

Adviezen voor een fosfaatbeperkt dieet

Deze folder geeft u informatie over adviezen voor een fosfaatbeperkt dieet. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Fosfaat

Fosfaat is een mineraal. Samen met calcium (kalk) geeft het stevigheid aan het skelet. Als de nieren onvoldoende werken wordt er te weinig fosfaat uitgeplast en hoopt het fosfaat zich in het bloed op. Dit kan botproblemen veroorzaken en het proces van bloedvatverkalking versnellen. Tevens kan het fosfaat zich ophopen onder de huid wat tot jeuk kan leiden.

In onze voeding is het fosfaat gebonden aan eiwit. Eiwitrijke producten zijn dus ook fosfaatrijk. Door minder eiwit te eten, beperkt u dus ook het fosfaat. Om zomaar minder eiwit te eten is niet altijd verstandig. Het lichaam heeft iedere dag een bepaalde hoeveelheid eiwit nodig. Eiwit dient als bouwstof voor de lichaamscellen en voor de opbouw en behoud van de spieren. U kunt dan beter producten met veel fosfaat vervangen door producten met minder fosfaat maar evenveel eiwit. Daarnaast is het belangrijk om te zorgen voor voldoende variatie.

Een fosfaatbeperking zal meestal uitkomen op 800-1000 mg fosfaat per dag.

Fosfaat in voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen met veel fosfaat:

- Melk- en melkproducten
- Kaas en smeerkaas
- Vlees, kip, vis en vleesvervangers zoals Quorn, Valess
- Eieren
- Peulvruchten zoals bruine/witte bonen, kapucijners en linzen
- Noten en pinda's
- Chocolade
- Frites
- Bier en alle soorten cola, Taksi, Rivella
- Kant-en-klaar producten zoals pizza, bami, hamburger, knakworst en mixen voor bijvoorbeeld sauzen

Voedingsmiddelen die weinig fosfaat bevatten:

- Groenten
- Fruit
- Koek
- Snoep
- Suiker
- Boter en olie.

De hoeveelheid fosfaat verschilt per voedingsmiddel. Melkproducten bevatten naar verhouding meer fosfaat dan vlees, vis, kip of ei. Smeerkaas en korstloze kaas bevatten meer fosfaat dan gewone kaas, omdat er smeltzouten in verwerkt zijn. Een aantal kaassoorten bevat (relatief gezien) minder fosfaat: brie, camembert, hüttenkäse, mozzarella, Boursin,

Adviezen voor een fosfaatbeperkt dieet

MonChou en Paturain. Houd rekening met het zout in deze kazen. Tevens wordt fosfaat uit dierlijke producten beter opgenomen dan fosfaat uit plantaardige producten.

De hoeveelheid fosfaat staat niet vermeld op het etiket van een voedingsmiddel. Om inzicht te krijgen in de fosfaatwaarden per product kunnen de analysetabel of NEVO-online tabel worden geraadpleegd via onderstaande websites.

Daarnaast zit er fosfaat in de volgende E-nummers: E101, E338 t/m 341, E343, E442, E450 t/m 452, E541, E543 t/m E546, E1410, E1412 t/m E1414.

E-nummers zijn goedgekeurde hulpstoffen die de eigenschappen van een product kunnen verbeteren. De fosfaten die in de E-nummers zitten, worden makkelijk in het lichaam opgenomen. Iemand die veel bewerkte producten en kant-en-klaar producten eet kan ongemerkt een grote hoeveelheid fosfaat binnenkrijgen. Het advies is daarom om zoveel mogelijk onbewerkte, verse en zelfbereide producten te gebruiken en zo min mogelijk bewerkte en kant-en-klaar producten.

Fosfaatbinders

Uw arts schrijft fosfaatbinders voor als het fosfaat in uw bloed te hoog blijft, ondanks het goed volgen van een dieet. Fosfaatbinders zijn medicijnen die zich in het maagdarmkanaal hechten aan het fosfaat uit de voeding. Hierdoor kan het fosfaat niet in uw bloed worden opgenomen en verlaat het samen met de ontlasting uw lichaam.

Inname fosfaatbinders

- Neem de fosfaatbinders in tijdens de maaltijd en bij tussendoortjes waar veel eiwit in zit.
- Neem de fosfaatbinders nooit in na de maaltijd. Dan werken ze niet of onvoldoende.
- Als u niet eet, hoeft u geen fosfaatbinder in te nemen, bijvoorbeeld als u ziek bent.
- Als de maaltijd klein is en geen dierlijk eiwit bevat, dan hoeft u ook geen fosfaatbinder in te nemen. Bijvoorbeeld bij een beschuit met jam.
- Neem altijd extra fosfaatbinders mee, voor als u bijvoorbeeld eens buitenshuis eet.

Meer informatie

Websites

www.nieren.nl

www.nieren.nl/bibliotheek/101-waarom-is-voeding-belangrijk-bij-nierschade/287-analysetabel-voedingsmiddelen

<https://nevo-online.rivm.nl/>

Tot slot

Heeft u naar aanleiding van dit informatiemateriaal nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek via het nummer: 088 125 44 25.