

Voeding bij hartfalen

Informatie voor patiënten



Beste patiënt

Je hebt de diagnose 'hartfalen' gekregen. Bij hartfalen adviseert de arts meestal om de inname van vocht en zout te beperken. Deze brochure geeft je informatie over hoe je je vochtinname kan berekenen en die met de juiste voeding en de juiste hoeveelheid vloeibare producten onder controle kan houden.

Heb je vragen of opmerkingen?

Schrijf ze op en breng ze mee bij je volgende raadpleging. Je arts, de hartfalenverpleegkundige of diëtiste beantwoorden graag je vragen.

Vriendelijke groeten

De diëtisten van Hartcentrum ZNA

Zoutbeperkte voeding

Medicijnen

Vocht

Dagschema vochtinname: voorbeeld

Tips om de vochtinname onder controle te houden

Dorstlessers en -veroorzakers

Alcohol

Kalium

Zoutbeperkte voeding

Zout beïnvloedt de vochtbalans in het lichaam. Het zorgt ervoor dat je meer vocht vasthoudt.

Beperk daarom de hoeveelheid zout die je dagelijks binnenkrijgt via je voeding.

Vermijd volgende voedingswaren



keukenzout,
selderijzout,
fleur de sel, ...



sterk gezouten
kaasoorten (zoals
blauwgeaderde
kaas, Brusselse
kaas, ...)



bouillonblokjes,
bouillonpoeder,
vloeibare
bouillon, bouillon-
keteltjes, ...



alle conserven
(blik, glas, pakjes)
uitgezonderd
fruitconserven



smaakmakers
(zoals pickles,
mosterd, ketchup,
sojasaus, ...)



kant-en-klare
bereidingen
(lasagne, pizza)



gerookte
vleeswaren (zoals
filet de sax,
rookvlees, rauwe
ham, ...)



chips, gezouten
nootjes, zoute
koekjes, olijven



Gerookte of
gepekelde
vis (zoals
gerookte zalm,
pekelharing, ...)



zeer gezouten
waters (Vichy,
Appolinaris,
Badoit, ...)

Advies om de zoutinname te beperken

Broodmaaltijden:

- Brood met of zonder zout?
- Eet brood met beleg en géén beleg met brood.
- Vermijd sterk gezouten vlees- en visbeleg.
- Vermijd sterk gezouten kaassoorten.

Warme maaltijd:

- Kook zonder zout.
- Strooi aan tafel 'geen extra zout' op het eten.
- Gebruik verse voedingsmiddelen of onbereide diepvriesproducten.

Tussendoortjes:

- Vermijd sterk gezouten snacks.

Broodmaaltijden

➤ Brood met of zonder zout?

Als je meer dan 7 sneetjes brood per dag eet, kies je best voor brood zonder zout.

<p>1 sneetje brood MET zout (30 g) 0,35 g zout</p>		<p>1 sneetje brood ZONDER zout (30 g) 0,04 g zout</p>
<p>8 sneetjes brood MET zout 2,80 g zout</p>		<p>8 sneetjes brood ZONDER zout 0,32 g zout</p>

- **Vetstoffen:** Kies 'ongezouten' vetstoffen.
- **Beleg:**
 - Eet brood met beleg en géén beleg met brood
 - Vermijd sterk gezouten vleesbeleg (zoals rookvlees, filet de saxe, rauwe ham, salami,...), sterk gezouten visbeleg (zoals gerookte zalm, rolmops, pekelharing,...) en sterk gezouten kaassoorten (zoals blauw geaderde kaas, Brusselse kaas,...)

< 1,5 g zout per 100 g = beste keuze	1,5 - 2,5 g zout per 100 g = beperkte keuze: maximum 30 g per dag	> 2,5 g zout per 100 g = te mijden
---	--	---

▶▶ Lees aandachtig het etiket!

bijvoorbeeld kippenham:

Gemiddelde voedingswaarden / Valeurs nutritionnelles moyennes	Voor/Pour 100 g	Per snede / Par Tranche (24 g)
Energie	104 Kcal 440 kJ	25 kcal 105 kJ
Vetten/ Matières grasses waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés	2,0 g 0,4 g	< 0,5 g < 0,1 g
Koolhydraten / Glucides Waarvan suikers/ dont sucres	< 0,5 g < 0,5 g	< 0,5 g < 0,5 g
Vezels / Fibres alimentaires	< 0,5 g	< 0,5 g
Eiwitten / Protéines	21 g	5,0 g
Zout / Sel	1,9 g	0,46 g

↓
1,9 g zout/100 g →

1,5 - 2,5 g zout
per 100 g
= **beperkte keuze:**
maximum 30 g per dag

Zoutarme alternatieven voor beleg zijn:

- › zoet beleg (confituur, honing, siroop, choco,...)
- › ei (zonder toevoeging van zout)
- › groenten (sla, tomaten, komkommer, radijsjes,...)
- › fruit (appelmoes, banaan, aardbeien, krieken op sap,...)

Warme maaltijd

- › Kook zonder zout.
- › Strooi aan tafel 'geen extra zout' op het eten.
- › Gebruik verse voedingsmiddelen of onbereide diepvriesproducten.

Soep:

- › Maak zelf bouillon, maar zonder bouillonblokjes en zonder toevoeging van zout.
- › Of maak soep met 'zoutarme' bouillonblokjes.
- › Of gebruik 1 'gewoon' bouillonblokje per 1,5 liter water.
- › 1 bouillonblokje = 5 g zout

1 bouillonblokje per
0,5 liter water



1 kom soep (250 ml)
= 2,5 g zout

1 bouillonblokje per
1,5 liter water



1 kom soep (250 ml)
= 0,8 g zout

Vlees:

- Gebruik de 'onbereide' vleessoorten, zoals kipfilet, varkenshaasje, kalfsgebraad,...
- Vermijd de gezouten 'bereide' vleessoorten, zoals hamburger, worst, loze vink, gehakt,...
- Vermijd gepaneerde vleessoorten, zoals schnitzel, cordon bleu, ... en gemarineerde vleessoorten

100 g biefstuk
= 0,13 g zout



100 g worst
= 1,66 g zout

Vis, schaal- en schelpdieren:

- Gebruik verse vis of 'onbereide' diepvriesvis, zoals zalmfilet, kabeljauwfilet,...
- Vermijd gerookte en gepekeld vis, zoals gerookte zalm, pekelharing, maatjes,...
- Vermijd gepaneerde vis, zoals fish sticks en gemarineerde vis
- Schaal- en schelpdieren, zoals mosselen, oesters, garnalen, kreeft, ... bevatten veel zout en worden best enkel bij uitzonderlijke gelegenheden gegeten

Opgelet: Ansjovis (in blik) bevat héél veel zout!
11 g zout/100 g

Vleesvervangers:

- Geef de voorkeur aan de 'zoutarme' vleesvervangers, zoals tofu en tempeh
(**< 0,5 g zout/100 g**)
- Beperk de 'gezouten' vleesvervangers, zoals seitan, quorn stukjes, quornfilet, quorngehakt, vegetarische worst, falafels, ...
(**0,5 g - < 1,5 g zout/100 g**)
- Vermijd de 'zeer gezouten' vleesvervangers, zoals vegetarische schnitzel, vegetarische nuggets, ...
(**≥ 1,5 g zout/100 g**)

100 g tofu 'natuur'
= 0,03 g zout



100 g quorngehakt
= 1,25 g zout

**De zoutgehalten verschillen sterk van merk tot merk.
Lees aandachtig het etiket!**

Groenten:

- Gebruik verse groenten of 'onbereide' diepvriesgroenten
- Vermijd 'bereide' diepvriesgroenten, zoals spinazie in roomsaus, groenten in stoomzakjes, ...
- Vermijd groenten uit blik en glas

200 g boontjes
= 0,01 g zout



200 g boontjes uit blik
= 1,84 g zout

Aardappelen, rijst, pasta,...:

- Aardappelen, rijst, pasta,... bevatten 'van nature' heel weinig zout
- Vermijd 'bereide' aardappelgerechten, zoals kroketten, diepvriespuree, gratin dauphinois,... en 'bereide' gerechten met pasta en rijst, zoals lasagne, kant- en klare nasi goreng,...

150 g aardappelen
= 0,01 g zout



150 g kroketten
= 2,01 g zout

OPGELET:

Alle kant- en klare maaltijden bevatten héél veel zout!

1 kant- en klare lasagne
= 3,2 g zout

1 kant- en klare pizza
= 5,0 g zout

1 portie kant- en klare witloofgratin
= 2,7 g zout



warme maaltijd
(zonder toevoeging van zout)
= 0,2 g zout

Tips om je eten meer smaak te geven

Aardappelen

- Laat met de aardappelen eens een sjalot, peper, look of een laurierblad meekoken.
- Aardappelen die gebakken zijn (met verse salie, rozemarijn, cayennepeper, paprika, tijm, nootmuskaat, bonenkruid) of verwerkt tot puree hebben meer smaak dan gewoon gekookte aardappelen.

Vlees, vis, gevogelte

- Kant- en klare marinades bevatten veel zout. Maak zelf een marinade zonder zout, zoals bijvoorbeeld 1 dl olijfolie, citroensap (1/2 citroen), 1 geperst knoflookteentje, 1 fijngesnipperd sjalotje, paprika en cayennepeper.
- Marineer een halfuurtje in gekruide olie of olie met balsamicoazijn.
- Vis en gevogelte zijn lekker met citroensap.
- Maak eens vis klaar in aluminiumfolie (papillot) met kruiden (zoals dille) en witte wijn.

Groenten

- Gebruik zoveel mogelijk verse groenten.
- Gestoomde groenten (met ui) worden extra lekker met een draai van de pepermolen.
- Gebruik eens een kruidenolie.

Kruiden

- Experimenteer met verse kruiden en specerijen, een kruidenwijzer kan hierbij helpen.
- Bij kruidenmengelingen bekijk je best de ingrediëntenlijst. Ga na of er geen zout in zit. Je kan zelf ook een mengeling samenstellen.

Eigen bereidingen

- Maak zelf bouillon zonder zout, laat voor de helft inkoken en vries deze in kleine porties in om later te gebruiken in bijvoorbeeld sauzen.
- Gebruik 1 'gewoon' bouillonblokje per 1,5 liter water.

Kruidenwijzer

Anijs	vis, vismarinades, pastei
Basilicum	pasta, rauwkost, vis, ragout, sauzen, groenten, soep Opgelet niet laten meekoken.
Bieslook	salades, sauzen, eieren, konijn, vis, platte kaas
Bonenkruid	konijn, schaap, vis, varkensribbetjes, provençaalse gerechten, kalfs- varkensragout
Cayennepeper	geeft elk gerecht een pikante toets
Citroen	aromatiseert vele bereidingen, kan azijn vervangen, lekker bij vis en schaaldieren
Curry	wit vlees, rijst, gevogelte, verschillende vissoorten. Opgelet: curry is een mengeling van verschillende kruiden. Gebruik curry zonder toevoeging van zout.
Verse dille	bij talrijke gerechten, groenten, vis
Dragon	salades, rauwkost, gegrilde bereidingen, gevogelte, vis, omelet
Gember	wild, kip, Oosterse en Engelse keuken
Jeneverbes	marinades, vlees, wild, pasta, sauzen
Kaneel	geeft aroma aan warme wijn, fruitmoes, patisserie, vis en sauzen
Kervel	soep, salades, omelet, sauzen
Kruidnagel	marinades, bouillon, pasta, sauzen, stoofgerechten, wild, appelmoes, pruimen
Korianderzaadjes	bereidingen op Griekse en Oosterse wijze, marinades met wild, rood vlees, bereide vleeswaren
Verse koriander	vooral in Oosterse gerechten
Komijn	bij kolen, platte kaas
Look	bouillabaisse, schaap, lam, groenten, sauzen, platte kaas, aardappelen, Oosterse gerechten, marinades

Laurier	in alle suddergerechten, marinades, sauzen, soep, bouillon, vis, groenten, vlees, aardappelgerechten
Marjolein	groenten, bouillon voor wit vlees, schaap- en lamsbereidingen, in sommige sauzen en soepen
Pepermunt	sauzen, salades, exotische gerechten, patisserie
Groene munt	thee, cocktails, sorbet
Nootmuskaat	bij bepaalde groenten (kolen, rapen, boontjes, aardappelen), bij vlees (gans, eend), in marinades, witte saus, bouillon, vleesbrood, aardappelgerechten
Mierikswortel	vlees, vis, rauwkost
Oregano	pizza, sauzen, soep
Paprika	fricassée, eieren, sommige vissoorten, vlees, gevogelte, groenten
Peterselie	als garnituur bij talrijke gerechten, groenten, soep
Pili pili	geeft elk gerecht een pikante toets
Rozemarijn	vlees (lam), vis (zalm), sommige groenten (courgettes, aubergines), geitenkaas
Sjalot	salades, sauzen, groenten, marinades
Saffraan	rijst, pasta, paëlla, vissoep
Salie	gevogelte, wild, vis, schaap, lam, varken, groenten (sperziebonen, erwtjes, tomaten)
Ui	in tal van gerechten (idem sjalot)
Venkel	gegrilde bereidingen, vissoep, rauwkost
Tijm	groenten (tomaten, paprika, aubergine, courgette, wortelen, broccoli), sauzen, marinades van wild, gegrild rood vlees, vis, gevogelte, konijn Opgelet, bij het begin van de bereiding toevoegen.

- > Veel samengestelde kruiden, zoals kippenkruiden, viskruiden,... bevatten veel zout!
- > Smaakmakers zoals mosterd, pickles, ketchup en vooral sojasaus zijn heel zoutrijk!

Tussendoortjes:

- Vermijd sterk gezouten snacks zoals olijven, gezouten nootjes, kaas, salami, chips,...
- Vermijd drop. Dit heeft een bloeddrukverhogend effect.

1 stuk fruit (150 g)
= 0 g zout

1 portie kaasblokjes (50 g)
= 1,2 g zout

1 potje yoghurt (125 g)
= 0,2 g zout

1 portie salamiblokjes (50 g)
= 1,8 g zout

5 droge koekjes (40 g)
= 0,3 g zout

2 handjes borrelnootjes (50 g)
= 1,9 g zout

10 Tuc koekjes (36 g)
= 0,6 g zout

1 portie olijven (50 g)
= 2,1 g zout

1 zakje chips (45 g)
= 0,8 g zout

Wist je dat

er evenveel zout zit in paprika chips als in zoute chips?

Dranken:

- Kies waters met < 50 mg Natrium/liter.
- Vermijd zéér zoutrijke waters, zoals Vichy, Appolinaris, Badoit,...
- Zoethoutthee wordt best vermeden aangezien dit een bloeddrukverhogend effect heeft.
- Tomatensappen bevatten doorgaans veel zout.

1 flesje wortelsap (250 ml)
= 0,2 g zout



1 flesje tomatensap (250 ml)
= 1,4 g zout

Medicijnen

bruistablet (500 mg)
= 1 g zout

**Bespreek het gebruik van
medicatie/ bruistabletten steeds met je arts.**

Vocht

Inleiding

Een grote hoeveelheid vocht in je lichaam zorgt ervoor dat je hart extra hard moet werken om dat vocht door je lichaam te pompen. Doordat de pompfunctie van je hart verminderd is, kan je hart het vocht minder goed verwerken.

Te veel vocht in het lichaam leidt tot oedemen (= vochtophopping bij enkels, handen, hart, longen...). Je kan een benauwd gevoel krijgen en de bloeddruk stijgt. Deze klachten nemen af als er minder vocht en zout gebruikt worden.

De hoeveelheid vocht per dag

Bij hartfalen adviseert de arts meestal om de hoeveelheid vocht te beperken tot maximaal 1 500 ml per dag om de werking van de medicijnen te ondersteunen.

Als het tropisch warm weer is en je meer vocht verliest door transpiratie, mag je extra vocht gebruiken. Overleg dit met je arts en/of hartfalenverpleegkundige.

Wat reken je mee als vocht?

- Alle vloeibare producten: dranken, pap, soep en vla (zie overzicht).
- Wanneer je meer dan 1 stuk fruit per dag eet, dan reken je vocht per extra stuk (zie overzicht).

Hoe meet je het volume van je dranken?

Vul een glas, mok of kopje met water en giet de inhoud hiervan over in een maatbeker. Zo weet je hoeveel milliliter (ml) in je glas, mok of kopje zit. Gebruik steeds hetzelfde formaat, zo hoef je maar 1 keer het volume te meten.

Overzicht vochtgehalte voeding

Zuivel



1 potje
yoghurt/vla/
kwark



100 ml



1 kom pap



150 ml

Dessert



1 bol ijs/
sorbet



50-75 ml



1 potje
pudding



50-75 ml

Fruit



- > handvol: aardbei, framboos
- > 1 stuk: kiwi, passievrucht, abrikoos
- > 60g druiven



verdeel
gekoeld fruit
in partjes of
stukjes

50 ml



- > 1 schijf ananas
- > 1 stuk fruit: appel, peer, appelsien, banaan, nectarine



100 ml



- > 220g watermeloen
- > 1 stuk: mango, pompelmoes



+200 ml

Dagschema vochtinname: voorbeeld

Ontbijt		broodmaaltijd 1 kopje koffie	150 ml
Tussendoor		1 portie fruit (1ste stuk reken je niet mee) 1 glas water	150 ml
Middagmaal		broodmaaltijd 1 kom soep 1 potje vla 1 glas water	250 ml 100 ml 150 ml
Tussendoor		peperkoek 1 kopje koffie	150 ml
Avondmaal		warme maaltijd 1 potje fruitsla 1 glas water	100 ml 150 ml
Tussendoor		1 kopje thee 1 potje yoghurt	200 ml 100 ml
totaal			1500 ml

Tips om de vochtinname onder controle te houden

- Hou gedurende 24 uur bij hoeveel je drinkt. Meet daarvoor eerst hoeveel vocht in je glas, mok of kopje kan.
- Gebruik kleinere glaasjes of kopjes:



grote kop (mok) = 250ml



kleine kop = 150ml



groot glas = 250 ml



klein glas = 150ml

- Verdeel de hoeveelheid vocht die je mag gebruiken over de dag. Op deze manier ga je het dorstgevoel tegen. Als je 's nachts ook drinkt, vergeet die hoeveelheid dan niet mee te tellen.
- Neem kleine slokjes.
- Drink eventueel met een rietje.

- Schenk een glas/kopje maar half vol.
- Neem je medicatie in met bv. koffie of thee, yoghurt, pudding of appelmoes. Gebruik hier geen extra water voor.
- Neem bij dorst een ijsblokje, muntje, zuurtje of een kauwgom.
- Partjes ingevroren fruit werken dorstlessend. Eet zo'n stukje als je dorst hebt.
- Spoel bij dorst je mond met mondwater of fris water.
- (Koud) water en thee lessen de dorst beter dan zoete (fris) dranken.
- Mijd sterk gekruide, pikante en zoutrijke gerechten.
- Kauw je voedsel goed, hierdoor maak je meer speeksel aan en wordt het voedsel minder droog.
- Door centrale verwarming kan het zijn dat de lucht in huis te droog is. Wanneer je bakjes met water aan de radiatoren hangt, wordt de lucht vochtiger. Hierdoor krijg je minder snel dorst.

Dorstlessers en -veroorzakers

Verschillende voedingsmiddelen kunnen ervoor zorgen dat je meer dorst krijgt, maar er zijn ook andere manieren om je dorst te lessen. Hieronder een overzicht.

Dorstlessers	Dorstveroorzakers
<ul style="list-style-type: none"> ➤ zure melkproducten (karnemelk en yoghurt) ➤ fruit ➤ limonadesiroop verdund met veel water ➤ pepermint en suikervrije kauwgom ➤ koffie en thee zonder melk en suiker ➤ zure vruchtensappen (waar geen suiker aan toegevoegd is) ➤ ijsklontjes ➤ bittere dranken ➤ koele dranken ➤ de mond spoelen met water ➤ tanden poetsen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zoete melkproducten (vla en chocolademelk) ➤ sterk gekruide gerechten en zoute gerechten ➤ zoete limonade ➤ drop ➤ koffie met melk en suiker ➤ roomijs

Tips

Neem de medicatie in met een lepel appelmoes, pudding of yoghurt. Die bevat veel minder vocht dan een glas water.



Beperk het zout in de voeding!
Zout eten veroorzaakt dorst en houdt vocht vast. Zonder zoutbeperking is een vochtbeperking niet haalbaar.



Een ijsklontje levert weinig vocht (15 ml) maar lest toch de dorst. Bovendien is een ijsklontje niet zo snel op. Voeg eventueel een beetje citroensap toe.



Alcohol

Alcohol kan een negatief effect hebben op hartfalen. Het kan de samentrekking van je hart verminderen. Alcohol kan ook hartritmestoornissen veroorzaken en de bloeddruk doen stijgen.

Beperk daarom je alcoholverbruik tot maximum 1 consumptie per dag. Drink niet dagelijks.

Indien alcohol de oorzaak is van het hartfalen, moet je alcohol volledig vermijden.

Neem alcohol mee op bij de berekening van je vochtinname. De werking van medicijnen kan beïnvloed worden door alcohol. Je kan hierover informatie vinden in de bijsluiter. Heb je vragen of twijfels? Spreek je arts erover aan.

Kalium

Deze informatie is enkel van toepassing als je een te hoog kaliumgehalte in je bloed hebt. Ze geldt dus niet voor alle hartfalenpatiënten. Je arts, hartfalenverpleegkundige of diëtiste brengen je op de hoogte van een te hoog kaliumgehalte.

Bij hartfalen krijg je soms medicatie voorgeschreven die het kalium in het bloed kan verhogen. Het gaat over ACE-remmers (bv. Lisinopril) en kaliumsparende diuretica (bv. Spironolacton).

Wat is kalium?

Kalium is een belangrijk mineraal dat nodig is voor de goede werking van de spieren, dus ook voor de hartspier. Als de nieren onvoldoende werken, stapelt zich een teveel aan kalium op in het bloed. Dit kan leiden tot spierzwakte, hartritmestoornissen en in het ergste geval zelfs tot hartstilstand. Om een teveel aan kalium in het bloed te vermijden, is het belangrijk om de kaliumrijke voedingsmiddelen te beperken.

We geven je advies om je kaliuminname te beperken. Blijft het kaliumgehalte te hoog na het volgen van het advies, raadpleeg dan een diëtiste.

Advies om de kaliuminname te beperken

Kalium zit in veel voedingsmiddelen, ook in voedingsmiddelen die onmisbaar zijn in een gezonde voeding. Deze voedingsmiddelen zijn daarom in beperkte hoeveelheden toegestaan.

Rauwe voedingsmiddelen bevatten meer kalium dan bereide gerechten. Hoe je je voeding bereidt, heeft dus ook een invloed op het kaliumgehalte. Gebruik daarom de juiste bereidingstechnieken.

- Vermijd zeer kaliumrijke voedingsmiddelen.
- Beperk de onmisbare kaliumrijke voedingsmiddelen.
- Gebruik de juiste bereidingstechnieken.

Vermijd zeer kaliumrijke voedingsmiddelen



volkorenproducten,
havermout, quinoa,
tarwekorrels



gedroogd fruit



fruitsappen



groentensappen



siroop



producten met
cacao (choco,
chocolade, ...)



noten en afgeleiden
(marsepein,
frangipane)



zaden en pitten



gedroogde
peulvruchten (linzen,
witte bonen)



sterke koffie,
oploskoffie,
granenkoffie



tomatenpuree



tomatenketchup



sojasaus



(kant-en-klare)
frietten



chips



zoutarme
producten,
vervangzout (met
KCl)

Beperk de onmisbare kaliumrijke voedingsmiddelen

Aardappelen

- Eet max. 150 g aardappelen per dag.
- Schil de aardappelen altijd. Snijd ze in kleine stukjes en kook ze 2 keer (opzetten in koud water en als het water kookt, het water afgieten en opnieuw opzetten in vers water).
- Vermijd frieten van de frituur, diepvriesfrieten, rosti...
- Vervang de aardappelen regelmatig door witte rijst, pasta of couscous.



Hoe zelf frietjes bakken?

- Schil de aardappelen en snijd ze tot frietjes.
- Blancheer de frietjes in water gedurende 2 a 3 minuten.
- Dep ze goed droog.
- Bak ze in frituurolie.

Gebruik de juiste bereidingstechniek

Om het kalium in aardappelen en groenten te verminderen, kook je ze best in water.

Gebruik de technieken hieronder niet voor het bereiden van groenten en aardappelen. Ze verlagen het kaliumgehalte niet.

Je kan ze wel gebruiken voor het bereiden van vlees of vis en het opwarmen van gerechten.



wok



snelkookpan



tajine



microgolfoven



koken in schil



stomen

Soep:

- Eet niet meer dan 150 ml soep per dag.
- Bereid de soep zonder aardappelen, peulvruchten of tomatenpuree (zie verder welke groenten je best vermijdt).

Groenten:

Eet niet meer dan 150 g gekookte groenten of 100 g rauwkost per dag.

- Kook de groenten gaar in veel water.
- Gebruik het kookvocht nooit voor een saus.

Vermijd onderstaande groenten:



artisjok



avocado



bamboescheuten



witte selder



alle paddestoelensorten



knolselder



koolrabi



pastinaak



postelein



venkel



rammenas



rode biet



spinazie



spruiten



maïs



ijsbergsla



tuinbonen



alle gedroogde
peulvruchten,
bv. linzen,
kikkererwten, witte
bonen, gedroogde
erwten



bereide
diepvriesgroenten



groenten in blik of
glas



groenten in
stoomzakjes



tomatenpuree

Fruit

Eet maximum 1 stuk fruit per dag (150 g).

De hierna afgebeelde fruitsoorten bevatten een hoog kaliumgehalte en kan je best vermijden.

Als je ze toch graag wil eten, neem dan een kleine portie.

Hoe groot is de toegestane portie?



5 aardbeien



1 abrikoos



1/2 kleine banaan



1/2 grote kiwi
of 1 kleine



1/8 meloen (cavaillon)



2 passievruchten



klein stukje
rabarber



2 eetlepels rode
bessen

Volgende fruitsoorten zijn af te raden



sterfruit



pompelmoes



gekonfijt fruit



kokosnoot



gedroogd fruit, bv. rozijnen, gedroogde pruimen,
gedroogde abrikozen, gedroogde vijgen, ...

Dranken

Vermijd groentesap, fruitsap, chocomelk, sterke koffie, granenkoffie, koffiepads.



alle groentesappen



alle fruitsappen



sterke koffie



chocomelk



granenkoffie



koffiepads

Drink liever water, thee of lichte koffie.

Alcoholische dranken

Vermijd rode wijn, trappist, geuze, Campari Orange of kriebier. Deze zijn rijk aan kalium.

Alcohol wordt al afgeraden bij hartfalen of uitzonderlijk wordt maximum 1 consumptie per dag toegestaan.

Bespreek je alcoholgebruik met je arts.



rode wijn



trappist



geuze



Campari Orange



kriebier

ZNA Sint-Elisabeth

Leopoldstraat 26
2000 Antwerpen

03 234 41 11 algemeen
03 217 77 70 raadplegingen

ZNA Middelheim

Lindendreef 1
2020 Antwerpen

03 280 31 11 algemeen
03 280 30 03 raadplegingen

ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis

Lindendreef 1
2020 Antwerpen

03 280 31 11 algemeen
03 280 30 03 raadplegingen

ZNA Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen (UKJA)

Lindendreef 1
2020 Antwerpen

03 280 49 00 algemeen

ZNA Stuivenberg

Lange Beeldekensstraat 267
2060 Antwerpen

03 217 71 11 algemeen
03 217 77 70 raadplegingen

ZNA Stuivenberg verhuist
vanaf september 2023

Nieuw adres **ZNA Cadix**

Kempensstraat 100, 2030 Antwerpen

ZNA Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg

Lange Beeldekensstraat 267
2060 Antwerpen

03 217 77 50 algemeen
03 217 77 51 raadplegingen

ZNA Psychiatrisch Verzorgingstehuis Antwerpen

Floralienlaan 400, bus 1
2600 Berchem

03 217 77 50 algemeen

ZNA Sint-Erasmus

Luitenant Lippenslaan 55
2140 Bergerhout

03 270 80 11 algemeen
03 270 77 70 raadplegingen

ZNA Jan Palfijn

Lange Bremstraat 70
2170 Merksem

03 640 21 11 algemeen
03 640 20 20 raadplegingen

ZNA Hoge Beuken

Commandant Weynsstraat 165
2660 Hoboken

03 830 90 90 algemeen
03 280 30 03 raadplegingen
03 740 54 60 raadplegingen kinder- en
jeugdpsychiatrie

ZNA Joostens

Kapellei 133
2980 Zoersel

03 384 56 11 algemeen

ZNA Medisch Centrum Kaai 142

Mullhouseelaan Noord 3
2030 Antwerpen

03 543 92 40 algemeen
03 543 92 40 raadplegingen

ZNA Medisch Centrum Regatta

Blancefloerlaan 303
2050 Antwerpen

03 217 70 10 algemeen
03 217 77 70 raadplegingen