Behandeling

# Hartfalen, voedingsadvies zoutbeperking en vochtbeperking van 1500 ml

Bij hartfalen kan de cardioloog een zout- en vochtbeperking afspreken.

In deze folder leest u meer informatie over de zoutbeperking en vochtbeperking van 1500 ml.

## Zoutbeperking

### Waarom een zoutbeperking?

Natrium is een belangrijk mineraal dat in keukenzout zit, maar ook in veel bewerkte producten voorkomt. Het helpt om de vochtbalans in het lichaam te regelen. Te veel zout kan ervoor zorgen dat uw lichaam extra vocht vasthoudt. Dit kan klachten geven, zoals vochtophoping en kortademigheid. U kunt ook meer dorst krijgen als u veel zout gebruikt. Een zoutbeperking is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl.

### Hoeveel zout per dag?

De geadviseerde hoeveelheid zout is maximaal 6 gram per dag.

**Meer informatie**

Lees de folder van het Voedingscentrum: 'Minder zout eten' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2026-07/minder-zout-eten-voedingscentrum.pdf). Hierin wordt beschreven welke producten je beter wel of niet kunt gebruiken. Ook staan er tips in om het eten zonder zout smakelijk klaar te maken.

Meer informatie over zout in de voeding leest u ook in de folder van de Hartstichting: 'Minder zout, meer smaak' (https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten/minder-zout-meer-smaak).

## Hoe vindt u een diëtist buiten het ziekenhuis?

Als u vragen heeft over uw voeding of wilt u een persoonlijk advies, dan kunt u contact opnemen met een zelfstandig gevestigde diëtist. Bij een diëtist die samenwerkt met uw zorgverzekering worden 3 behandeluren per jaar vergoed. Soms krijgt u meer vergoeding vanuit een aanvullende verzekering.

U kunt bij uw huisartsenpraktijk navragen met welke diëtist zij samenwerken. U kunt ook een diëtist bij u in de buurt zoeken via de volgende websites:

- www.dinett.nl (https://www.dinett.nl) voor diëtisten in de regio Den Bosch.
- www.nvdietist.nl (https://www.nvdietist.nl) voor diëtisten aangesloten bij de Nederlandse vereniging van diëtisten (NVD).

# Waarom een Vochtbeperking van 1500 ml?

## Veel vocht in uw lichaam

Het hart pompt vocht via het bloed door het lichaam. Op dit moment heeft het hart minder kracht. Bloedvaten raken te vol en lekken vocht uit de vaten in bijvoorbeeld longen, buik, benen en voeten. Door vocht in de longen wordt u sneller benauwd of kortademig.

## Hoeveel vocht mag u?

De cardioloog heeft afgesproken dat u 1500 ml vocht per dag mag. Dit betekent dat u 10 keer per dag een glas of kopje van ongeveer 150 ml vocht mag.

Bij warm weer verliest u iets meer vocht door zweten. Overleg dan met uw cardioloog of u meer vocht mag nemen.

## Welke producten vallen onder vocht?

Onder vocht vallen water, frisdrank, koffie, thee, melk en andere dranken maar ook soep, appelmoes, pap, vla, ijs of yoghurt.

**Wat telt niet mee?**

2 stuks fruit per dag en vocht uit de warme maaltijd zoals sausjes of jus.

## Tips om de vochtbeperking vol te houden

- Gebruik kleine kopjes en glazen van maximaal 150 ml.
- Verdeel het vocht over de dag.
- Neem uw medicijnen in tijdens de maaltijd en dus niet apart met water. Vraag aan de apothekersassistent of dit mag.
- Neem bij dorst maar 1 slokje drinken.
- Kauw goed, door goed te kauwen komt er meer speeksel in uw mond en wordt het voedsel minder droog.
- Het kan helpen om suikervrije kauwgom, pepermunt of zuurtjes te nemen.
- Gebruik niet te veel zoetigheid, hierdoor kunt u meer dorst krijgen.

## Vocht verdelen over de dag

U kunt het vocht bijvoorbeeld op de volgende manier over de dag verdelen:

| Tijd | Aantal | Bijvoorbeeld | Hoeveelheid |
|---|---|---|---|
| Ontbijt |  | Thee en yoghurt | 300 ml |
| Tussendoor |  | Koffie | 150 ml |
| Lunch |  | Thee en melk | 300 ml |
| Tussendoor |  | Thee | 150 ml |
| Warme maaltijd |  | Appelmoes, vla of drank | 300 ml |
| Tussendoor |  | Koffie | 150 ml |
| Zelf kiezen |  | | 150 ml |
| **Totaal** | | | **1500 ml** |

Bijhouden hoeveel u drinkt

Per 24 uur kunt u 10 glazen afkruisen.

Kruis 1 glas af als u iets drinkt of als u een kopje soep, appelmoes of een schaaltje vla eet. 1 Glas is 150 ml.

| |
|---|
| Datum:<br> |
| Datum:<br> |
| Datum:<br> |
| Datum:<br> |

Code DIE-093

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis