

Herzschwäche – Trinkmenge und kochsalzarme Ernährung



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte Angehörige und Interessierte,

im Folgenden möchten wir Ihnen einige Hinweise zum Umgang mit Flüssigkeiten und Salz bei einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) geben. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die behandelnden Ärzte und Ihr Pflegefachpersonal.

Bei einer Herzschwäche pumpt das Herz nicht mehr genug Blut durch den Körper. Dadurch erhalten die Organe weniger Sauerstoff. Außerdem staut sich das Blut vor dem Herzen. Es kann zu Wassereinlagerungen im ganzen Körper kommen. Typische Anzeichen dafür sind eine schnelle Gewichtszunahme, Atemnot oder dicke Beine.

Zur Entlastung des Herzens kann es erforderlich sein, dass sich Betroffene an eine Trinkmengenbeschränkung halten sollen. Wie viel Flüssigkeit Sie zu sich nehmen dürfen wird von Ihrem behandelnden Arzt festgelegt. Die Höhe der Trinkmenge richtet sich nach den Beschwerden und dem Schweregrad Ihrer Erkrankung. Patientinnen und Patienten können durch das Einhalten der empfohlenen Trinkmenge die Therapie aktiv unterstützen.

Informationen zum Trinkmengenprotokoll

Wenn Sie an Herzschwäche leiden kann es zur eigenen Kontrolle hilfreich sein, ein Trinkprotokoll zu führen. Hier notieren Sie, was, wann und wieviel Sie an Flüssigkeit zu sich genommen haben. Wichtig ist zu beachten, dass zur täglichen Flüssigkeitszufuhr nicht nur Getränke zählen, sondern auch Suppen, Eintöpfe, Soßen, Joghurt, wasserhaltiges Obst und Gemüse (z. B.: Tomaten, Gurken, Melonen, Trauben), Milch, Pudding oder Eis.



Tipps zur Einhaltung der Trinkmenge

- Verteilen Sie Ihre Trinkmenge über den ganzen Tag.
- Verwenden Sie kleine Tassen anstatt großer Becher.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente mit dem Essen ein, um Flüssigkeit zu sparen.
- Trinken Sie langsam und in kleinen Schlucken.
- Saures löscht den Durst, geben Sie einen Spritzer Zitronensaft in das Getränk. Vielleicht hilft es Ihnen auch, wenn Sie ein Bonbon oder einen Eiswürfel lutschen.
- Versuchen Sie salziges und stark gewürztes Essen zu vermeiden.
- Kauen Sie Kaugummi ohne Zucker, um den Speichelfluss anzuregen.
- Sorgen Sie für ein gutes Raumklima durch häufiges Lüften.

Informationen zum Umgang mit Salz



Bei einer Herzschwäche ist es wichtig, nicht zu viel Salz über die Nahrung aufzunehmen, da der Körper das Salz schlechter ausscheidet. Salz bindet Wasser und führt dadurch zu Wassereinlagerungen im Körper. Je salziger die Speisen sind, desto größer wird auch der Durst. Fachleute empfehlen eine ausgewogene Ernährung, bei der stark gewürzte und gesalzene Lebensmittel vermieden werden. In Fertigprodukten ist besonders viel Salz versteckt (s. Tabelle). Mehr als 6g pro Tag sollte man nicht zu sich nehmen. Das entspricht ungefähr einem Teelöffel Salz. Diese Empfehlung gilt für alle, auch für gesunde Menschen. Die Nährwertkennzeichnung auf der Lebensmittelverpackung gibt den Salzgehalt des jeweiligen Produktes an. Lebensmittel mit einem hohen Salzgehalt von mehr als 1g pro 100g oder 100ml sollten Sie möglichst meiden bzw. nur gelegentlich und in kleinen Portionen verzehren.

Lebensmittel mit geringem bis mittlerem Salzgehalt 	Lebensmittel mit hohem Salzgehalt 
Kartoffeln, Reis, Nudeln, Mehl	Brot und Backwaren, Salzgebäck
Getreideflocken (z. B. Hafer), Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen, usw.)	Wurst (geräucherter Schinken, Salami, Fleischwurst, usw.)
Quark, Joghurt, Frischkäse, Ricotta	Käse (z. B. Harzer, Blauschimmel, Schafskäse, Schmelzkäse)
Frisches Obst, frisches Gemüse, Rohkost (Gurke, Paprika, Möhre)	Dosengemüse (Erbsen, Bohnen, usw.), Vegetarische Brotaufstriche
Frischer Fisch, Fleisch und Geflügel	Salzhering, Fischkonserven
Kräuter und Gewürze (z. B. Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch, Zitronensaft)	Fertiggerichte, Instant-Brühe, Flüssigwürze, Oliven mariniert
Frische Nüsse	Geröstete Nüsse, Chips, Erdnussflips

Eine Tabelle über Kochsalz in Lebensmitteln finden Sie beim Deutschen Ernährungsberatungs- und Informationsnetz unter: www.ernaehrung.de/tipps/hypertonie/blut14.php.

Tipps zum Umgang mit Salz

- Stellen Sie den Salzstreuer nicht auf den Tisch. So vermeiden Sie das Nachsalzen.
- Verwenden Sie mehr frische Lebensmittel.
- Salzen Sie Ihr Essen nicht noch zusätzlich. Verwenden Sie stattdessen Kräuter oder andere Gewürze (z. B. Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch, Zitronensaft).
- Kaufen Sie salzärmere Varianten von Lebensmitteln (z. B. ungesalzene Nüsse, frisches Fleisch statt Schinken, frischer Knoblauch statt Knoblauchsatz).
- Trinken Sie natriumarmes Mineralwasser (unter 20 mg/l Natriumgehalt).
- Besprechen Sie die Umstellung mit Ihrer Familie. Die Geschmacksnerven gewöhnen sich an weniger Salz, mit der Zeit schmeckt auch weniger salziges Essen wieder normal.

Bei Fragen zu **Ihrer Trinkmenge und dem Umgang mit Salz**, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärzte und das Pflegefachpersonal Ihrer Station.
E-Mail: herzschwaeache@bk-trier.de

Bei Fragen zu allgemeinen Themen der **Gesundheit, Prävention, Pflege und zum Umgang mit Erkrankungen** wenden Sie sich bitte an das **Patienten-Informationszentrum**.
Tel. 0651 208-1520 · E-Mail: piz@bk-trier.de