen. Gebruik pure kruiden of natrium-arme kruiden.
- Beperk gemarineerd, gekruid en gepaneerd vlees of vis.
- Kies licht gezouten vleeswaren en kaas.
- Dieetzout, mineraalzout of Low Salt wordt afgeraden, omdat hieraan kalium is toegevoegd. Het kaliumgehalte in uw bloed kan hierdoor te hoog worden, in combinatie met uw medicatie. Dit kan hartritme stoornissen veroorzaken.
- Gebruik bij het bereiden van soep eventueel een kruidenbultje en een natrium-arme bouillonblok.
- Lees de etiketten op voedingsmiddelen om te controleren hoeveel zout erin zit.

Uw voeding kan er bijvoorbeeld zo uit zien

<i>Voedingsmiddel</i>	<i>Licht natriumbeperkt</i>
Brood	Gewoon brood
Dieethalvarine, dieetmargarine	Ongezouten boter
Vleeswaren	Licht gezouten rosbief, fricandeau, kipfilet, licht gezouten rookvlees, gekookte ham
Kaas	Hoe jonger hoe beter
Eieren	Zonder zout
Zoet beleg	Jam, appelstroop, chocoladepasta, hagelslag
Melkproducten	Tot ½ liter per dag
Fruit en vruchtensappen	Max. 2 per dag
Warme maaltijd	Helemaal zonder zout bereiden
Zoete versnapering	Geen drop
Hartige versnapering	Ongezouten noten en pinda's

Enkele voorbeelden:

Ontbijt	Natrium (mg)	Ontbijt Na-	Natrium (mg)
2 sneden brood	400	2 sneden brood	400
Dieetmargarine	50	Ongezouten dieetmargarine	0
1x kaas 48+	200	1x natrium arme kaas	50
1x rookvlees	300	1x gekookte ham	150
1x glas melk	50	1x glas melk	50
Totaal:	1000	Totaal:	650

Diner	Natrium (mg)	Diner Na-	Natrium (mg)
3 aardappelen in zout gekookt	50	3 aardappelen, zonder zout gekookt	0
100 gr rookworst	850	100 gr kipfilet	50
2 opscheplepels gekookte zuurkool	300	2 opscheplepels snijbonen zonder zout gekookt	0
Jus, mager bereid met juspoeder	200	Jus, mager maar bereid zonder juspoeder	0
Totaal:	1400	Totaal:	50

Voorbeelden van natrium arme producten in de supermarkt

- Natriumarme Zaanse mayonaise en ketchup
- Kesbeke natriumarme augurken en zilveruitjes
- NoSalt zoutloos chips, ketjap, knoflooksaus
- Damhert natriumarme mosterd
- Maggi natriumarme bouillonblokken
- Verstegen natriumarme satésaus en kruidenmixen
- AH natriumarme pindakaas
- HAK groenten in pot zonder toegevoegd zout
- Kruidenmengsels van Santa Maria
- Maaslander 30+ kaas jong belegen
- Milner kaas minder zout 30+
- Verstegen; natriumarme kruidenmix. Deze zijn er in kip, vlees, vis, gehakt en ei.

Natriumarme tussendoortjes

Zoet	Hartig
Zuurtjes	Ongezouten noten
Pepermunt	Rauwkost
Kauwgom	Japanse mix
Spekjes	Rolletje mager vlees
Koek: biscuitje, Evergreen, Sultana hartig, lange vinger, ontbijtkoek	Natrium arme kaas met fruit
Vruchtenvlaai	Ongezouten popcorn
Fruit	Toastje met kwark
Dadels, rozijnen, gedroogde vijgen	Gevulde tomaat of ei

Nuttige websites:

www.voedingscentrum.nl

www.hartstichting.nl

www.zoutbeperkt.nl

Elke dag wegen

Omdat het hart minder bloed uitpompt, kan het zijn dat u vocht gaat vasthouden. Dit is belastend voor het hart. Daarom is het belangrijk om uw gewicht dagelijks bij te houden. Stijgt uw gewicht 2 tot 3 kilo in 2 dagen, dan houdt u mogelijk te veel vocht vast.

Bewegen

5 dagen per week minimaal 30 minuten bewegen is de norm voor een gezonde leefstijl. U kunt op vele manieren aan beweging doen, passend bij uw gezondheid, conditie en uw persoonlijke voorkeur.

Roken

Stoppen met roken. Vraag uw huisarts naar mogelijkheden om u hierbij te begeleiden. Dit kan ook via de 'Stoppen met roken poli' in het Laurentius Ziekenhuis.

Alcohol

Drink liever geen alcohol. Als u toch drinkt, drink dan maximaal 1 consumptie per dag.

Therapietrouw

Houdt u zo veel mogelijk aan de leefregels bij hartfalen en neem uw medicijnen volgens afspraak in.

Wanneer neemt u contact op met de hartfalenverpleegkundige?

- Gewichtstoename van 2 tot 3 kg in 2 dagen tijd
- Een toename van kortademigheid
- Een opgezette buik en verminderde eetlust/een vol gevoel
- Bij prikkelhoest bij platliggen
- Opgezette benen en enkels.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek. Of neem contact op met de hartfalenverpleegkundige.

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag tijdens het telefonisch spreekuur van 10.30 tot 11.30 uur en van 14.00 tot 15.00 uur. Tel. **(0475) 382926**.

Hartfalenverpleegkundigen

Liesbeth van Lierop-Rietjens

Laura Puts

Bo Titulaer