

Voedingsadvies bij hartfalen voor senioren

Heeft u opmerkingen of suggesties i.v.m. deze brochure?
Geef ons gerust een seintje!

Dienst kwaliteit

E-mail: info@jessazh.be

Tel: 011 28 91 11

Jessa Ziekenhuis vzw

Maatschappelijke zetel:

Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt

www.jessazh.be



Inhoud

1. Inleiding p. 2

2. Voedingsadvies p. 3

3. Dagschema p. 4

4. Contactgegevens p. 8



1. Inleiding

Hartfalen is een aandoening waarbij het hart het bloed onvoldoende door het lichaam pompt als de bedoeling is. Dit betekent dat uw bloed niet genoeg zuurstof en voedingsstoffen kan afgeven aan uw lichaam, waardoor het lichaam niet goed kan functioneren. Dit betekent dat afvalstoffen niet op de juiste manier worden afgevoerd, waardoor zich vocht ophoopt in uw longen of in andere delen van uw lichaam, bijvoorbeeld uw benen of buik. Hierdoor kunt u bijvoorbeeld vermoeide spieren krijgen.

Hoewel het hart-'falen' wordt genoemd, betekent dit niet dat uw hart op het punt staat te stoppen met pompen, maar wel dat uw hart moeite heeft om aan de behoeften van uw lichaam te voldoen (vooral gedurende activiteit).

Hartfalen kan op elke leeftijd ontstaan, maar de kans neemt toe naarmate u ouder wordt. Een combinatie van medicamenteuze behandeling en aanpassing van uw voeding (zout- en vochtbeperking) is de meest effectieve behandeling. Het is daarom belangrijk dat u de adviezen van uw arts en diëtist(e) opvolgt om uw klachten te verlichten en verergering van het hartfalen te voorkomen.

2. Voedingsadvies

Zout beperken

Minder zout gebruiken is belangrijk voor mensen met hartfalen. Uw lichaam heeft zout nodig om goed te werken, echter maar heel weinig. De meeste voedingsmiddelen bevatten van nature zout, dus probeer daarom zout te beperken tot 6 gram per dag (zie bijgevoegd voorbeeldschema). Van zout krijgt u ook dorst. Wanneer u veel zoute voedingsmiddelen eet, zal u waarschijnlijk ook meer drinken.

Tips

- Probeer meer fruit en groenten, melkproducten, meervoudig onverzadigde vetten (zoals olijfolie), granen en vis te eten.
- Gebruik verse en/of gedroogde kruiden en citroen- of limoensap in plaats van zout om de maaltijden smakelijker te maken.
- Zet geen zout op tafel zodat u niet in de verleiding komt toch zout aan uw maaltijd toe te voegen.
- Vermijd voorbereide voedingsmiddelen, zoals kant-en-klaarmaaltijden, groenten uit blik, kant-en-klare aardappelbereidingen, verpakt brood, tomatenpuree, smaakmakers zoals sojasaus, Worcestersaus, mosterd, pickles en bouillonblokjes. Deze bevatten te veel zout.
- Wees alert op verborgen zout in bepaalde voedingsmiddelen en lees altijd de etiketten op voedingsmiddelen om te controleren indien het zout bevat.

Vocht beperken

Voor de meeste patiënten met hartfalen is een beperking tot 1,5 à 2 liter vocht per dag noodzakelijk. Wanneer u wordt gevraagd uw vochtintake te beperken, betekent dit dat u maximum 1,5 liter aan water, sap, ijsklontjes, koffie, melk, soep, thee, of frisdrank mag drinken.

Tips

- Gebruik kleine kopjes (+/- 125 ml) in plaats van grote tassen.
- Drink uit kleine glazen (+/- 150 ml).
- Probeer uw dagelijks toegestane hoeveelheid over de hele dag te verspreiden.
- Bij warm weer, koorts en diarree mag u 100-300 ml extra drinken per dag.
- De beste tips voor wanneer u dorst heeft:
 - Zuig op een ijsblokje.
 - Beperk de hoeveelheid drank met cafeïne (koffie, zwarte thee en cola).
 - Beperk de hoeveelheid alcoholische dranken.
 - Voeg citroensap toe aan uw thee of (mineraal)water.

3. Dagschema

Hieronder vindt u een voorbeeld van een gezond dagschema terug dat +/- 6 g zout bevat.

Ontbijt

- Brood: 3 sneden, bij voorkeur volgranenbrood zonder zout
- Smeervet: margarine of ongezouten boter
- Toespijs: maak een keuze uit
 - Platte kaas
 - Smeerkaas
 - Hollandse kaas
 - Charcuterie (liefst geen gerookte vleeswaren)
 - Zoet broodbeleg zoals: confituur, honing, siroop, choco
- Drank: koffie of thee eventueel met toevoeging van melk en/of suiker of zoetstof

Tienuurtje

- Vers fruit of een melkproduct (yoghurt, pudding, rijstpap...)

Middagmaal: bereiden zonder toegevoegd zout

- Soep: 1 tas groentesoep bereid met maximum 1 bouillonblokje per 2 liter soep
- Vlees - vis: vlees: maximum 125 g - vis: maximum 150 g per dag
- Saus: 1 sauslepel vlees- of vissaus
- Groenten: ongeveer 200 g groenten: gekookt, gestoomd of rauw. Zorg voor voldoende afwisseling
- Aardappelen: ongeveer 200 g aardappelen (3 stuks) of puree
- Bereidingsvetten: bak- en braadvetten of olie
- Drank: water, spuitwater of een (light) frisdrank
- Dessert: vers fruit of een melkproduct

Vieruurtje

- Vers fruit, een melkproduct of een koek

Avondmaal

- Brood: 3 sneden, bij voorkeur volgranenbrood zonder zout
- Smeervet: margarine of ongezouten boter
- Toespijs: maak een keuze uit
 - Platte kaas
 - Smeerkaas
 - Hollandse kaas
 - Charcuterie (liefst geen gerookte vleeswaren)
 - Koude of warme vlees- of visbereidingen zoals vleessla, vissla, kipsla...
 - Visconserven in eigen nat
 - Gebraad, rosbief
 - Ei
 - Zoet broodbeleg zoals: confituur, honing, siroop, choco
- Drank: koffie of thee eventueel met toevoeging van melk en/of suiker of zoetstof

Late avondsnaak

- Vers fruit of een melkproduct

Opmerkingen

- De warme maaltijd bereiden zonder toevoeging van zout.
- Zoutarm brood nemen bij de broodmaaltijden.
- Ter afwisseling van water kan ook: vruchtensap, koffie, melk, thee, frisdrank of ijsblokjes.
- NIET meer dan 1,5 liter vocht:
 - 1 tas = 125 ml x 5 = 625 ml
 - 1 klein glas = 150 ml x 4 = 600 ml
 - 1 tas soep = 300 mlTotaal = 1 525 ml

4. Contactgegevens

Voor meer informatie kan u terecht bij de dieetafdeling.

Campus Virga Jesse

Tel: 011 33 60 64 of 011 33 60 65

Campus Salvator

Tel: 011 33 60 63 of 011 33 60 66