

Dieet bij hartfalen

In deze folder staat beschreven waarom een natriumbeperkt dieet wordt aangeraden bij mensen met hartfalen. U volgt het dieet zowel in het ziekenhuis als thuis. De informatie in deze folder is bedoeld om u beter inzicht te geven in uw dieet.

Er worden een aantal algemene leefregels besproken, die bij uw dieet van toepassing zijn. Daarnaast krijgt u praktische tips voor de bereiding van maaltijden. Per productgroep wordt besproken welke voedingsmiddelen passen binnen het natriumbeperkt dieet en welke u beter kunt vermijden. Uw diëtist begeleidt u bij het uitvoeren van het natriumbeperkte dieet.

Algemene leefregels

Voor iedereen, ook mensen zonder hartfalen, geldt het advies om niet meer dan 6 gram zout (= 2400 mg natrium) per dag te gebruiken. Voor het natriumbeperkt dieet bij hartfalen geldt hetzelfde advies: maximaal 2400 mg natrium per dag.

Onderstaande leefregels helpen u om het natriumbeperkt dieet goed uit te voeren:

- Voeg zelf geen zout of zoutbevattende smaakmakers toe aan voedingsmiddelen of bij de bereiding van maaltijden.
- Vermijd het gebruik van voedingsmiddelen die veel natrium bevatten. Bekijk hiervoor het hoofdstuk 'Natriumbeperkte adviezen per productgroep'.
- Spreid het gebruik van natrium over de dag uit. Dit voorkomt pieken van inname van natrium. Als u in 1 keer teveel natrium neemt, ontstaat een snelle bloeddrukstijging. Dit is een extra belasting voor uw hart.
- U kunt gewoon* brood gebruiken, maar besmeer dit met ongezouten (dieet)margarine of (dieet) halvarine.
- Beleg uw brood niet meer dan 3 keer per dag met gewone* kaas of gewone* niet té zoute vleeswaren
- Gebruik niet meer dan 3 glazen/schaaltjes melk(producten) per dag. Dit komt overeen met ongeveer 600-650 ml. Voor een goede voeding is het niet nodig om meer melkproducten te gebruiken.

*onder de term '**gewoon**' wordt verstaan: **mét zout** .

- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over.
- Zorg voor variatie, zowel in de broodmaaltijden als in de warme maaltijd.
- Gebruik 2 stuks fruit en 250 gram (= 5 opschelepels) groenten per dag.
- Gebruik voldoende vocht, maar houdt rekening met uw vochtbeperking indien u deze van de arts voorgeschreven heeft gekregen. Meestal zal dit uitkomen op 1½ liter per dag.

- Besteed aandacht aan het beperken van producten rijk aan verzadigd vet en cholesterol, zoals besproken in het voorgaande hoofdstuk.
- Wees matig met alcoholhoudende dranken. De voordelen wegen niet op tegen de nadelen. Daarom adviseren wij om geen alcohol te drinken. In ieder geval niet meer dan 1 glas per dag. Dit geldt voor zowel vrouwen als mannen. Veel alcohol gebruiken is schadelijk voor de gezondheid.

Dieetproducten

Op de verpakking van producten staan meestal specifieke aanduidingen over het natrium- of zoutgehalte. In onderstaand overzicht wordt aangegeven welke aanduidingen voor kunnen komen en wat de betekenis daarvan is:

Verminderd natrium-/zoutgehalte

Dit betekent dat het product ten minste 33% minder natrium bevat dan het gebruikelijke product. Dit wil niet zeggen dat het product weinig natrium bevat, alleen maar dat het minder is.

(zeer) laag natrium-/zoutgehalte

Dit betekent dat het product minder dan 40 mg natrium per 100 gram/ml product bevat. Let bij deze producten op de hoeveelheid die u er van gebruikt. Dit kan wel eens veel meer zijn dan 100 gram/ml. Hierdoor kan de hoeveelheid natrium die u binnenkrijgt toch nog aardig oplopen.

Natriumarm of zoutarm

Dit betekent dat het product minder dan 120 mg natrium per 100 gram/ml product bevat. Ook hier geldt het advies om te letten op de hoeveelheid die u gebruikt.

Geen zout toegevoegd, ongezoeten, bereid zonder zout, gefabriceerd zonder zout, zonder toegevoegd zout, zonder toevoeging van zout

Dit betekent dat er geen natriumzouten aan het product zijn toegevoegd. Het is bij deze producten wel aan te raden om te controleren of er geen andere natriumrijke ingrediënten (zoals bouillonpoeder) zijn toegevoegd. Ook kan aan producten met deze aanduidingen kaliumzout zijn toegevoegd als vervanger voor het natriumzout.

U kunt in principe deze producten (met mate) gebruiken bij het natriumbeperkt dieet. Als bij u het kaliumgehalte in het bloed verhoogd is, zijn deze producten niet geschikt voor u. Bij deze producten wordt namelijk vaak veel kalium toegevoegd als vervanger voor het natrium. U kunt samen met uw diëtist bekijken of het gebruik van deze producten in uw situatie mogelijk is.

Ú went dus niet aan een mindere zoute smaak als u dit product gebruikt. Dit kan het volgen van het natriumbeperkt dieet moeilijker maken.

Dit kan het volgen van het natriumbeperkt dieet moeilijker maken.

Natriumbeperkte adviezen per productgroep

In dit hoofdstuk wordt per productgroep besproken welke voedingsmiddelen passen binnen het natriumbeperkt dieet.

Ook staat er welke voedingsmiddelen u beter kunt vermijden, omdat ze veel natrium bevatten.

Broodmaaltijden

Brood

U kunt kiezen uit alle soorten brood, beschuit, crackers, matzes, knäckebröd en ontbijtkoek.

Vermijd

croissantjes en 'hartige' broodsoorten: zoals kaas-uienbrood, saucijzenbroodje, worstenbroodje, pizzabroodje

Margarine, halvarine en roomboter

U kunt kiezen uit ongezouten (dieet)margarine, ongezouten (dieet)halvarine of eventueel ongezouten roomboter. Kies bij voorkeur voor een dieetmargarine of dieethalvarine om uw brood te besmeren.

Vermijd:

alle gezouten soorten margarine, halvarine of roomboter

Beleg

Gebruik niet meer dan 3 boterhambeleggingen 'gewone'* niet te zoute vleeswaren, 'gewone' *kaas of niet te sterk gezouten vis.

U kunt ook af en toe een ei of ei- gerecht nemen (bij voorkeur niet meer dan 3 eieren per week). Kies voor de niet te vette soorten beleg, neem bijvoorbeeld liever 20+ of 30+ kaas en magere vleeswaren. Voorbeelden hiervan zijn: achterham, schouderham, fricandeau, kip- of kalkoenfilet, kalfs- of runderrollade, rosbief.

Vermijd:

- meer dan 3 x 'gewone' vleeswaar, kaas, Turkse schapenkaas, vis, hartige kwarkmengsels, sandwich- en groentespread, marmite, salades/slaatjes
- extra kaas en vleeswaar als tussendoortje, in de vorm van stukjes worst of blokjes kaas
- erg zoute vleeswaren, zoals rauwe ham en rookvlees

*Onder de term '**gewoon**' wordt verstaan: **mét zout** .

Wilt u meer dan deze 3 x hartig beleg per dag gebruiken? Neem dan natriumarm beleg. Voorbeelden hiervan zijn natriumarme kaas, kwark zonder zout, natriumarme/ongezouten vleeswaren (verpakt of zelf zonder zout bereid), vis zonder zout bereid, natriumarme vis in blik.

Daarnaast kunt u gebruik maken van:

- Zoet beleg: alle soorten zoet beleg.
- Diversen: pindakaas, natriumarme gistextract/marmite, ongezouten tahin en ongezouten notenpasta's
- Fruit: zoals appel, banaan, aardbeien
- Groenten: zoals tomaat, komkommer, wortel, radijs, rettich

Vermijd:

- gezouten notenpasta's, zoals tahin
- gezouten sojapasta (miso)

Melk en melkproducten

Kies voor halfvolle en magere melk en melkproducten in plaats van voor volle varianten. Dus liever halfvolle (chocolade)melk, karnemelk, halfvolle- of dieetkoffiemelk, magere yoghurt, magere pap, magere vla, magere pudding, magere kwark, hangop, yoghurtdrink. Wees matig met het gebruik van consumptie- en roomijs en roomsoorten zoals slagroom, zure room en crème fraîche.

Vermijd:

- Pudding gemaakt van kant-en-klare puddingpoeders waarbij de melk, yoghurt of kwark niet verwarmd hoeft te worden

Fruit

Alle soorten fruit zijn toegestaan: vers, blik, diepvries, gekonfijt of gedroogd. Ook alle vruchtensappen mag u gebruiken.

Warme maaltijd

Bereidingswijzen

U kunt de bereiding van uw warme maaltijd op verschillende manieren veranderen. U kunt bestaande recepten aanpassen door andere ingrediënten te gebruiken. U kunt ook gebruik maken van verschillende bereidingsmethoden:

Roerbakken

Roerbakken is het al omscheppend bakken en gaar maken van kleingesneden ingrediënten. Dit gebeurt in wat olie in een wadjan, wok of eventueel een braadpan met een kleine bodem. Verhit de olie in de pan op een hoog vuur. Voeg de kleingesneden ingrediënten toe en bak ze al omscheppend naar smaak bruin en gaar.

Geschikt om te roerbakken zijn: stukjes kipfilet, reepjes mals varkens- en rundvlees, blokjes vis, tahoe en tempeh. U kunt deze combineren met kleingesneden groente, gekookte mie, gare rijst of gare blokjes aardappel.

Magnetron

Voor het bereiden zonder zout is de magnetron heel geschikt. Toevoegen van zout of vocht is niet of nauwelijks nodig.

Bereiden in aluminiumfolie

Wanneer u voor meer personen kookt, kunt u de groente en de aardappelen voor het dieet in folie wikkelen. Kook het met de rest mee. Gerechten verpakt in aluminiumfolie behouden hun geur en smaak. Ze blijven sappig en nemen geen zout op uit het kookvocht.

Bereiding in de braadzak

Een braadzak is gemaakt van kunststof die tegen een oventemperatuur van ongeveer 200°C bestand is. In een braadzak kunnen grote stukken vlees, vis of kip zonder zout worden bereid in de oven of

magnetron.

Pas op met het kopen van producten waar al een braadzak omheen zit: deze zijn vaak al met zout en kruiden op smaak gebracht.

Grillen

Door de hitte van de grill wordt het vlees snel dichtgeschroeid. Hierdoor verliest het gerecht weinig smaak en vocht. U hoeft dus geen zout te gebruiken. Geschikt voor grillen zijn de meeste vlees-, kip- en vissoorten. Vlees dat lang moet stoven is niet geschikt.

Kruiden, specerijen en smaakstoffen

Alle verse, gedroogde en diepvrieskruiden, gemengde specerijen, kruiden zonder zout en het kruidenbultje kunnen zonder problemen gebruikt worden. Samengestelde kruiden zoals gehakt-, kip- en rundvleeskruiden bevatten meestal veel natrium.

Gerechten kunnen ook op smaak gemaakt worden met natriumarme smaakmakers zoals dieetzout, natriumarme sambal oelek, natriumarme of ongezoeten tomatenpuree, natriumarme tomatenketchup, natriumarme mosterd, zelfbereide chutney zonder zout, natriumarme aroma, natriumarm gistextract, natriumarme ketjap.

Let op: deze producten kunnen veel kalium bevatten doordat kalium als vervanger voor het natrium wordt toegevoegd. Indien u een verhoogd kaliumgehalte in het bloed heeft, zijn deze producten niet geschikt voor u.

Vermijd:

- keukenzout, zeezout, mineraalzout, steenzout, ve-tsin, zuiveringszout, knoflookzout, selderijzout, uienzout en andere groentezouten, zout met minder natrium zoals Jozo Bewust
- tomatenpuree, -ketchup, zongedroogde tomaten, mosterd, gistextract, alle soorten ketjap of sojasaus, alle soorten sambal, tabasco, worcestershiresaus
- alle kant-en-klare sauzen en chutneys
- alle kruidenmixen met zout, bijv. groentemix, groentesmoor, mix voor macaroni, et cetera.
- alle gezouten kruidenmengsels zoals vleeskruiden, viskruiden, kipkruiden
- gewone aroma's
- kappertjes, zilveruitjes, augurken

Soep

U kunt bouillon of soep zonder zout bereid, natriumarme soep uit blik of pakje gebruiken. U kunt ook gebruik maken van natriumarme bouillonkorrels, -blokjes of natriumarme aroma.

Vermijd:

- 'gewone' soep of bouillon in blik, glas, pakje of diepvries
- éénkops-soep of drinkbouillon zoals cup-a-soup of opkikker
- 'gewone' bouillonkorrels, -blokjes, -tabletten
- 'gewone' aroma of aromaat

Tips:

- Trek zelf natriumarme bouillon van vlees, kip, vis of groente met foelie, lavas, laurier, peperkorrels, peterselie, selderij of een kruidenbultje.
- Gebruik als vulling bijvoorbeeld: veel verse groente, stukjes vlees, kip of vis, gehaktballetjes zonder zout, peulvruchten (zoals bruine of witte bonen, linzen of groene erwten), aardappelen, vermicelli of rijst.

Aardappelen en vervangingen

U kunt gebruiken:

- aardappelen en aardappelgerechten zonder zout bereid of diepvries aardappelgerechten zonder zout bereid (zoals aardappelschijfjes of patates frites)
- macaroni, spaghetti,
- (zilvervlies)rijst, mie, miehoen zonder zout bereid
- alle soorten verse en gedroogde erwten, bonen, kapucijners en linzen zonder zout, natriumarme peulvruchten in blik of glas.

Vermijd:

- aardappelgerechten met zout bereid
- kant-en-klare aardappelgerechten in blik, glas, plastic, diepvries, of vers van slager, supermarkt, catering of restaurant
- aardappelpureepoeder of -vlokken
- pasta- en rijstgerechten met zout bereid
- kant-en-klare pasta- en rijstgerechten in blik, glas, plastic, diepvries of vers van slager, supermarkt, catering of restaurant
- alle soorten peulvruchten met zout bereid, in blik, glas, plastic of diepvries

Tips:

- Door aardappelen in schil te koken of poffen, blijft de smaak goed behouden.
- Aardappelpuree kunt u smakelijker maken door bijvoorbeeld bieslook of peterselie erdoor te roeren.
- Bij de bereiding van ovenfrites of magnetronfrites hoeft geen extra vet of olie gebruikt te worden.
- Zilvervliesrijst en volkoren pasta hebben meer smaak van zichzelf.
- Kook rijst of pasta in water met een kruidenbultje.
- Bak gekookte rijst op met gesnipperde ui, knoflook, ringetjes prei en Spaanse peper.
- Voor nasi en bami zijn natriumarme ketjap en natriumarme sambal verkrijgbaar.

Groenten

U kunt kiezen uit

- alle verse groenten zonder zout bereid, gekookt of als rauwkost
- natriumarme groenten in blik, glas of plastic
- gedroogde groenten zonder zout bereid
- diepvriesgroenten zonder toevoegingen
- natriumarme groenten uit het zoetzuur of zuur zoals natriumarme augurken, natriumarme uitjes, natriumarme atjar.

Vermijd:

- groenten met zout bereid
- kant-en-klare gezouten groenten uit blik, glas of plastic
- diepvriesgroenten met toevoegingen, zoals groenten 'à la crème' of 'met appeltjes'
- groenten uit het zout, zuur of zoetzuur, zoals zuurkool, augurken en uitjes

Tips:

- Kook de groenten kort met weinig water of roerbak de groenten. De smaak van de groenten blijft dan het best behouden.
- Voor een goede voeding worden 5 opscheplepels (250 gram) groenten per dag aanbevolen.
- Breng groente op smaak met verse en gedroogde kruiden, zoals:
- bloemkool met peterselie of nootmuskaat
- rode kool met appel, ui, laurierblaadje, kruidnagel en kaneel
- groene kool gesmoord met gesnipperde ui en kerriepoeder; sperziebonen met bonenkruid of nootmuskaat
- wortelen met bieslook, kervel of peterselie.

Vlees, wild, gevogelte, vis, ei of vervanging

U kunt kiezen uit vlees, wild, gevogelte, vis of ei zonder zout bereid, vers of uit de diepvries. Daarnaast kunt u ook natriumarme vlees(gerechten) in blik, natriumarme vis in blik, tahoe en tempeh zonder zout bereid gebruiken.

Kies bij voorkeur de magere vleessoorten zoals: bieflap, biefstuk, ossenhaas rosbief, entrecote ongekruid rundergehakt, kalbsfricandeau, kalfoester, varkensfilet, varkensfricandeau, haaskarbonade, varkenshaas, varkensoester, hamlap, ongepaneerde varkens- of kalfsschnitzel, magere varkenslappen, lamsbil, magere lamsbout, en andere soorten mager rund-, kalfs-, geiten-, schapen-, of paardenvlees. Voorbeelden van magere soorten wild en gevogelte zijn: konijn, haas, ree, kip zonder vel en kalkoen zonder vel.

Vermijd:

- vlees en gevogelte met zout, kant-en-klaar of in blik, glas, plastic of diepvries
- kant-en-klaar gepaneerde gerechten, alle worstsoorten, saucijzen, slavinken, rollade, gekruid gehakt, shoarmavlees en alle andere soorten gekruid vlees
- gerookte vlees- en gevogeltesoorten, zoals rookworst, gerookte kip, gerookte eendenborst

Vis bevat van nature onverzadigde vetten, dus hiervan kunt u bijna alle soorten gebruiken, mits zonder zout bereid. Voorbeelden zijn: witvis, kabeljauw, tonijn, zalm, forel, tong, tilapia, schar, schelvis, zeewolf en zeebaars. Alle soorten haring bevatten echter te veel zout.

Vermijd:

- visgerechten met zout, kant-en-klaar of in blik, glas, plastic of diepvries
- alle soorten haring en andere gedroogde, gezouten, gerookte en gemarineerde/gepaneerde vissoorten, zoals bokking, bakkeljauw, paling, makreel
- schaal- en schelpdieren, zoals garnalen, mosselen, krab en kreeft

Kant-en-klare **vegetarische vleesvervangers** bevatten over het algemeen erg veel natrium. Vleesvervangers in de vorm van ei, ongezouten noten, peulvruchten, tahoe en tempé zijn wel geschikt binnen het natriumbeperkt dieet. Als u een vegetarisch eetpatroon volgt, kunt u contact opnemen met uw diëtist voor meer informatie.

Tips:

- Voor een goede voeding is het niet nodig om meer dan 100-125 gram vlees (inclusief vleeswaren) of vis per dag te gebruiken.
- Bereid het vlees liefst in een dieet bak-en-braadproduct, vloeibaar bak-en-braadproduct of olie.
- Maak het vlees eventueel op smaak met kruiden en specerijen. Door een gesnipperd uitje, een teentje knoflook, stukjes tomaat, wat Provençaalse kruiden of plakjes champignons mee te bakken, kunt u vlees en kip goed op smaak brengen.
- Marineren met (olijf)olie, azijn, een teentje knoflook, tijm, rozemarijn en vers gemalen. Peper is ook een methode om smaak te geven aan vlees en gevogelte.
- Gebruik 1x per week vis, Bij voorkeur een vette vissoort, zoals verse zalm of verse forel.
- Goede smaakmakers bij vis zijn: citroen, witte wijn, peper, tuinkruiden (dille, peterselie, basilicum), tomaat, knoflook, ui en prei.

Jus of saus

U kunt kiezen uit jus of saus van vloeibare dieetmargarine of bak-en-braad zonder zout bereid, jus gemaakt van natriumarme juskorrels, of natriumarme justabletten, natriumarme saus in pakjes, blik of fles. Let hierbij wel op het vetgehalte van deze producten.

Vermijd:

- jus of saus met zout bereid
- kant-en-klare gezouten jus of sauzen uit blik, glas, pakje of diepvries
- pindasaus, zelf gemaakt van pindakaas
- smeltjus
- gezouten bak-en-braadproduct
- 'gewone' mayonaise

Tips:

-

- Jus kunt u smakelijker maken door een uitje, champignons, stukjes paprika, tomaat, etc. mee te bakken bij de bereiding van het vlees.
- Jus kunt u binden met wat aardappelmeel, bloem of maïzena; deze producten bevatten geen zout.
- Ook natriumarme smaakmakers zoals natriumarme mosterd, natriumarme tomatenpuree, natriumarme ketjap kunnen de smaak van jus of saus verhogen.
- Naast kant-en-klare natriumarme sauzen kunt u ook zelf sauzen maken met natriumarme mayonaise als basis. Let echter wel op het vetgehalte van deze producten.
- U kunt ook minder vette sauzen maken door de helft van de natriumarme mayonaise te vervangen door magere yoghurt of magere kwark.

Kant-en-klaar maaltijden

U kunt kant-en-klaar maaltijden zonder zout bereid gebruiken. Deze zijn eigenlijk alleen te verkrijgen via een maaltijdservice.

Recepten

Op internet zijn lekkere recepten te vinden voor natriumbeperkte maaltijden:

- www.zoutbeperkt.nl
- www.zouttest.nl
- www.dieetbijhartfalen.nl

Snoep, koek en ander lekkers

U kunt, met mate, gebruik maken van alle soorten snoep (geen drop), chocolade, bonbons, waterijsjes, ongezouten noten en pinda's, chips zonder zout en (zelf gebakken) emping zonder zout.

De bakker of fabrikant voegt bij de bereiding van koek en gebak zout toe. Een enkel koekje of biscuitje is geen probleem. Dit geldt ook voor mueslirepen en voedingsbiscuit.

Veel van de hartige lekkernijen, bevatten ook veel natrium. Van pinda's, noten of studentenhaver kunt u de ongezouten varianten kiezen. Andere mogelijkheden om te variëren zijn: dadels, gedroogde vijgen, rozijnen, rauwkost (bleekselderij, kerstomaatjes, roosjes bloemkool, radijsjes, worteltjes, reepjes paprika), ongezouten popcorn of bijvoorbeeld een stukje natriumarme kaas met daarop een stukje fruit.

Vermijd:

- zoute biscuits, kaaskoekjes, zoute stengels en pepsels
- kroepoek, chips en andere zoutjes
- gezouten noten en pinda's, borrelnootjes
- olijven
- blokjes worst of kaas, kant-en-klare slaatjes, loempia's, bamibal, frikadel, kroket en andere snacks

- alle soorten gebak van bladerdeeg, bijv. appelflap en appelcarré
- zwart-wit, zoethout, alle soorten zoete en zoute drop. Drop bevat een stof die de bloeddruk verhoogt

Overig

Naast voedingsmiddelen zijn er ook andere producten die een aanzienlijk hoeveelheid natrium kunnen bevatten. Een belangrijk voorbeeld hiervan zijn bruistabletten. Het gaat hierbij om medicatie-bruistabletten of om vitamine- en mineralen bruistabletten. Bespreek daarom met uw arts die u eventuele bruistabletten als medicatie voorschrijft of er ook andere mogelijkheden zijn. Kies bij het kopen van een vitamine- en/of mineralensupplement geen bruistablet, maar capsules, gewone tabletjes of een vloeibare variant.

Uit eten, op reis en feestjes

Ook als u regelmatig buitenshuis eet, vaak op reis bent of vaak naar feestjes gaat, is het noodzakelijk met uw dieet rekening te houden.

Informeer van tevoren bij het restaurant waar u gaat eten of het mogelijk is dat er rekening wordt gehouden met uw dieet. Ook als u bij familie of vrienden eet, kunt u hen van tevoren inlichten hoe zij rekening kunnen houden met uw dieet. Misschien kunt u hen een paar leuke suggesties voor de hapjes doen.

Er wordt door vliegmaatschappijen en reisorganisaties meestal rekening gehouden met diëten. Zodra u uw reis boekt, kunt u uw dieetbeperkingen door geven. Als u op eigen gelegenheid reist en u zelf voor de boodschappen en maaltijden zorgt, heeft u het volgen van uw dieetbeperkingen zelf in de hand.

Vitamine D

U heeft in Nederland 10 mcg vitamine D suppletie per dag nodig als u aan één of meerdere van de volgende criteria voldoet:

- alle kinderen tot en met 3 jaar
- alle zwangeren
- alle vrouwen vanaf 50 jaar
- iedereen met een getinte of donkere huid
- iedereen die minder dan 15 à 30 minuten per dag onbeschermd in de zon komt met minimaal de handen en het gezicht, zoals mensen die nachtdiensten draaien of een sluier of hoofddoek dragen.

Let op! Voor iedereen vanaf 70 jaar geldt een advies van 20 mcg vitamine D per dag.

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/vitamineD of vraag uw diëtist of huisarts om advies.

Contactgegevens

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift en het maken van een poliklinische afspraak kunt u telefonisch contact opnemen

- van maandag tot en met vrijdag
- tussen 8.00 en 17.00
- via telefoonnummer: (070) 210 2288

Feedbackradar

Wij horen graag uw mening over onze dienstverlening. U kunt de zorg van uw diëtist beoordelen via <https://www.hagaradar.nl/>

Bij voorbaat dank!



Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

