

Hartfalen met een verminderde pompfunctie (HF(m)rEF?)

Wat is hartfalen met een verminderde pompfunctie (HF(m)rEF?)

Bij HF(m)rEF, ook wel systolisch hartfalen genoemd, is de pompkracht van uw hart verminderd. Om te begrijpen wat hartfalen is, is het belangrijk te weten hoe het hart werkt. Het hart is een holle spier die uit vier holten bestaat welke zich met bloed vullen. Het hart wordt verdeeld in een rechter en een linker helft en in boezems en kamers. Tussen de boezems en de kamers en tussen de rechterkamer en de longslagader en de linkerkamer en lichaamsslagaders bevinden zich kleppen. Als de kleppen dicht zijn kan er geen bloed terugstromen. Door het samenknijpen van de hartspier pompt het hart het bloed rond door het lichaam. Het rondgepompte bloed is transportmiddel voor zuurstof, voedingsstoffen en afvalstoffen en verzorgt alle organen en weefsels van het lichaam. Ook het hart zelf verbruikt voedingsstoffen en zuurstof die via de kransslagaders de hartspier bereiken. Hartfalen is een verzamelnaam voor verschijnselen die veroorzaakt worden door een verminderde pompwerking van het hart. Hierdoor is de transportfunctie van het bloed verstoord waardoor voedingsstoffen en zuurstof de rest van het lichaam slecht bereiken en afvalstoffen en overtollig vocht niet goed door de nieren en de longen het lichaam weer kunnen verlaten.

Verminderde doorbloeding

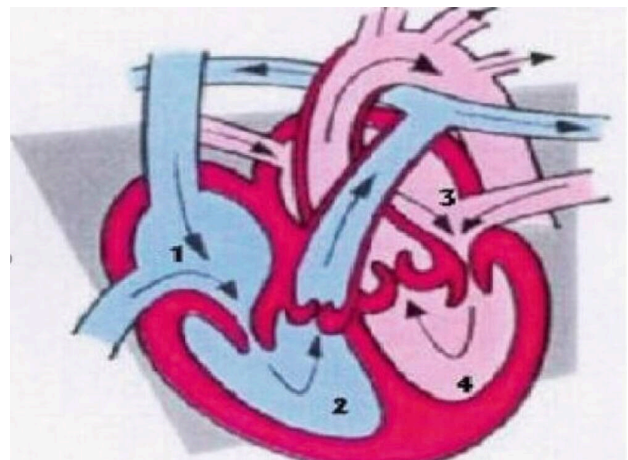
Hartfalen van de linkerhartkamer leidt tot verminderde doorbloeding van alle organen en spieren en tot achteruitgang van het functioneren van de organen en spieren.

Doordat de hersenen minder bloed krijgen kunnen concentratie- en geheugenverlies ontstaan.

De nieren gaan proberen om de verslechterde doorstroming op te heffen door water vast te houden. Zo loopt het volume in de bloedvaten op waardoor het hart harder moet gaan pompen om het grotere volume rond te pompen. Het hart probeert het probleem op te lossen door het overtollige vocht weg te zetten in benen, voeten, buik en longen. Dit laatste veroorzaakt onder andere kortademigheid. Door het vocht in de longen kan er minder goed zuurstof opgenomen worden waardoor bij inspanning sneller geademd moet worden en vermoeidheid optreedt of verergert.

Bij hartfalen van de rechterkamer is het hart niet goed in staat het bloed in het hart zelf rond te pompen en zet de rechterkamer uit.

Hierdoor sluit de hartklep niet meer goed waardoor bloed terugstroomt naar de rechterboezem en deze 'overvuld' raakt. Dit veroorzaakt weer overvulling van de bloedbaan waardoor zich op verschillende plaatsen in het lichaam vocht ophoopt.



Oorzaken van hartfalen

- Hartinfarct: Het infarct (en) heeft de hartspieren beschadigd waardoor er spierkrachtverlies optreedt
- Hoge bloeddruk: Bij langdurige hoge bloeddruk is het hart overbelast en heeft de hartspier zich versterkt waardoor de wand verdikt is. Door een dikke wand is de inhoud van de kamer verminderd
- Niet goed functioneren van de hartkleppen: Bij een vernauwde hartklep moet het hart veel meer moeite doen om het bloed door de klep te persen. Wanneer een klep niet goed sluit en dus lekt, loopt er bloed terug naar de hartkamer waardoor het hart uitrekt, slapper wordt en faalt
- Ritmestoornissen: Bij langdurig te langzaam of te snel hartritme kan hartfalen ontstaan. Boezemfibrilleren is een te snel ritme waardoor de pompfunctie van de boezems afneemt en er teveel bloed in de boezems achterblijft. Deze gaan hierdoor uitrekken, groter en slapper worden en de prestatie van de kamer neemt aanzienlijk af.
Aandoening van de hartspier: Extreem verdikte of verslachte hartspier of een ontsteking (cardiomyopathie) kan de spierfunctie doen verminderen
- Alcohol, drugs

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. Tijdens de echo wordt gekeken naar de hoeveelheid bloed die per hartslag wordt weggepompt. Dit noemt men de ejectionfraction. Bij een ejectionfraction onder de 55% kan er sprake zijn van hartfalen.

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. Zo kunt u door behandeling van klasse IV in klasse II terechtkomen. De kans dat de pompkracht van het hart verder achteruitgaat of dat de patiënt overlijdt wordt in de praktijk groter naarmate u in een hogere klasse terechtkomt. Opname in het ziekenhuis voor behandeling ten gevolge van de achteruitgang van de pompkracht komt vaker voor bij patiënten in klasse III en IV.

Chronische aandoening

Hartfalen is een chronische aandoening.

De behandeling van hartfalen bestaat uit leefregels en medicijnen en is erop gericht het hart zoveel mogelijk te ontlasten, vocht weg te houden en de pompkracht te versterken.

Polikliniek Hartfalen

Uit onderzoek is gebleken dat goede voorlichting en instellen op hartfalenmedicatie de patiënt ten goede komt. De verpleegkundig consulent hartfalen is een gespecialiseerd verpleegkundige die de cardiologen ondersteunt bij hun werkzaamheden door specifieke taken van hen over te nemen. Dit betekent dat bij een contact met de polikliniek hartfalen zowel aan de medische als aan de verpleegkundige kanten van uw aandoening aandacht wordt besteed. De verpleegkundig consulent hartfalen past uw medicatie (indien nodig) aan, verwijst u door naar andere hulpverleners en geeft uitleg over het leven met hartfalen.

Nadat bij u de diagnose hartfalen is gesteld verwijst de cardioloog u naar de verpleegkundig consulent hartfalen voor een intakegesprek. Dit gesprek vindt plaats tijdens uw ziekenhuisopname of op de polikliniek Hartfalen. Tijdens het intake gesprek krijgt u uitleg over uw aandoening, leefregels, de klachten en wat u bij klachten moet doen. De verpleegkundig consulent hartfalen onderzoekt u en beantwoordt uw vragen. Na dit gesprek maakt de verpleegkundig consulent hartfalen vervolgspraken met u en zal hij/zij u tijdelijk begeleiden.

Persoonlijke richtlijnen

Vochtbeperking van minimaal 1500 ml en maximaal ml per dag

Tot de ochtend 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 (natriumbepaling)

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.

Bloeddruk meten

Het is aan te bevelen om een bloeddruk meter aan te schaffen om uzelf in de gaten te houden en de effecten van aangepaste medicatie te kunnen evalueren met uw specialist of verpleegkundig consulent hartfalen.

Het advies is om 2 à 3 keer per week een meting te doen.

Wij verwijzen u naar de website van de nederlandse hartstichting voor een aanbeveling. <https://www.hartstichting.nl/oorzaken/bloeddruk/bloeddruk-meten/bloeddrukmeter-kopen>

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 inlassen.

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 'avonddrankjes'.

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 schaalpje heeft gebruikt, giet u dit vanuit de fles het water in het kopje/schaalpje. aarna 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 mondslijmvliezen 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 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 (maximaal ½ liter per dag)
Warme maaltijd	Zonder zout bereiden; eventueel kruiden zonder zout gebruiken, vermijd kant -en- klare supermarktmaaltijden
Snacks en tussendoortjes	Natriumarm/zonder zout/ongezouten

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. Deze hoeveelheid is echter zeer beperkt.
- Drop (zowel zoete, zoute als Engelse drop) bevat een bestanddeel dat kan leiden tot het vasthouden van vocht.
- Minerale zout, 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. Sommige 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, diepvries groenten à la crème, soepen en sauzen in 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.

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

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 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 of om 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

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

Klachten bij hartfalen

Leven met hartfalen vereist dat u uw klachten nauwkeurig in de gaten houdt. Het is belangrijk dat u **contact opneemt met de polikliniek cardiologie** (zie belangrijke telefoonnummers) opneemt als er sprake is van:

- gewichtstoename van 2 of meer kilo binnen 2 dagen tijd;
- toename van kortademigheid;
- toename vermoeidheid;
- ontstaan van dikke voeten en/of enkels;
- een vol gevoel in de bovenbuik icm gewichtstoename;
- misselijkheid, braken, diarree en/of overmatig zweten bij medicatiegebruik voor hartfalen.

Er wordt dan samen met u gekeken hoe uw klachten verminderd kunnen worden.

Wie kunt u bellen bij lichamelijke klachten of vragen?

Voor vragen en klachten als gevolg van hartfalen kunt u contact opnemen met de polikliniek cardiologie.

De poli-assistente beoordeelt uw vraag en zal indien nodig de verpleegkundig consulent hartfalen vragen u terug te bellen.

Telefonische bereikbaarheid in de ochtend van 09.00u - 11.00u.

Voor de actuele openingstijden kunt u de website van het ETZ raadplegen: www.etz.nl. Ga naar de informatie over cardiologie algemeen.

Voor vragen en niet-acute hartfalenklachten kunt u een bericht versturen naar uw verpleegkundig consulent hartfalen via mijn ETZ.

Houdt rekening met reactietijd van 5 dagen.

Buiten kantooruren, in het weekend en tijdens feestdagen kunt u contact opnemen met de **Huisartsenpost** (geef aan dat u een patiënt met hartfalen bent). De arts kan indien nodig met de dienstdoende arts in het ziekenhuis overleggen.

Belangrijke telefoonnummers

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

Polikliniek Cardiologie: (013) 221 00 30

Medicijnen

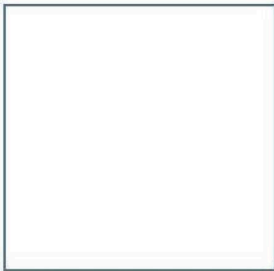
Het innemen van de dagelijks voorgeschreven hoeveelheid verschillende medicijnen is erg belangrijk voor een goede behandeling van hartfalen. Neem de medicijnen op een vaste tijd in. Stop nooit met inname van de medicijnen of verander de hoeveelheid ervan niet zonder overleg te hebben met huisarts, cardioloog of verpleegkundig consulent hartfalen.

Als u last krijgt van bijwerkingen van de medicijnen, neem dan contact op met uw cardioloog, huisarts of verpleegkundig consulent hartfalen.

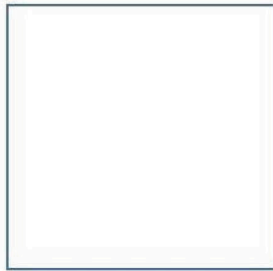
Op de volgende pagina vindt u een schema over hartfalen medicatie wat gedurende uw consulten in samenspraak met u verpleegkundig consulent wordt ingevuld/aangepast.

Hartfalemedicijnen: 4 groepen

ACE/ARB/ARNI



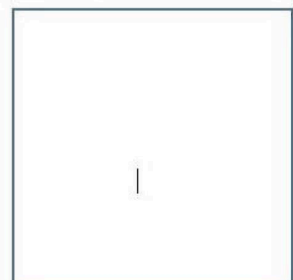
B-blokker



MRA



SGLT-2



Indien nodig plasmedicijnen



Medicijnwijzigingen: Alle voorgeschreven medicijnen zijn blijvend, tenzij anders afgesproken.
Herhalingen zijn voor u gemaakt.

Vervolgafspraken hartfalenpoli (telefonisch of bezoek ETZ met 1-3 dagen vooraf bloedafname, 3x per week bloeddrukmeting en dagelijks wegen)

Omgaan met de aandoening

Stress en somberheid

Uw hartaandoening brengt veel problemen met zich mee, terwijl u misschien steeds minder in staat bent deze problemen het hoofd te bieden. Hierdoor kan stress ontstaan. Stress kan ook ontstaan door het ondernemen van teveel activiteiten, te precies willen zijn of door problemen in uw omgeving. Stress kunt u verminderen door ontspanningsoefeningen of door afleiding te zoeken bij zaken waar u met uw hoofd bij moet blijven. Er is dan minder ruimte voor angstige gedachten. Somberheid komt ook vaker voor bij patiënten met hartfalen. Door de hartaandoening bent u waarschijnlijk al meer moe en heeft u daarnaast minder energie. Daarbij maakt somberheid het nog erger. Verdriet en zelfs somberheid zijn te begrijpen, maar uw kwaliteit van leven wordt alleen slechter als u alleen op de negatieve kanten van uw leven let. Er kunnen nog veel gebeurtenissen of activiteiten zijn die uw leven opfleuren. Het is zaak om met een andere, meer rooskleurige, bril naar het leven te leren kijken. Daarmee wordt niet alleen voor u, maar ook voor de mensen om u heen het leven een stuk aangenamer.

Hulpvraag

Een gevolg van hartfalen is dat u misschien vaker de steun van een ander persoon nodig heeft. Soms krijgt u die hulp vanzelf, maar vaak moet u om die steun of hulp vragen. Dit is voor de meeste mensen niet gemakkelijk te accepteren. Velen zijn te trots om hulp te vragen of zijn bang dat ze te afhankelijk worden van een ander. Andere mensen hebben het gevoel dat ze hun naaste(n) te veel belasten. Toch is hulp soms noodzakelijk, bijvoorbeeld hulp van familie, vrienden en naasten. U kunt ook eventueel met uw huisarts overleggen over andere passende ondersteuning. Hulp in de huishouding kunt u bij de gemeente aanvragen.

De verpleegkundig consulent hartfalen kan u indien nodig verwijzen naar Medische Psychologie. Zij kunnen u ondersteuning bieden bij problemen als verlies van lichamelijke en sociale mogelijkheden, acceptatie van nieuwe leefregels, heroriëntatie op wat wel mogelijk is en zoeken naar een nieuw evenwicht in uw relatie met uw naaste (n). Ook kan de psycholoog gesprekken met u hebben over (gedeeltelijk) verlies van arbeid. U wordt door de Medisch psycholoog uitgenodigd voor een gesprek.

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, perselie, basilicum, peper, ui
	Andijvie	Nootmuskaat, peper, kerrie
	Asperge	Dille, peper, perselie, nootmuskaat
	Aubergines	Basilicum, oregana, salie, rozemarijn, paprikapoeder, peper
	Bieten	Dille, salie, tijm, koriander, perselie
	Bloemkool	Foelie, nootmuskaat, kerrie, paprikapoeder
	Bonen	Bonenkruid, dille, tijm, rozemarijn, bieslook, kerrie
	Champignons	Dragon, kervel, tijm, rozemarijn, bieslook, kerrie
	Doperwten	Basilicum, kervel, majoraan, perselie, bonenkruid
	Groene/witte kool	Koriander, komijn, dille, djahé (gemberpoeder), laurier, kerrie
	Komkommer	Kervel, dille, kerrie, peper, bieslook
	Linzen	Bonenkruid, oregano, paprikapoeder, kerrie
	Prei	Laurier, selerijblad, tijm, ui, bieslook
	Rode kool	Jeneverbes, kruidnagel, laurier, peper, kaneel
	Selderij	Salie, venkel, ui, peper
	Sla	Basilicum, bieslook, citroenmelisse, kervel, tijm, perselie, rozemarijn, dille, dragon, ui, peper
	Snijbonen	Bieslook, bonenkruid, nootmuskaat
	Sperziebonen	Bonenkruid, bieslook, nootmuskaat, ui
	Spinazie	Basilicum, dragon, peper, paprikapoeder
	Spruitjes	Salie, nootmuskaat, perselie, citroenmelisse, kerrie
Tuinbonen	Koriander, bonenkruid, salie	
Witlof	Dragon, majoraan, bieslook, perselie, peper	
Worteltjes	Perselie, bieslook, kruizemunt	

Categorie	Gerecht	Kruiden en Specerijen
Visgerechten	Forel	Peterselie, laurier, citroenmelisse
	Garnalen/Ragout	Oregano, selderij, venkel, peper
	Gebakken vis	Dragon, dille, citroenmelisse
	Gegrilleerde vis	Tijm, koriander, rozemarijn
	Gestoomde vis	Venkel, tijm, rozemarijn, salie
	Mosselen/zeebanket	Foelie, oregano, selderij, tijm, peterselie, venkel
	Vismarinades	Laurier, tijm, rozemarijn, koriander
Kaas/Eieren	Omelet	Bieslook, kervel, selderij, citroenmelisse, rozemarijn, majoraan
	Roereieren	Bieslook, kervel, peterselie, tijm, rozemarijn, majoraan
Wild & Gevogelte	Haas	Jeneverbes, kruidnagel, oregano, tijm, citroenmelisse, peper
	Kalkoen	Basilicum, majoraan, kummel (karwij), 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, foelie, 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	Aspergesoep	Dille, majoraan, nootmuskaat, rozemarijn, tijm
	Bonensoep	Bonenkruid, basilicum, laurier, tijm, majoraan, oregano, salie
	Bouillon	Lavas, basilicum, dragon, foelie, majoraan, laurier, tijm
	Champignonsoep	Bieslook, tijm, citroenmelisse, rozemarijn
	Erwtensoep	Bonenkruid, basilicum, dragon, majoraan, rozemarijn, salie, tijm
	Goulashsoep	Lavas, peterselie, knoflook, paprika
	Groentesoep	Basilicum, dragon, kervel, lavas, rozemarijn
	Kippensoep	Basilicum, foelie, majoraan, kervel, piment, fijn
	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, dragon, venkel, laurier, saffraan, tijm
Stampotten	Andijvie	Bieslook, dragron, venkel, laurier, saffraan, tijm
	Boerenkool	Mosterdpoeder, azijn, peper
	Hutspot	Pepe, 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).

Op de volgende pagina ziet u kruidenmengsels die u zelf kunt maken:

Voorbeelden van eigengemaakte kruidenmengsels

Algemene mix

- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen peper
- 1 theelepel uienpoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel mosterdpoeder
- 1 theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel gemalen ketoembar

Italiaanse mix

- 1 theelepel oregano
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder
- ½ theelepel basilicum
- ½ theelepel gedroogde peterselie

Indiase kruidenmix

- 1 theelepel gemalen kardemon
- 1 theelepel gemalen djinten
- 1 theelepel kerriepoeder
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel gemalen ketoembar
- ¼ theelepel nootmuskaat
- ¼ theelepel kruidnagelgruis

Kruidige pepermix

- 3 eetlepel gemalen peper
- 1 theelepel gemalen tijm
- 1 theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder

Mexicaanse mix

- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel djinten
- ½ theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel fijngestampde 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 en weinig zout bevatten.