

Diëtetiek
040 286 4050

Bij hartfalen is er sprake van een verminderde pompfunctie van het hart. Hierdoor word je bij inspanning mogelijk snel moe of kortademig. Je kunt benauwd worden en extra vocht vasthouden.

Een vochtbeperking van 1500 ml en medicijnen zijn nodig om klachten te verminderen en ernstig hartfalen te voorkomen. Wij raden je aan om bij hartfalen dagelijks een beperkte hoeveelheid vocht drinken (altijd in overleg met jouw cardioloog, meestal maximaal 1,5 tot 2 l). De hoeveelheid vocht die je tot je neemt, heeft invloed op de werking en intensiteit waarmee het hart moet werken. Controleer en noteer elke ochtend bij het opstaan je lichaamsgewicht. Als je in drie dagen meer dan 2 kg aankomt, kan het zo zijn dat je vocht vasthoudt. Onder vocht worden alle vloeibare producten beschouwd. Naast drinken moet je ook soep, appelmoes, yoghurt, vla, kwark etc. mee tellen. Ook moet er voor iedere tweede stuk fruit 100 ml vocht gerekend worden.

De tabel op de volgende pagina is een voorbeeld van een verdeling van het vocht over een dag. Het kan meer inzicht geven om zelf een lijstje bij te houden van alle vloeibare producten die je op een dag neemt.

| Tijdstip op de dag | Voedingsmiddel | Hoeveelheid vocht in ml |
|--------------------|---|----------------------------|
| Ontbijt | 1 schaaltje yoghurt 1 glas/kop water/koffie/thee | 200 ml 150 ml |
| Tussendoor | 1 stuk fruit 1 glas/kop water/koffie/thee | - 150 ml |
| Lunch | 1 glas melk | 150 ml |
| Tussendoor | 1 stuk fruit 1 glas/kop water/koffie/thee | 100 ml 150 ml |
| Diner | appelmoes 1 glas water/ (light) frisdrank 1 schaaltje nagerecht | 100 ml 150 ml 200 ml |
| Tussendoor | 1 glas/kop water/koffie/thee | 150 ml |

Tips:

- Verdeel de hoeveelheid vocht over de dag.
- Zoete dranken wekken dorst op terwijl zure dranken (bijv. karnemelk of citroen limonade) de dorst juist kunnen lessen.
- Gebruik de dranken bij voorkeur niet op kamertemperatuur, maar juist of warm of koud (dan drink je het vaak minder snel op).
- Je kunt je mond vochtig maken met een nat washandje.
- Kauw / sabbel op een ijsblokje (evt gemaakt van bijv. citroen limonade), kauwgom, zuurtje of pepermuntje om speeksel op te wekken.
- Vermijd voedingsmiddelen met een kruidige of pittige smaak.

- Kauw het eten goed zodat er meer speeksel aangemaakt wordt.
- Probeer eten en drinken niet tegelijkertijd te doen.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die026-inlegvel-vocht/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE026
30-08-2023