

Hartfalen met een behouden pompfunctie bij het hart (HFpEF)

Wat is hartfalen met een behouden pompfunctie bij het hart (HFpEF)?

Bij HFpEF, ook wel diastolisch hartfalen genoemd, is de pompkracht meestal nog goed, maar vult het hart zich niet voldoende meer met bloed waardoor de hartspier niet goed genoeg kan ontspannen. De organen en de weefsels krijgen te weinig zuurstofrijk bloed om goed te kunnen functioneren waardoor het lichaam vocht vast kan gaan houden. Hierdoor kunnen er klachten ontstaan. De diagnose hartfalen wordt door uw cardioloog gesteld aan de hand van onder andere de voorgeschiedenis, de anamnese, het hartfilmpje, laboratoriumonderzoek en echo van het hart.

Indeling in klassen

Hartfalen wordt in vier klassen ingedeeld.

- Klasse I : kortademigheid alleen bij zware inspanning, zoals die bij gezonde mensen voorkomt
- Klasse II: kortademigheid treedt op bij matige inspanning
- Klasse III: kortademigheid treedt op al bij geringe inspanning
- Klasse IV: kortademigheid in rust

De indeling geeft aan hoe ernstig de klachten zijn, maar niet in welk stadium van de ziekte u bent of hoe lang u nog te leven heeft.

Chronische aandoening

Hartfalen is een chronische aandoening. De behandeling van hartfalen bestaat uit leefregels, medicatie, behandeling van risicofactoren om het hart zoveel mogelijk te ontlasten en geen vocht vast te gaan houden.

Persoonlijke richtlijnen

Vochtinname minimaal 1500 ml en maximaal ml per dag

Tot de vochtinname behoort alles wat u drinkt en met de lepel moet eten, dus denk eraan om ook soep, vla, yoghurt en bijvoorbeeld pap mee te tellen. Als het buiten warmer is dan 25 °C, mag u per dag 200 ml en boven de 30 °C zelfs 500ml vocht meer drinken.

Zoutbeperkt dieet (natriumbeperving)

Omdat zout vocht in het lichaam vasthoudt, is het belangrijk dat u geen zout meer toevoegt aan uw eten en tijdens de bereiding ervan. Ook zijn er producten die u vanwege de grote hoeveelheden zout beter niet meer kunt eten. Verderop in dit boekje geeft de diëtist enkele tips. U vindt daar ook een overzicht van de producten die veel zout bevatten en die dus ten sterkste worden afgeraden.

Dagelijks wegen

U moet uzelf dagelijks éénmaal wegen. Het is belangrijk dat u dit steeds op hetzelfde moment van de dag doet; het liefst in de ochtend direct na het opstaan, na het toiletbezoek en voor het aankleden. Het is ook belangrijk dat u uw gewicht opschrijft zodat u de volgende dag de gewichten kunt vergelijken.

Rust

Rust is belangrijk voor u. Neem per dag een rustmoment van 1 à 2 uur. Hierdoor kan uw lichaam weer herstellen voor de rest van de dag. Als u overdag in een stoel rust, leg dan uw benen hoog. In bed mogen de benen niet omhoog liggen.

Activiteiten

Het is belangrijk dat u probeert de dingen die u kunt doen, te blijven doen. Ook al kosten ze veel moeite. Indien nodig kunt u meerdere rustpauzes inplannen.

Vochtiname

Een beperking van vochtiname is van wezenlijk belang bij hartfalen. De toegestane hoeveelheid kunt u het beste over de hele dag verdelen.

Onder vocht wordt verstaan alles wat u drinkt uit een glas, beker of mok. Ook alles wat u met de lepel gebruikt is vocht zoals soep, pudding, vla, appelmoes.

Ook fruit bevat vocht. Twee stuks fruit hoeft u niet mee te rekenen. Elke derde stuk fruit telt voor 100 ml.

Wilt u 's avonds naar een gelegenheid waarbij nog wat gedronken wordt, dan kunt u hiermee proberen rekening houden door de dag te 'bezuinigen' ter compensatie van de 'avondrankjes'. Om inzicht te krijgen in de hoeveelheid vocht dat u dagelijks binnenkrijgt kunt u zelf bijhouden hoeveel u gedronken heeft. Een mogelijkheid is om de hoeveelheid te noteren. Ook is het mogelijk is om een fles/ maatbeker aan het begin van de dag te vullen met de afgesproken hoeveelheid water. Op het moment dat u een kopje of schaalje heeft gebruikt, giet u dit vanuit de fles het water in het kopje/schaaltje. Daarna gooit u dit weg

in de gootsteen. Zo krijgt u een indruk hoeveel u gedronken heeft, maar wat misschien belangrijker is: hoeveel is nog over voor de rest van de dag? Probeer tot een goede verdeling van het vocht over de gehele dag te komen, anders ontstaan misschien problemen op het einde van de dag.



Tips bij dorst

- Zuig op een ijsklontje (drie kleine ijsblokjes = 60 ml water)
- Kauw op een kauwgom. Dit stimuleert de speekselklieren waardoor u minder last heeft van een droge mond
- Neem af en toe een zuurtje
- Spoel uw gebit na elke maaltijd met koud water
- Gebruik niet te veel tandpasta, het schuim droogt uw mondslimvlies uit waardoor u later dorst krijgt
- Gebruik gekoelde of juist hete en warme dranken zoals thee
- Gebruik zure melkproducten
- Gebruik geen voedingsmiddelen met een sterke smaak zoals zoete en gekruide voeding
- Gebruik geen zout en zoute voedingsmiddelen
- Neem een waterijsje
- Voeg eens een druppel citroensap toe aan thee, limonade of mineraalwater
- Verdeel fruit in stukjes, als u dorst krijgt neemt u een stukje (u kunt fruit ook koelen)
- Bent u op bezoek, vertel dan hoeveel u mag drinken en vraag om een klein glas
- Neem kleine slokjes of gebruik een rietje
- Gebruik kleine kopjes of glaasjes van 100 ml, bijvoorbeeld espressokopjes of Turkse theeglaasjes
- Zoek afleiding op moeilijke momenten

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

Brood	Gewoon
Smeersel (margarine, boter)	Gewoon
Vleeswaren	Licht gezouten (maximaal 2 plakken per dag)
Kaas	Licht gezouten (maximaal 2 plakken per dag)
Melk en melkproducten	Gewoon (maxi)
Warme maaltijd	Zonder zout bereiden; eventueel kruiden zonder zout gebruiken, vermijd kant-en-klare supermarktmaaltijden
Snacks en tussendoortjes	Natriumarm/zonder zout/ongezouten

Tips bij kiezen van zoutarme voeding

- Lees verpakkingen: zout = natriumchloride
- Vervang gewoon zout niet voor dieetzout, dit bevat veel kalium
- Alle soorten zout zijn zout!
- Aanbevolen hoeveelheid zout per dag is 5 gr. Dit staat gelijk aan 2000 mg natrium

Goed om te weten

- Schaal- en schelpdieren, zoals garnalen en mosselen bevatten van nature veel zout
- Met één zoute of zure haring krijgt u de helft van de hoeveelheid zout binnen die u per dag mag gebruiken
- Zoete producten, zoals ijs en melkproducten, chocolade, koekjes kunnen ook zout bevatten
- Drop (zowel zoete, zoute als Engelse drop) bevat een bestanddeel dat kan leiden tot het vasthouden van vocht
- Mineraalzout, halvazout of dieetzout (bijvoorbeeld JOZO Bewust of LoSalt) bevatten minder natrium dan keukenzout, maar zijn niet geschikt voor u. Het natrium is vervangen voor kalium en dit kan schadelijk zijn bij gebruik van uw hartfalenmedicatie
- Zeezout, aromazout, selderijzout en uienzout bevatten evenveel natrium als keukenzout en zijn daarom dus ook niet geschikt
- Er zijn zoutarme kruidenmengsels te koop in de supermarkt. Sommigen bevatten kalium, de meesten niet (zie verpakking). De zoutarme kruidenmengsels van 'Verstegen' bevatten geen kalium en zijn dus geschikt
- Kant en klare producten, groente in glas of blik, diepvriesgroenten à la crème, soepen en sauzen uit pakjes of blik en vegetarische vleesvervangers, zoals groenteburger bevatten veel natrium
- Er bestaan kaassoorten met minder zout, zoals Maaslander, Maasdammer, Milner, Emmentaler, Hüttenkäse en Gruyère. Deze kazen bevatten ongeveer 25-35% minder zout dan 'gewone' kaas

Alcoholgebruik

Het gebruik van één of twee alcoholische consumpties (bijvoorbeeld een glaasje wijn of een borreltje) kan over het algemeen geen kwaad, tenzij uw cardioloog anders adviseert. Let u wel op de extra vochtinname. Als u bijvoorbeeld een flesje bier neemt, is dat 330 ml vocht. Dit dient u wel mee te tellen.

Tips voor uit eten

- In overleg met het bedienend personeel is vaak tot een goede keuze te komen
- Wees alert op de tussendoortjes of voorafjes, zoals cocktails, appetizer, brood met kruidenboter. Deze bevatten vaak extra zout en alcohol.
- Vraag om een apart geserveerde dressing of saus bij het eten in plaats van over het voedsel. Dit maakt het gemakkelijker voor u om te kiezen hoeveel u wilt gebruiken.
- Vraag om gezonde of andere bijgerechten
- Grote hoeveelheden ijs kunnen u dorstig maken

Het is wel belangrijk dat u goed blijft eten, dus dat u voldoende gevarieerd eet en zo de belangrijkste vitamines, eiwitten en mineralen tot u neemt. Hiermee houdt u uw algemene conditie goed op peil en voorkomt u dat bijvoorbeeld uw spiermassa achteruitgaat.

Kruidenwijzer

Verderop in de folder vindt u tips over hoe u met kruiden uw eten op smaak kunt brengen.

Kruidenwijzer

Als u uw eten op smaak wilt brengen zonder gebruik te maken van zout, kunt u kruiden toevoegen. In onderstaand overzicht leest u welke kruiden uw gerecht lekker op smaak maken.

Categorie	Gerecht	Kruiden en Specerijen
Groenten	Aardappelsalade/puree	Bieslook, kervel, peterselie, basilicum, peper, ui
	Andijvie	Nootmuskaat, peper, kerrie
	Asperge	Dille, peper, peterselie, nootmuskaat
	Aubergines	Basilicum, oregano, salie, peper, rozemarijn, paprikapoeder
	Bieten	Dille, salie, tijm, koriander, peterselie
	Bloemkool	Foelie, nootmuskaat, kerrie, paprikapoeder
	Bonen	Bonenkruid, dille, tijm, rozemarijn, bieslook, kerrie
	Champignons	Dragon, kervel, tijm, peterselie, majoraan, rozemarijn, basilicum, bieslook, peper
	Doperwtten	Basilicum, kervel, majoraan, peterselie, bonenkruid
	Groene/witte kool	Koriander, komijn, dille, djahe (gemberpoeder), laurier, kerrie
	Komkommer	Kervel, dille, kerrie, peper, bieslook
	Linzen	Bonenkruid, oregano, paprikapoeder, kerrie
	Prei	Laurier, selderijblad, tijm, ui, bieslook
	Rode kool	Jeneverbes, kruidnagel, laurier, peper, kaneel
	Selderij	Salie, venkel, ui, peper
	Sla	Basilicum, bieslook, citroenmelisse, kervel, tijm, peterselie, rozemarijn, dille, dragon, ui, peper
	Snijbonen	Bieslook, bonenkruid, nootmuskaat, ui
	Sperziebonen	Bonenkruid, bieslook, nootmuskaat, ui
	Spinazie	Basilicum, dragon, peper, paprikapoeder
	Spruitjes	Salie, nootmuskaat, peterselie, citroenmelisse, kerrie
Tuinbonen	Koriander, bonenkruid, salie	
Witlof	Dragon, majoraan, bieslook, peterselie, peper	
Worteltjes	Peterselie, bieslook, kruisemunt	

Categorie	Gerecht	Kruiden en Specerijen
Visgerechten	Forel	Peterselie, laurier, citroenmelisse
	Garnalen/ragout	Oregano, selderij, venkel, peper
	Gebakken vis	Dragon, dille, citroenmelisse
	Gegrillerde vis	Tijm, koriandere, rozemarijn
	Gestoofde vis	Venkel, tijm, rozemarijn, salie
	mosselen/zeebanket	Foelie, oregano, selderij, tijm, peterselie, venkel
	Vismarinades	laurier, tijm, rozemarijn, koriander
Kaas/Eieren	Omelet	Bieslook, kervel, peterselie, tijm, rozemarijn, majoraan
	Roereieren	Bieslook, kervel, peterselie, tijm, rozemarijn, majoraan
Wild & Gevogelte	Haas	Jenerverbes, kruidnagel, oregano, tijm, citroenmelisse, peper
	Kalkoen	Basilicum, majoraan, kummel, rozemarijn, dille, oregano, peper
	Kip	Majoraan, dragon, oregano, koriander, foelie, paprika
	Konijn	Laurier, oregano, tijm
Vleesgerechten	Biefstuk	kervel, tijm, peterselie, koriander
	Gehakt	Basilicum, oregano, tijm, folie, majoraan, mosterdpoeder
	Goulash	Basilicum, paprika, dragon, foelie, majoraan, tijm
	Hachee	Kruidnagel, laurier, oregano, tijm, rozemarijn, mosterdpoeder
	Kalfsvlees	Basilicum, citroenmelisse, kervel, majoraan, salie
	Lamsvlees	Munt, basilicum, kervel, tijm, rozemarijn
	Lever	Laurier, salie, tijm, peterselie
	Ragout	Bonenkruid, foelie, laurier, lavas
	Rundvlees	Tijm, selderij, majoraan, koriander, oregano, rozemarijn, foelie
	Varkensvlees	Majoraan, mosterdpoeder, oregano, salie, rozemarijn, tijm

Categorie	Gerecht	Kruiden en Specerijen
Soepen	Asperge soep	Dille, majoraan, nootmuskaat, rozemarijn, tijm
	Bonensoep	Bonenkruid, basilicum, laurier, tijm, majoraan, oregano, salie
	Bouillon	Lavas, basilicum, dragon, folie, majoraan, laurier, tijm
	Champignonsoep	Bieslook, tijm, citroenmelisse, rozemarijn
	Erwtensoep	Bonenkruid, basilicum, dragon, marjoraan, rozemarijn, salie, tijm
	Goulashsoep	Lavs, peterselie, knoflook, paprika
	Groentensoep	Basilicum, dragon, kervel, lavas, rozemarijn
	Kippensoep	Basilicum, foelie, majoraan, kervel, piment, tijm
	Preisoep	Bieslook, bijvoet, citroenmelisse, lavas, peterselie
	Tomatensoep	Basilicum, bieslook, lavas, tijm, dragon, majoraan
	Uiensoep	Peterselie, knoflook, kervel
	Vermicellisoep	Bieslook, dille, foelie, lavas, rozemarijn, venkel
	Vissoep	Bieslook, dille, foelie, lavas, rozemarijn, venkel
Stampotten	Andijvie	Bieslook, peterselie, nootmuskaat, peper, paprika, ui
	Boerenkool	Mosterdpoeder, azijn, peper
	Hutspot	Peper, gebakken ui

Zorg voor variatie in bereidingswijzen. Naast koken (voor groente en aardappelen) en bakken (voor vlees en vis) kunnen gerechten ook door middel van roerbakken, stoven of grillen smakelijk bereid worden. Ook het maken van ovenschotels is een manier om het gemis van zout te beperken. Kant-en-klare kruidenmengsels bevatten vaak veel zout (kijk op de verpakking). U kunt ook zelf kruidenmengsels maken:

Voorbeelden van eigengemaakte kruidenmengsels

Algemene mix	Italiaanse mix
1 eetlepel paprikapoeder	1 theelepel oregano
1 theelepel gemalen peper	½ theelepel knoflookpoeder
1 theelepel uienpoeder	½ theelepel uienpoeder
1 theelepel knoflookpoeder	½ theelepel basilicum
1 theelepel mosterdpoeder	½ theelepel gedroogde peterselie
1 theelepel nootmuskaat	
Indiaanse kruidenmix	Kruidige pepermix
1 theelepel gemalen kardemon	3 eetlepel gemalen peper
1 theelepel gemalen djinten	1 theelepel gemalen tijm
1 theelepel kerriepoeder	1 theelepel paprikapoeder
½ theelepel kaneel	½ theelepel knoflookpoeder
½ theelepel gemalen ketoembar	½ theelepel uienpoeder
½ theelepel nootmuskaat	
½ theelepel kruidnagelgruis	
Mexicaanse mix	
1 theelepel chilipoeder	
1 theelepel komijnpoeder	
½ theelepel paprikapoeder	
½ theelepel fijngestampte gedroogde rode pepertjes	
¼ theelepel knoflookpoeder	
¼ theelepel uienpoeder	

Meng alle kruiden goed door elkaar en bewaar ze in een gesloten potje.

Probeer zelf uit wat u lekker vindt voor uw vlees, vis, rijst en pastagerechten, soepen, sauzen enzovoorts.

Op de volgende pagina's ziet u voorbeelden van voedingsmiddelen die veel zout bevatten.

En ook welke voedingsmiddelen minder zout bevatten.