

Koken naar hartenlust

5 maart 2011 | Reportage

Hoe eet je lekker en gezond zonder zout? En waarmee breng je de maaltijd op smaak? Tijdens de kookworkshop 'Smakelijk eten zonder zout' van De Hart&Vaatgroep krijgen de deelnemers tips over voeding in combinatie met hartfalen en gaan ze er vooral zelf mee aan de slag. Door te koken, te proeven en te eten ontdekken ze van alles wat ze nog niet wisten.

"Het is bittere noodzaak dat ik hier ben," vertelt Ria Sikkes die sinds vijf jaar hartfalenpatiënt is en samen met Karien Hacketh komkommers en tomaten fijn snijdt voor de rauwkostsalade die straks wordt geserveerd. "Ik ben het zó zat, dat zoutloos eten. Ik wil elke dag warm eten, maar ik moet overal opletten en kan nooit iets meenemen wat kant-en-klaar is. Even een bouillon maken is er niet bij, want daar ben ik uren mee bezig. En dan smaakt het ook nog nergens naar!"

Ze is dan ook 'erg in haar nopjes' met de goed onderbouwde tips van diëtist Chantal van Heeswijk, hartfalenverpleegkundige Tineke Sevink en kok Arnoud Odink eerder die middag. Hun presentaties over gezond en lekker eten in combinatie met hartfalen vormden het startschot van de kookworkshop 'Smakelijk eten zonder zout', een initiatief van De Hart & Vaatgroep. "Jaarlijks organiseren we zo'n tien soortgelijke workshops door het hele land," vertelt Sjouke Nouhuys, vrijwilliger van De Hart&Vaatgroep. "Mensen met hartfalen zijn gebonden aan strakke leefregels: weinig vocht, natriumarme voeding en liefst ook nog vetarm. Vooral in het begin kan dat heel moeilijk zijn. Door middel van deze kookworkshop willen wij ze op weg helpen."

Vandaag vindt de kookworkshop plaats in het gezellig ingerichte personeelsrestaurant van het Bronovo Ziekenhuis in Den Haag. "Eén keer per week wegen is genoeg, wie is het daarmee eens?" gooit hartfalenverpleegkundige Sevink een stelling in het dertig koppen tellende publiek. Een stroom van reacties volgt, met als conclusie dat de weegschaal er minstens één keer per dag bij gepakt moet worden. "Liefst op een vast moment," adviseert Sevink, want als je vocht vasthoudt zie je dat vaak terug in je gewicht. En zoals bekend, teveel vocht is gevaarlijk voor hartfalenpatiënten.

Lekker en makkelijk

Na een opsomming van de leefregels – medicijnen innemen, activiteit en rust afwisselen, voldoende beweging, beperkte inname van vocht/zout/alcohol/vet, stoppen met roken, dagelijks wegen, letten op tekenen van verslechtering – nemen diëtist Van Heeswijk en kok Odink het roer over. "Voeg nooit extra zout aan uw eten toe, want overal zit al zout in. Vermijd zoute smaakmakers als sambal, ketjap of maggi, maar maak uw eten op smaak met verse kruiden als basilicum of rozemarijn of specerijen als peper, paprikapoeder, kerrie of koriander," is hun advies.

Hoe dat precies in z'n werk gaat, mogen de deelnemers van de workshop zelf ervaren tijdens de kookles. "Ik ben benieuwd naar de uiensoep die we op basis van zelfgemaakte bouillon gaan maken," zegt Jozef Waasdorp die samen met zijn vrouw is gekomen. Hij eet vanwege zijn hartklachten sinds twee jaar zoutloos en is daar inmiddels 'een beetje aan gewend'. "Maar de eerste tijd was het elke keer of ik een klap in mijn gezicht kreeg als ik een hap nam."

Zijn vrouw Hendrika ziet uit naar de Roseval aardappeltjes in de schil uit de oven. "Ik vond de tip van de kok om voor kwaliteit te kiezen heel nuttig. Wij eten standaard bintjes, maar die smaken eigenlijk nergens naar. Datzelfde geldt voor witte rijst of schoonmaakrijst. De kok adviseerde om in plaats daarvan vaker te kiezen voor lekkere Thaise rijst, Pandanrijst, Eigenheimers of Balsamico, want daar zit van zichzelf al veel meer smaak in. Dat ga ik zeker eens proberen."

Terwijl Hendrika Waasdorp de aardappeltjes met verse kruiden bestrooit, is Henny de Valk druk bezig om uien en kip te bakken voor een ragout van kip/kerrie. "Mijn man heeft hartfalen, maar ik kook altijd en dat vind ik knap lastig sinds dat zoutarm moet. Daarom wilde ik graag naar deze workshop. Ik werkte al vaak met verse kruiden – op de tuintafel buiten heb ik allerlei plantjes staan – maar had van een heleboel mogelijkheden nog geen weet, zo ontdekte ik vanmiddag."

Ook Jan Schmal, sinds drie jaar hartfalenpatiënt, is van plan thuis met de adviezen aan de slag te gaan. "Ik vind het sowieso gezellig en nuttig om hier met andere hartfalenpatiënten kennis te maken, maar heb ook zeker het één en ander opgestoken. Hoe je zelf een bouillon maakt, wat je kunt doen met kruiden en op welke manier je vis lekker bereidt." Ria Sikkes – eerder nog enigszins terneergeslagen – knikt bevestigend. "Ik ben veel te streng voor mezelf geweest. Zoutloos eten kan blijkbaar ook lekker en makkelijk. Dat geeft toch iets meer lucht."

Ook een keertje koken?

De Hart&Vaatgroep organiseert regelmatig kookworkshops speciaal voor hart- en of vaatpatiënten. Tijdens de workshop krijgt u tips over hoe u met minder zout lekker kunt koken en maakt u een heerlijke maaltijd. Kijk op www.hartenvaatgroep.nl/over-ons/agenda.html voor de eerstvolgende workshop bij u in de buurt of bel met De Hart&Vaatgroep, tel: 088 11 11 600.