



Voeding bij pulmonale hypertensie

Het is van belang om goed in conditie te blijven als u een ziekte hebt als Pulmonale Hypertensie (PH). Daarbij hoort een gezonde en gevarieerde voeding. Als u erg moe bent en geen energie hebt kan het moeilijk zijn om voldoende te eten. Terwijl uw lichaam dat voedsel juist nodig heeft om energie op te doen. Daarnaast kunnen PH patiënten te maken krijgen met gewichtsproblemen; onder- of overgewicht. Indien u een gewichtsprobleem heeft of andere voedingskundige adviezen wilt kunt u uw arts vragen u door te verwijzen naar een diëtist. (voor adressen zie: www.nvdietist.nl)

Waarom natrium en vochtbeperking?

Bij PH is de bloeddruk in bepaalde bloedvaten verhoogd. Dit heeft gevolgen voor de werking van het hart. Het hart pomp het bloed (vocht) rond in het lichaam. Het hart doet dat het liefst zo efficiënt mogelijk. Bij teveel vocht moet het hart harder werken. Al het vocht wat te veel in de bloedbaan zit wordt daarom afgegeven. Dit vocht blijft dan bijvoorbeeld achter in uw benen of buik. Zout uit de voeding en vocht spelen hierbij een rol. Aan alle patiënten met pulmonale hypertensie wordt geadviseerd om zoutarm te eten. Als u vocht vasthoudt of al plaspillen gebruikt kan het zijn dat uw arts u nog strengere regels meegeeft.

Door longarts in te vullen:

Vochtbeperking ja nee

Drinkvocht ml/24 uur maximaal

Zoutbeperking ja (maximaal 2400 mg Natrium)
Nee

Natriumbeperkt voedingsadvies

Voeg geen zout toe aan de maaltijden en gebruik liever geen sterk gezouten producten. In alle producten zit van nature zout. Een zoutloos dieet bestaat dus niet; een natriumbeperkt (zoutarm) dieet wel. Het meeste zout komt in het eten door toevoeging bij de bereiding thuis en in de voedingsmiddelenindustrie. De belangrijkste adviezen zijn dan ook:

- voeg geen zout toe tijdens de bereiding van de maaltijden. In het begin zult u moeten wennen aan de smaak van eten zonder zout. U kunt geleidelijk aan de hoeveelheid zout verminderen (bijv. eerst de groente en aardappelen zonder zout, daarna het vlees met steeds minder zout bereiden) of in één keer al het zout weglaten. Door kruiden en specerijen te gebruiken kunt u het eten smakelijk maken.
- beperk het gebruik van producten die veel zout bevatten.
- als u uit eten gaat, overleg dan met het restaurant en geef aan dat u een natriumbeperkt dieet volgt.

Producten die veel zout bevatten zijn o.a:

- smaakmakers zoals bouillonblokjes, bouillonpoeder, soeparoma (Maggi, Aromat), ketjap, Worcestershiresaus, kip- of vleeskruiden, groente- en kruidenmixen, mosterd
- kant en klare pakjes soepen en sausen, kant en klare (diepvries)maaltijden
- vleeswaren zoals rookvlees, pekelvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst, kant en klare vleesproducten zoals aangemaakt en/of gepaneerd vlees, rookworst, gehakt, kroketten, hamburgers, frikadellen, slavinken



- snacks, zoutjes, gistextract (Marmite), zuurkool, zure en zoute haring, augurken en uitjes uit pot
 - knoflookzout, selderijzout, uienzout, sesamzout en zeezout.
- Aan groente in blik of pot en bewerkte diepvriesgroente is zout toegevoegd. Zij zijn dus minder geschikt om te gebruiken.

Het gebruik van drop wordt bij PH sterk afgeraden. Drop bevat een bloeddrukverhogende stof . Deze stof komt in alle soorten drop voor: zoute, zoete, laurier, Engelse drop en ook in suikervrije drop.

Praktische tips voor producten met weinig zout:

Kies bij voorkeur broodbeleg met weinig zout.

- Er bestaat kaas met minder zout (bijvoorbeeld 25% minder zout).
- Lichtgezouten, minder vette vleeswaren zijn: fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, lichtgezouten rookvlees, rosbeef, tong.
- Ei zonder zout (maximaal drie eieren per week).
- Kwark (evt. vermengd met kruiden en ui, jam of fruit)
- Jam, appelstroop, suiker, groentespread, pindakaas, hagelslag, fruit en rauwkost bevatten weinig of geen zout. In sandwichspread en gistextract zit veel zout.

Tips voor het koken zonder zout

Voor de bereiding van gerechten zonder zout zijn diverse mogelijkheden:

- ongezouten bouillon kunt u trekken van kruiden (zoals lavas, laurier en foelie), veel verse groenten en vlees. U kunt ook gebruik maken van een kruidenbultje of natriumarme bouillonpoeder;
- de smaak van groente blijft beter behouden wanneer u deze kort kookt in weinig water of in de wokpan roerbakt . Rauwkost heeft een sterkere smaak dan gekookte groente;
- voor het bereiden van een maaltijd met bijvoorbeeld aardappelen, groente en vis zonder zout is de magnetron een uitkomst. Er gaat weinig smaak verloren;
- vlees, vis of kip, bereid in aluminiumfolie of een braadzak in de oven, behoudt de smaak zonder dat vet en zout worden toegevoegd. Een braadzak is te koop in warenhuizen, winkels met huishoudelijke artikelen en in sommige supermarkten;
- grillen of barbecuen is een goed alternatief voor het bakken van vlees, vis of kip. Door de hitte van de grill wordt het vlees snel dichtgeschroeid zodat maar weinig vocht en smaak verloren gaan;

- vlees, vis en kip kunt u op smaak brengen door deze te kruiden, te marinieren of in te wrijven met natriumarme mosterd. Naar wens kunt u ui, tomaat, champignons, paprika, peperkorrels, laurierblad of kruidnagel meestoven;
- jus kunt u op smaak brengen met een gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika, champignons, scheutje wijn of natriumarme smaakmakers.

Natriumarme smaakmakers

In het algemeen zijn smaakmakers zoals vleeskruiden en juspoeder erg zout. Er zijn natriumarme soorten te koop die wel geschikt zijn:

- natriumarm aroma en strooiaroma, bouillonblokjes, -korrels, -poeders
- natriumarm juspoeder, ketjap, kruidenmengsels, mix voor bami/nasi, mosterd, sambal, tomatenpuree
- natriumarm sauspoeder, kant en klare sauzen, mayonaise, tafelzoetzuur zoals atjar, augurken en uitjes

Smaakmakers die geen zout bevatten zijn:

- azijn, citroensap
- suiker
- alle verse en gedroogde tuinkruiden
- specerijen (zoals kaneel, kruidnagel, kerrie, peper, nootmuskaat)
- gember
- knoflook

Vochtbeperking

Praktische tips voor bij een vochtbeperking

- Hou dagelijks bij hoeveel vocht u gebruikt. Bijvoorbeeld door de inhoud van kopjes/beker/schaaltjes eenmalig te meten en vervolgens te turven. Let erop dat yoghurt, fruit, soep e.d ook vocht bevat. (1 stuk fruit bevat gemiddeld 80 ml vocht)
- Koele dranken zijn meer dorstlessend dan warme dranken
- Maak gebruik van ijsblokjes, hier doet u langer mee
- Spoel de mond regelmatig om een droge mond te voorkomen. Slik dit spoelvocht niet door, hierdoor krijgt u geen extra vocht binnen

- Gebruik kauwgom en/of een zuurtje om speeksel op te wekken. Beperk voedingsmiddelen waar men dorst van kan krijgen, zoals gekruide en zure producten
- Neem indien mogelijk medicatie in met een lepel pap of vla i.p.v. een beker water

Als u meer dan 3 stuks fruit en/of 2 bekers yoghurt etc per dag gebruikt en u zit aan uw maximale hoeveelheid toegestaan vocht overleg dan met de arts of de PH verpleegkundige of dit mag.

Gewicht

Door benauwdheid, inactiviteit en de bijwerkingen van de medicatie kun je minder trek in eten krijgen. Wanneer u een langere tijd te weinig eet, valt u af en krijg u tekort aan vitamines en mineralen.

Helaas brandt het lichaam niet alleen het vet, maar ook de spieren op, waardoor je met lopen, fietsen, maar ook met ademen, meer moeite krijgt. Wanneer u meer dan 10% van uw gewicht kwijtraakt, betekent dit dat het lichaam te weinig spieren en voorraden vitamines en mineralen over heeft. We spreken dan van een slechte voedingstoestand.

In dit geval heeft u een verrijkte voeding nodig. Het is dan zaak om tijdelijk een multivitaminetablet te slikken en te zorgen dat u calorierijke voeding neemt. Dit betekent voldoende van alle voedingsmiddelen (zie tabel), en dan alles in de verrijkte vorm. Dus roomboter in plaats van halvarine en volle melkproducten, een extra schepje jus bij de warme maaltijd en calorierijke tussendoortjes. Als het niet lukt om zo veel te eten, zijn er speciale drinkvoedingen die de gewone voeding kunnen aanvullen of vervangen. Deze voedingen zijn verkrijgbaar bij de apotheek, en worden op advies van een arts of diëtist voorgeschreven.

Het kan ook voorkomen dat mensen met PH zich door benauwdheid veel minder inspannen. Er worden dan minder calorieën verbrand, en het gewicht neemt langzaam toe. Bij een te zwaar lichaamsgewicht worden de benauwdheidsklachten erger en wordt het nog zwaarder om inspanningen te leveren. Het is daarom beter om dit te voorkomen door het vet in de voeding te beperken, niet te veel calorierijke tussendoortjes te eten en voldoende te bewegen.

Wat is nu een gezond gewicht?

Om hier achter te komen kun je de Body Mass Index (BMI) berekenen door je gewicht te delen door je lengte in het kwadraat. In formulevorm:

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht}}{\text{lengte} \times \text{lengte}}$$

Hierbij moet het gewicht in kg en de lengte in meter worden ingevuld.

De uitkomst moet tussen de 20 en de 25 liggen. Boven de 25 is er sprake van overgewicht en onder de 20 is er sprake van ondergewicht.

Gemaskeerd gewichtsverlies, gemaskeerd gewichtstoename

Het kan zijn dat u vocht vast houdt of heeft vastgehouden en weer verloren. Daardoor kan het onterecht lijken dat u of bent afgevallen, aangekomen of uw gewicht stabiel lijkt. Op het moment dat u vocht vasthoud kan het zo lijken dat u snel in gewicht aankomt, echter dit is dan geen lichaamsweefsel. Het kan ook dat u vocht vast houdt en tegelijkertijd er geen verandering in lichaamsgewicht heeft plaatsgevonden. Dan kan u reëel lichaamsweefsel zijn afgevallen zonder dat u het merkt. Het is dus belangrijk om te bekijken of u vocht vasthoudt, om uw reëel gewicht te bepalen. U kunt namelijk een aantal liters vocht vasthouden en dit is gelijk aan enkele kg op de weegschaal. U kunt aannemen dat op het moment er een zeer snelle gewichtsverandering optreedt dit meestal vocht is dat u of vasthoudt of weer verliest (bv 2 kg per dag). Op het moment dat u vocht vasthoudt maar de weegschaal geen extra kg aangeeft bent u reëel lichaamsweefsel afgevallen. Indien u twijfel raadpleeg de verpleegkundige of de arts.

Diarree, misselijkheid of een vol gevoel

Wanneer je last hebt van diarree is het belangrijk om voldoende te drinken. Via de diarree gaan namelijk meer vocht verloren dan anders. Bij langdurige diarree verlies je ook constant zout, het is dan nodig om dit aan te vullen, bijvoorbeeld door dagelijks een kopje bouillon te drinken. Bij een natriumarm dieet kan het zijn dat u zich hier minder streng aan hoeft te houden. Overleg dit met de arts of verpleegkundige

Verder is bij diarree een vezelrijke voeding van belang, omdat vezels het vocht in de darmen binden en de darmen stimuleren tot een normale werking. Dus geen witbrood en beschuit, maar volkerenproducten en voldoende groente en fruit!

Bij misselijkheid kan het helpen uw dagmenu te verspreiden in kleine porties. Neem ieder uur een kleine hoeveelheid eten.

Wanneer u een gebrek aan eetlust heeft, of snel vol bent, kunnen de volgende adviezen je misschien helpen om meer te gaan eten:

- Verdeel de maaltijden over de dag. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden
- Vermijd te grote porties en zorg voor variatie
- Neem rustig de tijd om te eten
- Wissel koude en warme en zoete en hartige gerechten met elkaar af
- Friszure producten bevorderen meestal de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap of tomatensap, een (stukje) appel of tomaat. Maar ook een kopje bouillon kan gunstig zijn voor de eetlust. Gebruik deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd.

Wat heeft u minimaal dagelijks nodig?

Als u dagelijks onderstaande voedingsmiddelen in de aangegeven hoeveelheden gebruikt, krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen. Met een diëtist kunt u bespreken of deze hoeveelheden voor u voldoende zijn.

Brood	5-7 sneetjes
Halvarine	dun besmeren
Kaas	1-2 plakken
Lichtgezouten vleeswaren	1-2 plakken
Melk en melkproducten	2-3 glazen
Vlees, vis of kip zonder zout bereid	100 gram (75 gram gaar)
(Dieet)Margarine voor bereiding van warme maaltijd	15 gram (1 eetlepel)
Aardappelen zonder zout bereid	3-5 kleine
Groente zonder zout bereid	3-4 grote lepels
Fruit	2 stuks

Meer informatie

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Een gratis overzicht van de uitgaven kunt u aanvragen bij:

Voedingscentrum
Postbus 85 700
2508 CK Den Haag
Telefoon: (070) 306 88 88
Fax: (070) 350 42 59

In dit overzicht vindt u alle informatie over de prijzen en de wijze van aanvragen.

Telefonisch kunt u algemene vragen over voeding stellen via de Voedingstelefoon:

(070) 306 88 10, op werkdagen van 09 uur tot 1700 uur.

Raadpleeg voor actuele informatie ook Internet:

www.voedingscentrum.nl

Bij de Nederlands Vereniging van Dietisten kunt u het adres van de diëtist(en) in de buurt opvragen. www.nvdietist.nl

Vu medisch centrum, diëtetiek en voedingswetenschappen

Tel: 020 4443410

PH verpleegkundigen: 020 - 444 0529 (tijdens kantooruren)
u kunt ook altijd inspreken op het antwoordapparaat.

PH.info@Vumc.nl

VU medisch centrum

april 2007

www.VUmc.nl