



St. Anna Ziekenhuis



**Voeding bij hartfalen
Informatie en recepten
bij vocht- en zoutbeperking**

Anna. Liefde voor leven.

Wat is hartfalen?

Bij hartfalen is de pompfunctie van het hart verminderd, doordat een deel van het spierweefsel is afgestorven. Hierdoor krijgen de spieren te weinig zuurstof en voeding om hun werk goed uit te kunnen voeren, waardoor klachten ontstaan als: kortademig en snel moe bij inspanning.

Er is een verschil tussen hartfalen aan de linkerharthelft en de rechterharthelft.

- Wanneer de linkerharthelft niet meer goed pompt, stroomt het bloed niet goed het lichaam in en blijft het bloed in de linkerharthelft achter. Bloedvaten in de longen raken hierdoor overvol, waardoor bloedvocht in de longen lekt. Hierdoor ontstaat vocht in de longen.
- Wanneer de rechterharthelft niet meer goed pompt, stroomt het bloed niet goed de longen in. Hierdoor blijft bloed in de rechterharthelft achter en kan er eveneens minder makkelijk bloed de rechterharthelft in stromen. Hierdoor ontstaat een ophoping aan bloedvocht. Hierdoor kan bloedvocht gaan lekken in het lichaam, waardoor bijvoorbeeld dikke enkels, benen en buik ontstaan.

Bewegen

Bewegen draagt bij aan de vermindering van symptomen bij hartfalen. Geadviseerd wordt (door de Nederlandse Norm Gezond Bewegen) om ten minste vijf dagen in de week, 30 minuten matig intensieve beweging te hebben. Voor mensen met overgewicht geldt een gewenste lichaamsbeweging van 60 minuten per keer. Bij bewegen wordt vaak aan een sportschool en/of sportvereniging gedacht, maar u kunt ook zelf bewegen. Denk aan wandelen, fietsen, zwemmen, tuinieren, dansen, het huishouden en boodschappen doen.



Vocht

Bij hartfalen is de pompkracht van het hart verminderd, waardoor het verwerken van vocht extra veel energie kost. Om snelle achteruitgang van het hart tegen te gaan wordt regelmatig een vochtbeperking geadviseerd, zodat overtollig vocht uit uw lichaam verdwijnt. Hierdoor wordt het hart minder belast, waardoor het als het ware iets meer 'rust' krijgt. Een arts kan u bijvoorbeeld adviseren een vochtbeperking toe te passen van 1500 ml, oftewel 1,5 liter vocht per dag. Onder vocht worden naast dranken ook soep, appelmoes, yoghurt, vla e.d. beschouwd, oftewel alle vloeibare producten. Daarnaast moet er voor iedere tweede stuk fruit 100 ml vocht gerekend worden.

In onderstaande tabel is een overzicht van een dag waar een vochtbeperking van 1500 ml is ingepast. Het kan handig zijn om voor u zelf een lijstje te maken, om er zo bewust van te

Tijd van de dag	Voedingsmiddel	Hoeveelheid in vocht in ml
Ontbijt	1 schaaltje yoghurt 1 glas water/thee/koffie	200 ml 150 ml
Tussendoor	1 stuk fruit 1 glas water/thee/koffie	- 150 ml
Lunch	1 glas melk	150 ml
Tussendoor	1 stuk fruit 1 glas water/thee/koffie	100 ml 150 ml
Diner	1 glas (light) frisdrank 1 schaaltje nagerecht	150 ml 200 ml
Tussendoor	1 glas water/thee/koffie	150 ml
Totaal	10 porties	1400 ml

Wanneer u het moeilijk vindt maximaal 1500 ml vocht binnen te krijgen kunnen de volgende tips u helpen:

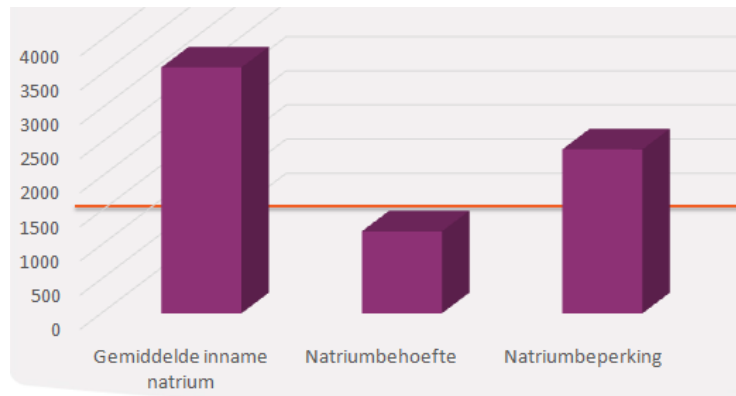
- Verdeel de hoeveelheid vocht over de dag
- Gebruik kleine hoeveelheden, zodat u vaker op de dag iets kunt nuttigen
- Zoete dranken wekken dorst op, terwijl zure dranken de dorst juist lessen
- Gebruik de dranken warm of juist heel koud, maar niet lauw
- Leg een nat washandje in de buurt, zodat u af en toe uw lippen vochtig kunt maken
- Kauw/sabbel op een ijsblokje, kauwgom, zuurtje of pepermuntje om de speeksel op te wekken
- Vermijd voedingsmiddelen met een sterke smaak
- Gebruik smeerbaar broodbeleg
- Kauw het eten goed zodat er meer speeksel aangemaakt wordt
- Drink niet tijdens de maaltijd, maar naderhand, dit geeft vaak meer voldoening

Natrium (zout)

Natrium is een ander woord voor zout.

De gemiddelde Nederlander eet ongeveer 3600 mg natrium per dag, terwijl ons lichaam slechts 400-1600 mg natrium nodig heeft. Artsen bevelen dan ook aan om dagelijks maximaal 2400 mg natrium te gebruiken. Te veel natrium kan de bloeddruk verhogen, waardoor het risico op hart- en vaatziekten wordt verhoogd.

In de tabel op de volgende baldzijde kunt u duidelijk het verschil zien tussen de natriuminname, -behoefte en -beperking.



Het gebruik van keukenzout bij de maaltijden wordt afgeraden, evenals kant- en klaar producten en een overmatig gebruik van producten waar van nature veel natrium in zit, zoals:

- bouillon/soep
- sauzen
- bewerkte vleeswaren
- kaas
- chips

Verder kunt u op de verpakking zien of een product minder zout bevat/ zoutarm is, alvorens u het koopt. De volgende vermelding dient dan op de verpakking te staan:

- natriumarm
- geen zout toegevoegd
- ongezouten
- bereid of gefabriceerd zonder zout
- zonder toegevoegd zout

Vergelijken

In onderstaande tabel is een vergelijking gemaakt tussen de hoeveelheid natrium in een dagelijks voedingspatroon van een gemiddelde Nederlander zonder natriumbeperving en die van een gemiddelde Nederlander met natriumbeperving.

Voedingsmiddel	Natrium (in mg) bij natriumbeperving	Voedingsmiddel	Natrium (in mg) zonder natriumbeperving
4 snee brood	800	4 snee brood	800
15 gram zoutarme vleeswaren	10	15 gram gezouten vleeswaren	285
30 gram kaas met minder zout	70	30 gram kaas	280
150 ml zelfgemaakte soep met minder zout	190	150 ml kant- en klare soep	600
200 gram aardappelen gekookt zonder zout	150	200 gram aardappelen gekookt met zout	400
200 gram groente, zonder zout	150	200 gram groent à la crème	500
100 gram vlees, ongepaneerd	35	100 gram vlees, gepaneerd	670
1 sauslepel jus van boter zonder zout	10	1 sauslepel jus met een zakje bereid	300
Totaal	1460	Totaal	3835

Kruiden en specerijen

Kruiden- en specerijen is een verzamelnaam voor alle plantaardige producten die de smaak van voedsel kunnen veranderen.

- Kruiden komen over het algemeen uit een gematigd klimaat en bestaan voornamelijk uit bladeren en stengels van groene planten, zoals peterselie, selderij en basilicum.
- Specerijen komen voornamelijk voor in een subtropisch klimaat en bestaat ook uit andere plantendelen dan bladeren en stengels, zoals kruidnagel, nootmuskaat, peper en paprika.

Kruiden en specerijen zijn net als natrium smaakversterkers, die barstensvol smaak zitten. Natriumarm eten hoeft geen beperking te zijn! Zeker niet wanneer u de smaak van kruiden en specerijen leert kennen. Veel natrium kan de smaak van het product overheersen, terwijl het toevoegen van kruiden en specerijen een verrijking is. Wanneer u de hoeveelheid natrium geleidelijk aan vermindert, merkt u dit waarschijnlijk bijna niet eens. Na enkele weken passen de smaakpapillen zich zelfs aan, waardoor u gewend raakt aan het eten van minder natrium.

Het koken met kruiden en specerijen is een kwestie van proberen en proeven. Er is een scala aan recepten met kruiden- en specerijenmixen, die u zelf kunt samenstellen. Maar het leuke aan kruiden- en specerijen is dat u er zelf mee kunt 'spelen'. U kunt zo ieder recept naar eigen smaak bereiden. Met behulp van de kruidenwijzer kunt u kijken welk kruid of specerij bij welk product past. Hierdoor kunt u zelf proberen wat u lekker vindt.

Recepten

Gevulde paprika's (2 personen)

Hoeveelheid	Product
2	Paprika's
2 eetlepels	Vloeibaar bak- en braadvet
200 gram	Rundergehakt
2 eetlepels	Gekookte rijst
1	Ui
2 teentjes	Knoflook
2 eetlepels	Peterselie
1 theelepel	Paprikapoeder



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Snijd de paprika doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snipper de ui en pers de knoflook uit.
- Fruit de gesnipperde ui en de uitgeperste knoflook in het bak- en braadvet en voeg er paprikapoeder aan toe.
- Vermeng het gehakt met de gefruite ui, rijst en wat fijngehakte peterselie. Vul hiermee de paprikahelften.
- Leg de gevulde paprikahelften in een ovenvast schaalje met een laagje water erin.
- Zet de ovenschaal in het midden van een voorverwarmde oven en laat de paprika gaar worden in 30-45 minuten.

Tip: Vervang de paprika's door courgette. Vermeng het gehakt met 1 tomaat, fijngesneden en van zaadjes ontdaan, ½ eetlepel tomatenketchup en fijngesneden basilicum.

Gemarineerde vis met kruiden (2 personen)

Hoeveelheid	Product
2	Roodbaarsfilet
2 eetlepels	Olijfolie
2 eetlepels	Vloeibaar bak- en braadvet
½	Sap van een citroen
1 teentje	Knoflook
½ theelepel	Cayennepeper
1 theelepel	Komijn (gemalen)
½ theelepel	Geelwortel (gemalen)
1 theelepel	Paprikapoeder
1 theelepel	Koriander (fijngehakt)
1	Venkelknol



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 190°C.
- Dep de visfilets droog met keukenpapier en leg ze in een lage ovenschaal (naast elkaar).
- Snipper het gepelde sjalotje fijn, doe het citroensap in een kom en pers het gepelde knoflookteentje erboven uit.
- Voeg de specerijen toe en roer alles goed door elkaar.
- Klop de olie erdoor en roer de ui en koriander door elkaar.
- Schenk het mengsel over de vis en laat die, afgedekt in de koelkast, minstens 30 minuten marineren.
- Maak de venkel schoon en snijd de knol overlangs in smalle reepjes van ongeveer ½ cm.
- Smelt het bak- en braadvet in een koekenpan, roer de venkelreepjes erdoor en schenk er 100ml water bij.
- Breng het geheel aan de kook en laat de venkel, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken.
- Zet intussen de schaal met vis, onafgedekt, in het midden van de oven en laat de vis in 10 minuten gaar worden.

Tip: Eet de vis met rijst of couscous.

Witlofsalade (2 personen)

Hoeveelheid	Product
200 gram	Witlof
1	Appel
½	Ui
2 eetlepels	Olie
1 eetlepel	Azijn
1 eetlepel	Suiker
1 theelepels	Peper
1 theelepels	kerrie



Bereiding

- Snijd de schoongemaakte witlof in zeer fijne reepjes en de appel in blokjes. Snijd tevens de ui fijn.
- Meng olie, azijn, suiker, peper en kerrie door elkaar en roer deze dressing door de witlof, ui en appel.

Tip: In plaats van appel voeg mandarijn, sinaasappel of ananas toe.

Nasi goreng (2 personen)

Hoeveelheid	Product
200 gram	Hamlappen
150 gram	Rijst (ongekookt)
250 gram	Gesneden wokgroente
2 eetlepels	Olie
1	Knoflookteentje
1	Spaanse peper
½ theelepel	Laospoeder
½ theelepel	Gemberpoeder
½ theelepel	Koenjit
½ theelepel	Ketoembar



Bereiding

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de hamlappen in kleine stukjes.
- Bak het in kleine stukjes gesneden vlees in hete olie rondom bruin.
- Snijd de groente fijn en voeg deze toe aan het vlees.
- Snipper de Spaanse peper en pers de knoflook uit en voeg dit eveneens toe aan het vlees.
- Voeg een halve theelepel van alle kruiden toe en laat het geheel ongeveer 5 minuten goed doorwarmen.
- Roer dan de gekookte rijst erdoor en bak het geheel nog even door.

Tip: Vervang de hamlappen voor kipblokjes en/of voeg een ei toe.

Pizzasaus (2 personen)

Hoeveelheid	Product
4	Tomaten
2 eetlepels	Olijfolie
2	Uien
2 teentjes	Knoflook
1 theelepel	Provencaalse kruiden
1 theelepel	peper

Bereiding

- Snipper de uien en pers de teentjes knoflook uit.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten op een laag vuur in olijfolie.
- Voeg de tomaten en kruiden toe.
- Laat de saus ongeveer 15 minuten pruttelen tot hij dik is.
- Maak de saus op smaak met peper.
- Verdeel de saus over de pizzabodem.
- Voeg groente toe om de pizza af te maken.



Pasta Bolognese (2 personen)

Pastamix

Hoeveelheid	Product	Hoeveelheid	Product
1 eetlepel	Olijfolie	1 ½ theelepel	Gedroogde peterselie
200 gram	Gehakt	½ theelepel	Gedroogde tijm
40 gram	Tomatenpuree (natriumarm)	1 ½ theelepel	Gedroogde oregano
200 gram	Tomatenblokjes (natriumarm)	1 theelepel	Gedroogde basilicum
200 gram	pasta	½ theelepel	Gemalen knoflook
1 eetlepel	Pastamix (zie tabel hiernaast)	½ theelepel	Uienpoeder
½	Ui	¼ theelepel	Gemalen cayennepoeder
½	Wortel	½ theelepel	Gemalen zwarte peper

Bereiding

- Snijd de ui en wortel in kleine stukjes en bak deze vervolgens ongeveer 5 minuten in olijfolie zonder ze te laten verkleuren.
- Voeg het gehakt toe en bak deze rul.
- Voeg vervolgens de tomatenpuree, tomatenblokjes en de pastamix toe en laat deze 15 tot 20 minuten zachtjes pruttelen.
- Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Meng de saus met de pasta en het gerecht is klaar om te serveren.

Tip: Voeg groente naar keuze toe om het gerecht nog lekkerder te maken.



Tomatenketchup (2 flesjes)

Hoeveelheid	Product
800 gram	Gezeefde tomaten uit pak (natriumarm)
140 gram	Tomatenpuree (natriumarm)
100 ml	Natuurazijn
100 ml	Water
300 gram	Geleisuiker
¼ theelepel	Gemalen cayennepeper
½ theelepel	Gemberpoeder
½ theelepel	Kaneel
1 theelepel	Gemalen mosterdzaad
½ theelepel	Gemalen witte peper
½ theelepel	Uienpoeder
½ theelepel	Gedroogde basilicum



Bereiding

- Doe alle ingrediënten, behalve de geleisuiker, in een pan en breng het mengsel aan de kook.
- Laat het geheel 3 minuten doorkoken.
- Voeg de geleisuiker toe en kook nog eens 3 minuten zachtjes door.
- Vul schone (jam)potjes tot de rand, doe de deksels erop en laat de potjes ondersteboven afkoelen.
- De ketchup is vervolgens 3 maanden houdbaar buiten de koelkast.
- Is het potje eenmaal geopend, bewaar het dan in de koelkast en gebruik het binnen 3 weken.

Chili con carne (2 personen)

Hoeveelheid	Product	Chilimix	
100 gram	Gedroogde bruinen bonen	Hoeveelheid	Product
100 gram	Gedroogde kidneybonen	1 theelepel	Gemalen cayennepeper
½	Maiskolf	1 ½ theelepel	Gemalen zwarte peper
1 eetlepel	Olijfolie	1 theelepel	Chilivlokken
200 gram	Rundergehakt	2 theelepels	Gedroogde uistukjes
3	Tomaten	½ theelepel	Gedroogde knoflookstukjes
½	Winterwortel	1 theelepel	Gemalen komijnzaad
½	Rode paprika	½ theelepel	Kaneel
200 gram	Tomatenblokjes uit blik (natriumarm)	1 theelepel	Gedroogde peterselie
1 eetlepel	Peterselie	½ theelepel	Gedroogde basilicum
½	Ui	3 theelepels	Paprikapoeder
1 eetlepel	Chilimix (zie tabel hiernaast)	2 ½ theelepel	Bruine basterdsuiker

Bereiding

- Week de bonen een nacht in ruim koud water.
- Kook de maiskolf 15 tot 30 minuten in ruim water gaar, de korrels laten dan makkelijk los.
- Snijd de korrels van de kolf.
- Verhit de olijfolie en fruit de ui.
- Voeg de verse tomaten, wortel en paprika toe en bak 5 minuten mee.
- Voeg het gehakt toe en bak tot het rul is.
- Voeg de chilimix, tomatenblokjes met sap, bonen en mais toe.
- Roer het gerecht goed door en laat het 20 tot 30 minuten zachtjes sudderen tot de bonen gaar zijn.
- Bestrooi de chili con carne met peterselie en serveer met tortilla's.



Mosselen (2 personen)

Mosselmix

Hoeveelheid	Product
2 kg	Mosselen
75 ml	Witte wijn
½	Ui
½	Wortel
¼	Prei
1 eetlepel	Mosselmix (zie tabel hiernaast)

Hoeveelheid	Product
2 theelepels	Gedroogde uistukjes
½ theelepel	Uienpoeder
½ theelepel	Gedroogde bieslookstukjes
¼ theelepel	Gemalen laurier
½ theelepel	Gedroogde tijm
½ theelepel	Gedroogde oregano
1 theelepel	Gemalen witte peper
½ theelepel	Grof gemalen witte peper

Bereiding

- Was de mosselen in koud water.
- Verwijder kapotte schelpen en schelpen die niet dichtgaan als je er een paar keer op tikt.
- Trek eventuele baarden uit de schelpen.
- Schenk de wijn in een pan en breng deze aan de kook.
- Voeg de ui, wortel, prei en mosselmix toe en laat enkele minuten koken.
- Draai het vuur hoog, doe de mosselen in de pan en doe de deksel erop.
- Laat de mosselen 3 tot 5 minuten koken, zodra ze open staan zijn ze klaar.



Handige websites

- www.nosalt.nl
- www.smakelijketenzonderzout.nl
- www.zoutbeperkt.nl
- www.voedingscentrum.nl

Boekentips

- 'Spice Wise' van Michel Hanssen
- 'Het grote zonder pakjes en zakjes kookboek' van Karin Luiten
- 'Lekker eten met minder zout' van het Voedingscentrum
- 'Voedingsadviezen bij natriumbeperving' van het Voedingscentrum
- 'Eten met plezier' van Anke Spijker en Trudeke Struijk-Wielinga
- 'Ongezouten zuiderhoek' van Olga Zuiderhoek
- 'Minder zout, meer smaak' van de Hart en vaatgroep

St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardelind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

**DIE015
09-16**