

Vocht- en zoutbeperking

Voor mensen met hartfalen

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Vochtbeperking	1
Zoutbeperking	2
Tips voor gezonde voeding bij hartfalen	3
Tot slot	3
Belangrijke telefoonnummers	4

In deze folder staat uitgelegd wat het belang is van een zout- en vochtbeperking. Verder leest u hoe u zelf een vochtlijst bij kan houden, omdat als u weer naar huis gaat, u nog steeds een vochtbeperking (en een zoutbeperking) kan hebben.

Vochtbeperking

(maximaal 1500 cc ofwel 1½ liter per dag)

Om uw klachten zoveel mogelijk te verhelpen is het nodig de hoeveelheid vocht die u dagelijks drinkt te beperken. Dat betekent dat u moet bijhouden hoeveel u op een dag tot u neemt. Onder vocht wordt verstaan onder andere koffie, thee, water, frisdranken, soep, appelmoes en melkproducten (vla, yoghurt, kwark, melk enzovoorts).

Het is belangrijk dat u probeert tussen de 1300 ml en 1500 ml per dag te nuttigen. Minder dan deze hoeveelheid is schadelijk voor uw nieren.

Indien er sprake is van koorts, diarree, braken of overmatig transpireren bij hoge temperatuur dan moet de vochtbeperking worden aangepast. Individueel kan worden bekeken of de vochtinname naar maximaal 2000 ml per dag kan.

Door het minder drinken kunt u last krijgen van een droge mond. Om dit tegen te gaan kunt u bijvoorbeeld de twee stukken fruit die u per dag mag eten, verdelen over de dag. Of u kunt uw mond spoelen met water of eventueel gebruik maken van (suikervrije) kauwgom of een zuurtje. Gebruikt u meer dan twee stuks fruit per dag, dan moet u voor elk volgend stuk fruit 100 ml bij uw vochtinname optellen.

Vochtlijst

Om controle te houden over de hoeveelheid die u drinkt leert u tijdens uw opname een vochtlijst bij te houden. De eerste dagen van de opname hebt u hulp van de verpleegkundige of voedingsassistent bij het invullen van de vochtlijst. Als u eenmaal weet hoe de vochtlijst ingevuld moet worden, gaat u deze zelf bijhouden. Dit omdat als u met ontslag gaat, u mogelijk een vochtbeperking (en een zoutbeperking) blijft houden.

Schema van de meest gebruikte hoeveelheden:



klein kopje (met oortje)	125 ml
glas/beker	150 ml
tuitbeker	175 ml
schaaltje vla	150 ml
papschaal (ijzeren met deksel)	200 ml
soepkommetje	150 ml

Als u van bijvoorbeeld soep maar de helft hebt gegeten, hoeft u hier uiteraard ook maar de helft voor te noteren op de vochtlijst.

Alles wat vocht is moet in de vochtlijst opgeschreven worden, zoals koffie/thee, soep, (karne-)melk, vla/pap/yoghurt, sap, appelmoes.

Hieronder staat een voorbeeld hoe u de vochtlijst moet invullen.

Datum	Drinken	Hoeveelheid
1 / 4	thee	125 ml
	soep	150 ml
	vla	150 ml
	appelmoes	150 ml

Verdeling over de dag

Het is ook belangrijk om af en toe te kijken hoeveel vocht u al op hebt. Zorg ervoor dat u de 1,5 liter een beetje over de dag verdeeld, zo voorkomt u dat u 's avond niets meer mag drinken.

Alcoholgebruik

Het gebruik van één of twee alcoholische drankjes (bijvoorbeeld een glaasje wijn of een borreltje) kan over het algemeen geen kwaad. Let u wel op de extra vochtinname. Als u bijvoorbeeld een flesje bier neemt, is dat 330 ml vocht. Dit moet u wel meetellen.

Zoutbeperking

Zout (met name natrium) heeft de eigenschap vocht vast te houden. Dit overtollige vocht vormt een extra belasting voor het hart. Door de hoeveelheid zout (natrium) te beperken in de voeding houdt het lichaam minder vocht vast waardoor het hart minder hard hoeft te werken (en dus minder wordt belast).

Voor producten die zout (natrium) bevatten betekent dit dat u het beste de natriumarme varianten kunt gebruiken. In het lijstje op de volgende pagina leest u met welke aanpassing in productkeuze u uw zoutinname kunt verminderen.

Meer informatie over natriumarme voedingsmiddelen vindt u op de website: www.dieetook.nl

Schema met Producten waarmee u de zoutinname kunt verminderen:

Brood	Gebruik gewoon brood (dus niet natriumarm) en beperkt de zoutinname met onderstaande producten.
Smeersel (margarine, boter)	Ongezouten
Vleeswaren	Licht gezouten (maximaal 2 plakken per dag)
Kaas	Licht gezouten (maximaal 2 plakken per dag)
Melk en melkproducten	Gewoon (maximaal ½ liter per dag)
Warme maaltijd	Zonder zout bereiden; eventueel kruiden zonder zout gebruiken
Snacks en tussendoortjes	Natriumarm/zonder zout/ongezouten

Tips voor gezonde voeding bij hartfalen

- Voeg géén zout toe bij de bereiding van de warme maaltijd, soep en alles wat u zelf klaar maakt in de keuken.
- Gebruik bij de bereiding van de warme maaltijd geen bouillon, Maggi[®], strooiaroma, ketjap (zoet en zoute), mosterd, sambal, juspoeder, gemengde kruiden met zout, uienzout, marmite[®] en dergelijke. Al deze producten bevatten veel zout.
- Gebruik niet meer dan twee plakken kaas of vleeswaren per dag. Wilt u hiervan méér gebruiken, kies dan voor natriumarme soorten.
- Gebruik geen bewerkte producten die toegevoegd zout bevatten. Voorbeelden hiervan zijn kant-en-klare (diepvries) producten, groente uit blik en glas, soep en sauzen uit een pakje of blik, tomatensap, kruidenmengsel voor vlees, bouillon en niet te vergeten de snacks.
- Gebruik geen kant-en-klare vleesproducten, zoals rookworst, gehaktballen, hamburgers, saucijzen, gepaneerd vlees, snacks uit de snackbar en vleeswaren: zoals rookvlees, bacon, cervelaatworst, salami, rauwe ham, ontbijtspek en dergelijke.
- Vermijd zoutjes, gezouten pinda's en andere gezouten noten.
- **Gebruik geen bakkeljouw (stokvis), bara's, (Vietnamese) loempia's en dolma's.**

Tot slot

Als u na het lezen van informatiefolder vragen hebt, kunt u deze stellen aan de verpleegkundige op de verpleegafdeling. Hebt u vragen na uw ontslag uit het ziekenhuis, neem dan tijdens kantooruren contact op met uw hartfalenverpleegkundige van het ziekenhuis.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

**Locatie ETZ Elisabeth
Polikliniek Cardiologie:
Route 56** (013) 221 00 30

Etage F, kamer 17 t/m 31: (013) 221 30 32

**Locatie ETZ TweeSteden
Polikliniek Cardiologie:
Wachtruimte 4** (013) 221 54 27

Cardiologie, 42.302 11-18

[\(terug naar de inhoudsopgave\)](#)

