

## Hartfalen leefstijladviezen bij ontslag:

- Dagelijks wegen en gewicht noteren op het formulier “weeglijst” en meenemen naar het hartfalen poli bezoek
  - Indien gewichtstoename van 1.5-2 kilogram in 3-7 dagen contact opnemen met het telefonisch spreekuur
- Vochtinname beperken tot 1500 (winter) - 2000ml (zomer) per 24 uur
  - Hieronder worden de dun- en dikvloeibare dranken verstaan (dus water-thee-koffie-yoghurt-kwark-pap etc).
- Natriumbeperking, maximaal 2400 mg per 24 uur
  - Zie zoutlijst
  - Tip: maaltijden smakelijk maken met (zoutloze) kruiden; knoflook, paprikapoeder, peper ect..
- Dagelijkse lichaamsbeweging
  - Optie tot hartrevalidatie gericht op hartfalen binnen het Amstelland ziekenhuis, aanmelding via cardioloog of physician assistant/ verpleegkundig specialist van de hartfalen poli.
- Influenzavaccinatie en covid-19 vaccinatie
- Ten tijden van diarree (waterdunne ontlasting meerdere malen per dag) en/of braken die langer dan 2 dagen aanhouden contact polikliniek Cardiologie, afdeling hartfalen
  - Om af te stemmen welke medicatie (plaspillen) er mogelijk tijdelijk gestopt moeten worden

### Hartfalenpoli ziekenhuis Amstelland:

- Kim van der Kroon, physician assistent
- Desiree van Veen, physician assistent
- Chellie Regelink, verpleegkundig specialist i.o.

### Telefonisch spreekuur hartfalen poli (voor medische vragen):

*Per januari 2024: ma-di-woe (oneven weken)-do-vrij tussen 15:45 en 16:15*

**020-7557043**

### Poli cardiologie (voor poli controles):

**020-7557005**

Informatie over:

# Natriumbeperking 2400mg = zoutbeperking 6000 mg

1 gram zout bevat 400 mg natrium

	<b>eenheid</b>	<b>mg natrium</b>	<b>mg zout</b>
<b>Brood en broodvervangers</b>			
wit/bruin/volkorenbrood	1 snee	190	475
brood natriumarm	1 snee	15	37
pistolet bruin/wit	1 stuks	300	750
volkorenbeschuit/cracker	1 stuks	30	75
beschuit natriumarm	1 stuks	-	-
krenten/rozijnenbrood met of zonder spijs	1 snee	120	300
krentenbol	1 stuks	150	375
knäckebröd	1 stuks	60	150
licht roggebrood	1 stuks	150	375
donker roggebrood	1 stuks	190	475
(volkoren)ontbijtkoek	1 plak	50	125
ontbijtkoek natriumarm	1 plak	-	-
croissant	1 stuks	370	925
pap (gemiddeld)	schaaltje, 150 ml	100	250
<b>Graanproducten</b>			
cornflakes	1 portie, 30 gram	200	500
muesli	1 portie, 30 gram	10	25
<b>Broodbeleg</b>			
kaas, oud	voor 1 snee	210	525
kaas, jong	voor 1 snee	160	400
kaas, 25-30% minder zout	voor 1 snee	120	300
kaas, natriumarm	voor 1 snee	30	75
smeerkaas	voor 1 snee	200	500
Kees-kaas	voor 1 snee	120	300
pindakaas	voor 1 snee	40	100
pindakaas, natriumarm	voor 1 snee	0	0
kipfilet, fricandeau	voor 1 snee	10	25
hüttenkäse	voor 1 snee	70	175
vleeswaren (gemiddeld)	voor 1 snee	200	500
vleeswaren natriumarm	voor 1 snee	-	-
rauwe ham	voor 1 snee	300	750
rookvlees gezouten	voor 1 snee	300	750
rookvlees licht gezouten	voor 1 snee	200	500
rosbief	voor 1 snee	20	50
worstsoorten	voor 1 snee	200	500

	<b>eenheid</b>	<b>mg natrium</b>	<b>mg zout</b>
<b>Broodbeleg (vervolg)</b>			
chocoladehagel	voor 1 snee	10	25
jam/appelstroop	voor 1 snee	0	0
vruchtenhagel	voor 1 snee	0	0
<b>Soep/bouillon</b>			
bouillon van blikjes/korrels	1 kop, 200 ml	600	1500
bouillon, idem natriumarm	1 kop, 200 ml	120	300
bouillonblokje (vlees-, kippen-)	1 blokje/liter	1900	4750
Cup-a-soup (gemiddeld)	1 zakje	640	1600
soep uit pak of blik	1 kop, 200 ml	950	2375
<b>Vlees, kip, vis, vegetarische vervanging</b>			
rundvlees, ongezoeten	1 stuk, 100 gram	60	150
vis, ongezoeten	1 stuk, 100 gram	100	250
haring, zure	1 stuks, 75 gram	610	1525
haring, zoute	1 stuks, 75 gram	820	2050
makreel, gestoomd	100 gram	250	625
makreel, gerookt	100 gram	525	1312
tilapiafilet	1 stuks, 100 gram	50	125
lekkerbekje	1 stuks, 145 gram	760	1900
vissticks	2 stuks (60 gram)	260	650
zalm, gegrild	1 moot, 105 gram	100	250
kip/kipfilet, ongezoeten	1 stuks, 100 gram	60	150
rookworst	1 stuk, 100 gram	890	2225
rollade, kip- of rund-	1 stuk, 80 gram	540	1350
ei zonder zout	1 stuks	80	200
tahoe	100 gram	7	17
vegetarische schnitzel	1 stuks	510	1275
vegetarische kipstuckjes	1 portie, 80 gram	600	1500
<b>Groenten</b>			
groenten, vers/gekookt, ongezoeten	150 gram	0-75	0-187
groenten uit blik of glas	150 gram	400	1000
zuurkool	150 gram	900	2250
zuurkool, natriumarm	150 gram	50	125
tomaat	1 stuks	0	0
<b>Aardappelen/deegwaren/rijst</b>			
aardappel, ongezoeten		0	0
aardappelkroket	1 stuks, 30 gram	140	350
aardappelpuree, instant, bereid	2 opschelepels	250	625
frites, ongezoeten	1 zakje, 150 gram	0	0
macaroni, gekookt, ongezoeten	2 opschelepels	0	0
rijst, gekookt, ongezoeten	2 opschelepels	0	0
<b>Fruit</b>			
alle fruit	1 schaalte/stuks	0	0

	eenheid	mg natrium	mg zout
<b>Melk/melkproducten</b>			
melk/karnemelk	150 ml	70	175
kwark	1 portie/150 gram	60	150
yoghurt/vla	1 portie/150 gram	90	225
pudding (instant)	1 portie/150 gram	250	625
koffiemelk	1 cupje à 8 ml	10	25
<b>Versnaperingen, hartig</b>			
frikandel	1 stuks, 75 gram	830	2075
augurk, zoet/zoetzuur	1 stuks, 10 gram	35	87
noten, gezouten	1 eetlepel, 20 gram	60	150
noten, ongezouten	1 eetlepel, 20 gram	0	0
zoute biscuitjes	2 stuks, 10 gram	60	150
gerookte paling	10 gram (1 toastje)	50	125
brie	10 gram (1 toastje)	50	125
(huzaren)slaatje	100 gram	420	1050
kroket	1 stuks, 75 gram	450	1125
zalm, gerookt, voor 1 toastje	10 gram	130	325
chips, natriumarm	100 gram	50	125
<b>Versnaperingen, zoet</b>			
drop	5 stuks	40	100
biscuit, koek, speculaas	1 stuks	50	125
(appel)taart	1 punt	110	275
chocola	1 reep, 45 gram	50	125
banketstaaf	1 stukje, 50 gram	120	300
(room)ijs	1 portie, 100 ml	100	250
<b>Diversen</b>			
zout, keuken-/zee-	1 gram, ½ theelepel	400	1000
aroma, strooi-	1 gram	250	625
aroma, strooi-, natriumarm	1 gram	-	-
aroma, vloeibaar	4 ml, 1 theelepel	250	625
aroma, vloeibaar, natriumarm	4 ml, 1 theelepel	-	-
mayonaise	1 eetlepel	60	150
mayonaise, natriumarm	1 eetlepel	-	-
currysaus	1 sauslepel, 25 ml	580	1450
ketchup	1 sauslepel, 25 ml	300	750
ketjap manis (= zoet)	1 eetlepel	730	1825
ketjap asin (= zout)	1 eetlepel	819	2047
ketjap natriumarm	1 eetlepel	5	12
kant-en-klare sauzen	1 sauslepel, 25 ml	200	500
pindasaus uit pot	1 eetlepel	140	350
tomatenpuree	1 eetlepel, 20 gram	20	50
sambal	1 theelepel	140	350
kant-en-klare maaltijden	1 maaltijd/400 gram	1750	4375

	eenheid	mg natrium	mg zout
<b>Dranken</b>			
bier	1 glas, 250 ml	15	37
(light) frisdranken	1 glas, 250 ml	40	100
(bron)water	1 glas, 250 ml	10	25
mineraalwater (Vichy, Apollinaris)	1 glas, 250 ml	100	250
tomatensap	1 glas, 150 ml	250	625
vruchtensap	1 glas, 150 ml	5	12
wijn, rood/rosé	1 glas 150 ml	15	37
wijn, wit	1 glas, 150 ml	5	15

**Let op:** de natriumarme producten op deze lijst, evenals dieetzout, bevatten veel kalium. In combinatie met bepaalde medicijnen kan een hoge kaliuminname gevaarlijk zijn. Overleg eerst met de hartfalenverpleegkundige over het gebruik van deze producten.





