

Hartfalen

www.nwz.nl

Inhoud

Het hartfalenteam	3
Wat is hartfalen?	3
Klachten en verschijnselen	4
Behandeling	7
Zelf de regie over uw leven met uw ziekte	9
Controleafspraak	13
Bijlage 1: informatie en adviezen medicatie	15
Bijlage 2: voedingsadviezen bij een zoutbeperking	16
Bijlage 3: voedingsadviezen bij een verhoogd kalium gehalte	20

Bij vragen

Heeft u algemene vragen en/of niet-acute klachten? Neem dan contact op met het team van de hartfalenpoli: op werkdagen telefonisch bereikbaar van 8:30 – 16:00 uur via de polikliniek hart-long centrum:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 – 5482700
- locatie Den Helder: telefoon 0223 – 69 6546

U kunt ook mailen naar hartfalenpoli@nwz.nl

Neemt u buiten kantoortijden contact op met de huisartsenpost, als u merkt dat het slechter gaat.

Kortgeleden is er hartfalen bij u vastgesteld. Hartfalen kan grote gevolgen hebben voor uw dagelijks leven. Als u klachten en verschijnselen op tijd signaleert, kunt u soms een nieuwe opname voorkomen. Ook kan het nodig zijn dat u uw manier van leven (leefstijl) verandert. Een verandering in leefstijl kan hiervoor nodig zijn. Een goede conditie heeft een positief effect op uw gezondheid. In deze folder leest u informatie over hartfalen en adviezen over uw leefstijl.

■ **Het hartfalenteam**

Het hartfalenteam bestaat uit:

- cardiologen
- specialistisch verpleegkundigen hartfalen en
- verpleegkundig specialisten

Zij begeleiden patiënten met hartfalen en controleren uw gewicht en bloeddruk. Ook geven ze advies en voorlichting over uw manier van leven (leefstijl) en het gebruik van medicijnen. Het hartfalenteam helpen u de klachten en verschijnselen van het hartfalen te begrijpen en te herkennen.

De specialistisch verpleegkundige hartfalen

De specialistisch verpleegkundige hartfalen werkt onder de verantwoordelijkheid van de cardioloog. De cardioloog blijft eindverantwoordelijk voor uw medische behandeling.

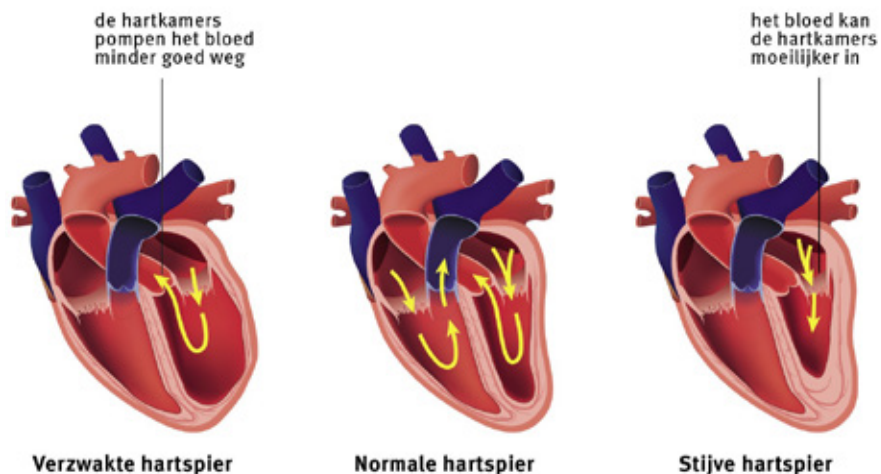
De verpleegkundig specialist

De verpleegkundig specialist is eindverantwoordelijk voor uw medische behandeling. Zo nodig overlegt de verpleegkundig specialist met de cardioloog over uw behandeling.

■ **Wat is hartfalen?**

Het hart is een orgaan dat het bloed door het lichaam rondpompt. Zo krijgen alle organen en weefsels zuurstof en voedingsstoffen. Als de pompkracht van uw hart minder is, wordt er niet genoeg bloed door het lichaam rondgepompt. Hierdoor krijgen organen en weefsels ook minder (en soms niet genoeg)

zuurstof en voedingsstoffen. Dat kunt u merken aan verschillende klachten en verschijnselen. Dit noemen we hartfalen, of decompensatio cordis. Hartfalen is vaak een chronische aandoening en kan op elke leeftijd ontstaan. Als u ouder wordt, neemt de kans op hartfalen toe.



■ Klachten en verschijnselen

De klachten en verschijnselen die het meest voorkomen bij hartfalen zijn:

- u bent kortademig en benauwd, vooral bij inspanning of als u plat in bed ligt
- u heeft vocht in de enkels of benen; u kunt er een putje in drukken
- u ben (steeds vaker) moe
- u komt aan in gewicht (2 kilo of meer in 3 dagen)
- u moet 's nachts vaker plassen dan normaal
- u heeft last van prikkelhoest, met name bij plat liggen. Dit kan komen door vocht achter de longen
- u bent misselijk, heeft een verminderde eetlust, een vol gevoel, opgeblazen buik. Dit kan komen door vocht in de buik

Herkent u één of meer van deze klachten bij uzelf, neem dan contact op met de hartfalenpolikliniek of buiten kantooruren met de huisartsenpost.

De klachten bij hartfalen



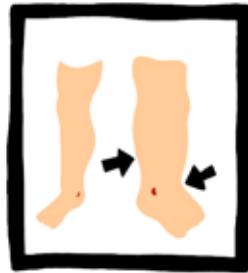
vermoeidheid



gewichtstoename



kortademigheid



opgezette benen en enkels



verminderde eetlust



een vol gevoel in de bovenbuik
(opgezette buik)



vaker plassen in de nacht



slapeloosheid



prikkelhoest, vooral bij
plat liggen



duizeligheid



koude handen en voeten



obstipatie (verstopping)

■ **Behandeling**

De behandeling van hartfalen is gericht op het aanpakken van de oorzaak. Denk aan een hartinfarct, hoge bloeddruk, een stoornis in het hartritme (boezemfibrilleren) of vernauwing in de kransslagaders. Hartfalen is in de meeste gevallen niet te genezen. De behandeling bestaat uit medicijnen en nieuwe (andere) leefregels. Die regels zijn er om de werking van het hart en de kwaliteit van leven te verbeteren.

Medicatie

De medicijnen die u kunt krijgen voor hartfalen verlagen de bloeddruk en/of verbeteren de conditie van de hartspier. Doordat de hartspier beter werkt, wordt de pompkracht van het hart sterker en heeft u mogelijk minder last van uw klachten. Ook als u een lage bloeddruk heeft, proberen we de medicijnen in een aangepaste dosering te geven.

In de volgende tabel staat per medicijn de werking beschreven.

Entresto (valsartan/sacubitril)

- werkt op de pompfunctie van het hart
- maakt de bloedvaten wijder
- stimuleert de nieren

Entresto kan de eerste weken duizeligheid en een licht gevoel in het hoofd geven, vooral bij opstaan en bukken.

Of

Fosinopril, lisinopril, perindopril, enalapril, ramipril of captopril

- verlaagt de bloeddruk
- maakt de pompkracht van het hart beter

De eerste paar weken kunt u duizelig worden als u gaat staan. Neem het medicijn daarom de eerste dagen voor het slapen gaan in. U kunt een kriebelhoest krijgen. Overleg met de specialistisch verpleegkundige hartfalen als dit niet over gaat.

Metoprolol, bisoprolol, carvedilol, nebivolol, atenolol of sotalol

- vertraagt de hartslag
- verlaagt de bloeddruk

Hierdoor heeft uw hart minder zuurstof nodig en wordt de pompkracht van het hart beter. U kunt ook koude handen en voeten krijgen.

Spirolacton of eplerenon

Spirolacton of eplerenon is een plastablet. Hierdoor houdt u voldoende kalium in uw lichaam. Ook zorgt het ervoor dat uw hart het bloed beter rondpompt in uw lichaam.

Dapagliflozine, empagliflozine of canagliflozine

- beschermt uw hart tegen het erger worden van hartfalen
 - beschermt de nieren door de afname van de nierfunctie te vertragen
- bij diabetes verlaagt het ook de bloedglucose. Let dan extra op de bloedsuikers (zie ook de bijlage 1 op pagina 15).

Lanoxin

Geeft het hart meer kracht om samen te knijpen. U krijgt dit medicijn met name als er ook sprake is van boezemfibrilleren (een stoornis in uw hartritme).

Furosemide of bumetanide

Zorgt ervoor dat u veel vocht uitplast. Het werkt ongeveer 4-6 uur.

■ Zelf de regie over uw leven met uw ziekte

Uw leven is veranderd door uw hart- en/of vaataandoening. U moet opnieuw uw balans vinden. We noemen dit ‘zelfmanagement’ of ‘zelfzorg’. Dit betekent dat u – opnieuw – zelf de regie voert over uw leven en zo uw leven probeert te leiden zoals u dat het liefst doet met uw ziekte. Samen met zorgverleners en uw naasten beslist u wat voor u de juiste zorg of behandeling is. Het hartfalenteam geeft u hierbij tips en overwegingen die u hierbij kunnen helpen.

Wat kunt u thuis zelf doen?

U kunt thuis uw leefstijl veranderen. Het heeft een positief effect op uw gezondheid. Denk aan: streven naar een gezond gewicht, stoppen met roken, minder (zo min mogelijk) alcohol drinken, stress vermijden en zorgen voor voldoende lichaamsbeweging.

Een aantal leefregels die u daarbij kunnen helpen:

Medicatie

Neem uw voorgeschreven medicatie op de juiste manier in.



Wegen

Weeg uzelf één keer per dag op een vast moment. Het liefst 's ochtends als u uit bed komt en nadat u naar het toilet bent geweest. Wordt u in enkele dagen 2 kilo zwaarder terwijl u normaal eet? Dan houdt uw lichaam waarschijnlijk vocht vast. Neem dan contact op met het hartfalenteam.



Vocht

Drink niet meer dan 1500 ml (anderhalve liter) per 24 uur, tenzij uw arts iets anders voorschrijft. Dit noemen we een vochtbeperking.



Wat rekent u wél en wat niet tot vocht?

Per dag rekent u geen vocht voor:

- 1 warme maaltijd
- 1 nagerecht of 1 kom soep of 1 appelmoes
- 1 stuk fruit

Neemt u geen nagerecht of 1 stuk fruit? Dan mag u 100 ml extra vocht.

Wanneer neemt u een extra glas?

Soms heeft u meer vocht nodig. Voorkom uitdroging door 1 tot 2 extra glazen te drinken bij:

- ≥ 38.5 graden koorts of meer
- diarree
- braken
- forse transpiratie
- warm weer

Het is daarnaast belangrijk dat u gevarieerd en regelmatig eet. Zo nodig kunt u hierbij begeleiding krijgen van een diëtist. U kunt zelf contact opnemen met een diëtistenpraktijk of dit via de huisarts regelen.

Tips bij vochtbeperking

Meer tips vindt u op de volgende websites:

- www.hartstichting.nl > u zoekt via de zoekbalk naar de pagina 'Minder vocht: hoe pak je dat aan?'
- www.nieren.nl > u zoekt via de zoekbalk naar de pagina 'Tips bij vochtbeperking'

Bewegen

Blijf actief. Dagelijks bewegen is goed. Blijf elke dag alles doen wat u gewend bent, als u dat zonder klachten doet (dit verschilt per dag). Wel is belangrijk dat u:

- langzaam opstaat
- stopt als u vermoeid of kortademig wordt, blijf onder uw grens
- langer doorgaat als u zich nog prima voelt
- uw energie over de dag verdeelt



Zout

Gebruik niet te veel zout

Zout houdt vocht vast. Het advies is om niet meer dan 6 gram zout per dag te gebruiken. 1 gram zout bevat 400 mg natrium. U mag dus tussen de 2000 en 2400 mg natrium per dag.



Belangrijk:

In combinatie met een zoutbeperkt dieet raden wij het gebruik van LoSalt of dieetzout af. In deze zouten zit geen natrium, maar kalium. Als u bepaalde medicijnen slikt en kaliumzout gebruikt, kan het kaliumgehalte in uw bloed te hoog worden. Controleer de verpakking en probeer kaliumzout te vermijden.

- meer tips over kalium en voeding vindt u in bijlage 3 op pagina 20

Wat kunt u nog meer doen om te minderen met zout?

Tips vindt u ook op de volgende websites:

- www.hartstichting.nl › u zoekt via de zoekbalk naar de pagina 'Zout eten'
- www.nierstichting.nl/minderen-met-zout
- www.nieren.nl › u zoekt via de zoekbalk naar de pagina 'Tips om minder zout te eten'
- www.gezondheidsnet.nl › u zoekt via de zoekbalk naar de pagina 'Zelf maken: 13 populaire kruidenmixen maar dan zonder zout'

Meer tips over zout/natrium en voeding vindt u in bijlage 2 op pagina 16.

Roken

Stop met roken. Nicotine beschadigt de vaatwanden. Hierdoor ontstaan sneller vernauwingen in de bloedvaten.



Wilt u hulp bij stoppen met roken?

Tips vindt u op de volgende websites:

- www.ikstopnu.nl
- www.peukuit.nl

Alcohol

Probeer zo min mogelijk alcohol te drinken:

- alcohol is niet goed voor de pompfunctie van het hart
- uw bloeddruk kan stijgen door alcohol
- sommige medicijnen werken minder goed



Hoe blijft u in goede conditie? Hoe zorgt u dat u uw gezondheidsdoelen behaalt?

- schrijf ze op: welke gezondheidsdoelen wilt u bereiken? Denk aan meer lichaamsbeweging, stoppen met roken, minder drinken, gezonder eten, enzovoort
- hoe gaat u deze gezondheidsdoelen bereiken? Wie of wat heeft u daarvoor nodig?
- stel haalbare doelen en niet te veel doelen tegelijk

Onze app

Met onze app 'Noordwest Zorg' kunnen wij u helpen: u krijgt van ons automatisch een melding waarin wij u aan de leefregels herinneren.

- ga naar de [App Store](#) (Apple/iphone) of [Google Play](#) (Android)
- zoek op 'Patient Journey'
- download de app
- zoek binnen de app naar 'Noordwest Zorg'
- selecteer de behandeling 'Hartfalen'



Grieprik en COVID-19

Wij adviseren u om een grieprik bij uw huisarts te halen. Ook adviseren wij u om u te laten vaccineren tegen COVID-19.

Hartrevalidatie

Noordwest Ziekenhuisgroep organiseert hartrevalidatie: een beweegprogramma gericht op het herstellen van uw lichamelijk-emotionele balans. De hartfalenpoli of uw behandelend cardioloog kan u hiervoor aanmelden. Meer informatie leest u in de [folder Hartrevalidatie, het bewegingsprogramma](#). Deze vindt u ook op www.nwz.nl/patiëntenfolders.

Tips en overwegingen

Zorg dat u veel informatie opzoekt over uw aandoening.

Betrouwbare informatie over hartfalen vindt u ook op de volgende websites:

- www.heartfailurematters.org (alles over hartfalen)
- www.hartstichting.nl/hartziekten/hartfalen
- www.harteraad.nl > u klikt op 'Menu' > 'Aandoeningen' > 'Hartfalen (verminderde pompwerking van het hart)'

■ Controleafspraak

Heeft u een controleafspraak bij uw cardioloog of hartfalenpolikliniek? Neem dan alstublieft uw actuele medicatielijst mee. Deze kunt u opvragen bij uw apotheek.

Bloed prikken

Het kan zijn dat u voor deze controleafspraak eerst bloed moet laten afnemen. Maak dan een afspraak bij Starlet DC via www.starlet-dc.nl of telefonisch via: 085 – 773 6736. U heeft hiervoor geen aanvraag nodig.

Bloeddruk meten bij telefonische controle

Als u een telefonische controleafspraak heeft, wilt u dan voor de afspraak uw bloeddruk en hartslag meten?

Uw bloeddruk is belangrijk om de medicatie goed in te kunnen stellen.

Als u zelf geen bloeddrukmeter heeft, probeer dan enkele dagen voor deze afspraak uw bloeddruk en hartslag bij de huisarts op te laten meten.

Advies: neem ongeveer 2 uur na uw ochtendmedicatie uw bloeddruk op.

Wilt u uw afspraak verzetten?

Lukt het niet om op de afspraak te komen? Verzet uw afspraak dan op tijd en bel op werkdagen met het hart-long centrum via 072 – 548 2700.

■ Bijlage 1: informatie en adviezen medicatie

Dapagliflozine, empagliflozine of canagliflozine

Toename urineproductie <ul style="list-style-type: none">• u gaat meer plassen en kunt gewicht verliezen
Lagere bloeddruk <ul style="list-style-type: none">• dit medicijn kan een klein effect hebben op uw bloeddruk. Neem contact op met uw specialistisch verpleegkundige hartfalen als u duizelig bent bij het opstaan
Bloedsuiker <ul style="list-style-type: none">• houd uw bloedglucosespiegels in de gaten als u suikerziekte hebt. Is de spiegel te laag? Neem dan contact op met uw diabetesverpleegkundige, huisarts of behandelend internist
Volg de ‘Sick Day Rules’. Neem het medicijn niet in als: <ul style="list-style-type: none">• u zich ziek voelt en u niet kunt eten of drinken• u koorts heeft, overgeeft of waterdunne diarree heeft Als de klachten over zijn, kunt u weer beginnen met het medicijn
<ul style="list-style-type: none">• stop 3 dagen van tevoren met dit medicijn voor een geplande operatie waar u nuchter voor moet zijn
<ul style="list-style-type: none">• vermijd een laag koolhydratendieet of ketonendieet
<ul style="list-style-type: none">• als u een wond heeft op uw voeten of benen die niet geneest, ga dan naar uw huisarts en sla dit medicijn over
<ul style="list-style-type: none">• ervaart u pijn bij het plassen of een branderig gevoel? Neem dan contact op met uw huisarts. Deze medicijnen kunnen een hoger risico geven op infecties van de urinewegen of geslachtsorganen
<ul style="list-style-type: none">• zorg er dagelijks voor dat u uw geslachtsorganen goed schoon houdt met water (niet met zeep)
Merkt u dat u last heeft van roodheid of jeuk bij of rondom uw geslachtsorgaan? <ul style="list-style-type: none">• neem dan contact op met de huisarts. Mogelijk heeft u een infectie aan uw urinewegen of geslachtsorganen. Als de infectie behandeld moet worden, stop dan in overleg met uw cardioloog het medicijn

■ Bijlage 2: voedingsadviezen bij een zoutbeperking

Wat is natrium?

In bijna alle voedingsmiddelen zit van nature een beetje natrium. Natrium is een onderdeel van zout, zout bestaat namelijk uit natrium en chloride. U helemaal zonder natrium voeden kan niet en hoeft ook niet.

Waarom is een zoutbeperkt dieet nodig?

Bij hartfalen is het extra belangrijk om zo min mogelijk zout te gebruiken. Zout kan ervoor zorgen dat het lichaam vocht vasthoudt, waardoor het hart harder moet werken.

Het lichaam heeft zout nodig voor het prikkelen van zenuwen, het samentrekken van spieren en het goed opnemen en afvoeren van vocht. Hiervoor is ongeveer 1 tot 3 gram zout nodig.

Zoals boven benoemd bevat zout natrium. Natrium houdt vocht vast en moet u daarom beperken. De gemiddelde Nederlander krijgt via zijn voeding 9 tot 10 gram zout per dag binnen, dit is teveel. Het advies voor iedereen is om niet meer dan 6 gram zout per dag te gebruiken. Dat is 2400 mg natrium (1 gram zout = 400 milligram natrium).

Natrium in voedingsmiddelen

Alle voedingsmiddelen bevatten van nature kleine hoeveelheden natrium. Daarnaast zit natrium in het zout dat vrijwel iedereen gebruikt om voedsel op smaak te brengen (natrium zit in alle soorten zout). Ook wordt zout toegevoegd aan producten om de smaak te verbeteren of om de houdbaarheid te verlengen. Daarnaast strooien we zelf zout, in de keuken of aan tafel, over het eten.

Basisregels

In deze folder geven we alleen algemene adviezen voor een zoutbeperkt dieet. Als u dat wilt, kunt u contact opnemen met een diëtist om een persoonlijk dieet samen te laten stellen.

De basisregels om de hoeveelheid natrium in uw voeding te beperken zijn:

- gebruik geen zout bij het koken
- voeg aan tafel geen zout toe aan uw eten
- kies voor verse producten en gebruik zo min mogelijk producten die veel zout bevatten, zoals kant-en-klaar producten
- kies voor smaakmakers zoals verse kruiden en specerijen (zie hiervoor eventueel de kruidenwijzer van de Nierstichting)
- kijk goed op de verpakking van voedingsmiddelen hoeveel zout of natrium er in zit

Minder zout is even wennen. Door creatief te zijn met kruiden is het mogelijk om smaakvolle gerechten te maken. Laat niet meteen al het zout weg. Wen stap voor stap aan een mindere zoute smaak.

Voedingsmiddelen met minder zout

Kaas met minder zout

Kaas bevat veel zout, dit geldt voor zowel jonge, belegen als oude kaas. Kies daarom voor kaas met minder zout zoals Maaslander, Maasdammer, IJsselkaas of Emmentaler. Ook is er natriumarme smeerkaas, kruidenkaas en komijnekaas te koop in de winkel, vergelijk de verpakkingen.

Lichtgezouten vleeswaren

Sommige vleeswaren bevatten minder zout dan andere. Voorbeelden van vleeswaren met minder zout zijn filet americain, rosbief, licht gezouten rookvlees, fricandeau, kalkoenfilet en kipfilet. U kunt ook zelf vlees bakken of braden (zonder zout), dit in dunne plakjes snijden en als het koud is als broodbeleg gebruiken.

Ander beleg

Soorten beleg die geen of weinig zout bevatten zijn: sandwichspread en zoet beleg zoals hagelslag, honing en jam. Pindakaas, notenpasta en sesampasta bevatten een geringe hoeveelheid zout en zijn dus geschikt bij een licht natriumbepert dieet.

Ongezouten broodsmearsel

Gebruik bij voorkeur ongezoeten broodsmearsel (boter, margarine of halvarine).

Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen zijn een goed alternatief voor zout. Kruiden en specerijen geven smaak, geur en kleur aan een gerecht. Dit geldt voor zowel gedroogde of verse kruiden en specerijen. Smaakmakers die geen zout bevatten en die u vrij mag gebruiken zijn:

- azijn, citroensap
- alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, zoals:
 - bieslook, basilicum, peterselie, selderij, tijm, koriander, bonenkruid, dille, dragon, oregano, rozemarijn, salie, laurier, kaneel, kerrie, foelie, kervel, marjolein, knoflook(poeder), kruidnagel, lavas, mosterdpoeder, nootmuskaat, paprika(poeder), peper, ui(enpoeder), vanille(stokje), gemberpoeder, cayennepeper en chilipoeder

Smaakmakers die veel zout bevatten en u beter kunt mijden zijn:

- kant-en-klare kruidenmixen zoals vlees- en gehaktkruiden
- kant-en-klare soep, bouillon, sauzen of bouillonblokjes
- ketjap (ook de zoete soorten), Maggi, Aromat, ketchup, sambal, juspoeder, mosterd, mayonaise en tomatenpuree
- kruidenzout
- worcestershiresaus
- mixen voor sauzen en kruidenboters

Er zijn natriumarme smaakmakers die u kunt gebruiken om de maaltijd op smaak te brengen: natriumarme mosterd, natriumarme ketjap, natriumarme kruidenmengsels.

Niet of zo min mogelijk eten

De volgende producten bevatten altijd veel zout, deze kunt u dus beter niet of zo min mogelijk eten:

- kant-en-klare of gedroogde soep
- bouillon, zowel blokjes als poeder

- gemarineerd, gekruid, gerookt of gepaneerd vlees, kalkoen, kip of producten hiervan
- gepaneerde, gemarineerde, gerookte of gestoomde vis
- zure haring, zoute haring, vis uit blik of glas
- schaal en schelpdieren (garnalen, mosselen, kreeft enzovoort)
- groente uit blik en glas en diepvries groenten 'à la crème'
- kant-en-klaar maaltijden
- kant-en-klare aardappelproducten
- kruidenmixen voor gerechten zoals bami, nasi, macaroni, kip tandoori en chili con carne
- hartige snacks zoals frikadellen, kroketten, pizza, patat, saucijzenbroodjes, chips en zoute pinda's
- augurken, zilveruitjes en ander zoetzuur
- tomaten- en groentesap

Drop en zoethout

Drop, zoethout en zoethoutthee bevatten zoethoutwortelextract (glycyrrizine). Deze stof verhoogt de bloeddruk en raden we daarom af in het zoutbeperkt dieet. Het komt voor in alle dropsoorten (zoete en zoute drop, Engelse drop) en in keelpastilles. Zoethoutwortelextract zit ook in sommige kauwgomsoorten, bepaalde kruidentheesoorten en sommige hoestdranken.

■ Bijlage 3: voedingsadviezen bij een verhoogd kalium gehalte

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat in bijna alle voedingsmiddelen voorkomt. In het lichaam zit kalium al in de spiercellen. Het heeft een belangrijke rol bij de geleiding van zenuwpririkkels. Zo ook de geleiding van het hart. Verder speelt kalium, samen met natrium, een rol bij het regelen van de hoeveelheid water in uw lichaam.

Waarom moet u rekening houden met kalium in de voeding?

Als de nieren normaal werken, plast u het kalium weer uit dat u met de voeding binnenkrijgt. Werken de nieren minder goed? Dan blijft er te veel kalium in het lichaam achter. Zeker als u ook bepaalde medicijnen voor de bloeddruk slikt. Een hoog kaliumgehalte in het bloed kan leiden tot hartklachten, bijvoorbeeld ritmestoornissen. Als het kaliumgehalte veel te hoog is, is er zelfs kans op een hartstilstand.

Hoeveel kalium hebt u per dag nodig?

Een gezond persoon krijgt per dag genoeg kalium binnen. In bijna alle voedingsmiddelen zit kalium: gemiddeld gebruikt een Nederlander 4 - 6 gram kalium (= 4000 - 6000 mg) per dag.

Bij hartfalen en/of chronische nierschade kan het kaliumgehalte van het bloed te hoog worden. U moet dan opletten dat u niet te veel kalium binnenkrijgt met uw voeding. Hoeveel kalium u nog kunt gebruiken hangt af van uw bloedwaarden. Vaak mag u 2000 - 3000 mg kalium per dag. Zo nodig kunt u hiervoor contact opnemen met een diëtist. Als het kalium ondanks de dieetmaatregelen niet genoeg zakt, dan kan de arts u (tijdelijk) kaliumbindende medicijnen voorschrijven.

In welke voedingsmiddelen komt kalium voor?

Veel kalium: aardappelen, groenten, fruit, vruchtensap, gedroogde vruchten, vlees en vis, koffie, tomaat, melkproducten, appelstroop, cacao, noten, peulvruchten zoals witte/bruine bonen, kapucijners en linzen,

natriumarme dieetproducten met toegevoegd dieetzout.

Weinig kalium: thee, rijst, deegwaren zoals macaroni en spaghetti, frisdank, kaas, (dieet)margarine, roomboter, olie, jam, suiker, honing.

Aardappelen zijn kaliumrijk. Kies regelmatig voor rijst of deegwaren (pasta of noedels), in plaats van aardappelen.

Stampot is een kaliumrijke maaltijd, omdat u daarvoor meer aardappelen eet dan bij een gewone maaltijd. U kunt dit oplossen door op die dag minder andere kaliumrijke voedingsmiddelen te gebruiken, zoals minder koffie en fruit. Ook voor aardappelpuree gebruikt u meer aardappelen. Probeer ook dan de inname van kalium die dag via andere voedingsmiddelen lager te houden.

Friet is veel kaliumrijker dan gekookte aardappelen. Dit komt door de bereidingswijze. Ook gebakken aardappelen zijn kaliumrijker dan gekookte aardappelen.

In groenten zit ook veel kalium. Toch is het belangrijk dat u elke dag een portie (van 200-250 gram) groenten eet. Wissel af met verschillende soorten. Zo krijgt u genoeg vitamines en mineralen binnen. Spinazie, postelein, spruitjes, champignons, broccoli en tuinbonen zijn voorbeelden van erg kaliumrijke groenten. Eet deze groenten niet te vaak en neem die dag minder van andere kaliumrijke producten.

Kookadviezen aardappelen en groenten

- kalium lost op in water. Bij het koken van groenten en aardappelen in water verdwijnt ongeveer $\frac{1}{3}$ deel van het kalium. Zet de groenten en aardappelen op met veel water. Het kookvocht van groenten en aardappelen kunt u beter niet gebruiken voor het maken van een sausje, want daarin zit veel kalium.
- als u eten klaarmaakt in de magnetron gaat minder kalium verloren dan bij het koken in water in een pan op het fornuis. Ook in de snelkookpan, in een stoommandje of stoompan, of bij het gaarkoken in aluminiumfolie verdwijnt minder kalium. En als u groenten (roer)bakt of smooit in boter of olie verdwijnt er helemaal geen kalium. Eet daar dus bij voorkeur rijst of pasta bij

in plaats van aardappelen.

- het heeft geen zin om groenten en aardappelen dagen van tevoren schoon te maken, in water te zetten, het water regelmatig te verversen en een paar keer het water te verschoneren tijdens het koken. Het kaliumverlies is dan heel klein en u verliest veel smaak en vitamines. Het is slimmer om aardappelen regelmatig te vervangen door rijst of pasta.
- rauwe groenten bevatten per 100 gram meer kalium dan gekookte groenten. Het verschil per portie is niet groot, omdat u van rauwe groenten meestal minder eet dan van gare groenten.
Eet u rauwkost bij de warme maaltijd? Laat dan (een gedeelte van) de gare groenten staan.

Fruit en vruchtensap

Het is gezond om iedere dag fruit te eten, ook al is het een kaliumrijk voedingsmiddel. Wissel de fruitsoorten af. Eet niet meer dan 2 stuks fruit per dag.

Kaliumrijke fruitsoorten zijn: suikermeloen, banaan, avocado, kiwi, abrikozen en rode bessen. Eet hier dus een kleinere portie van. Ook gedroogd fruit is erg kaliumrijk.

Vruchtensap

Eén glas vruchtensap bevat evenveel kalium als één stuk fruit. Vervang een stuk fruit niet door een glas vruchtensap.

Als het woord ‘sap’ op een pak staat, betekent dit dat er geperst fruit in zit. Vruchtendrank of dubbeldrank bestaan voor een deel uit vruchtensap en een deel water en suiker. Ook in deze dranken zit dus kalium!

Koffie, thee en chocolademelk

Koffie is een kaliumrijke drank. Dit geldt voor alle koffiesoorten: filterkoffie (met de hand gezet of uit het koffiezetapparaat), Senseo-koffie, koffie uit een luxe koffiemachine, cafeïnevrije koffie en bamboekoffie. Ook de zakjes oploskoffie en cappuccino bevatten kalium. Thee bevat nauwelijks kalium. Dit geldt voor alle theesoorten. Chocolademelk in plaats van koffie levert 3 keer zoveel kalium dan koffie. Pas dus op met chocolademelk.

Peulvruchten

Peulvruchten zijn onder andere bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen en gedroogde (split)erwtten. In peulvruchten zit meer kalium dan in groenten. Eet er dus bij voorkeur geen aardappelen bij, maar combineer ze met (zilvervlies)rijst.

Noten en pinda's

Noten en pinda's bevatten veel kalium, let op dat u hier niet meer dan een handje (circa 25 gram) per dag van eet.

Broodbeleg

Jam bevat veel kalium. Chocoladepasta, hazelnootpasta, appelstroop, chocoladehagelslag en pindakaas bevatten zelfs nog meer kalium dan jam. Wissel ze daarom af met andere soorten beleg.

Brood

Wit brood bevat minder kalium dan bruin brood. Toch is het niet wenselijk om over te stappen op wit brood. Het kalium in bruinbrood zit voor een groot deel verpakt in de vezels en die worden bijna niet opgenomen in het bloed. Daarnaast zijn de vezels in bruinbrood belangrijk voor een goede werking van uw darmen.

Dieetzout en mineralenzout

In steeds meer voedingsmiddelen wordt een deel van het zout vervangen door kaliumzout. Voor mensen zonder hartfalen en/of chronische nierschade is dat beter voor de bloeddruk.

Mensen met een te hoog kalium moeten deze producten juist niet gebruiken. Als hartpatiënt is het dus verstandig om goed de verpakking te lezen.

(Deze folder is opgesteld op basis van informatie uit: Eten met Plezier, Dieetboek voor nierpatiënten, uitgave van de Nierstichting)

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie cardiologie - hartstimulatie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 222225

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl