

Adviezen bij een fosfaatverrijking

Fosfaat is een mineraal. Samen met calcium (kalk) geeft het stevigheid aan de botten en tanden. Ook speelt fosfaat een rol bij de energiestofwisseling (tijdelijke opslag en transport) in het lichaam.

Hoeveel hebt u per dag nodig?

Gezonde mensen hebben dagelijks maar 550 mg fosfaat nodig. Bijna iedereen krijgt veel meer binnen via voeding. Dit kan wel oplopen tot 3000 mg per dag.

In welke voedingsmiddelen komt fosfaat voor:

Fosfaat is gebonden aan eiwit. Daarom bevatten eiwitrijke producten, zoals kaas en vlees, fosfaat. Het lichaam neemt vooral veel fosfaat op uit melkproducten. Het is verstandig de eiwitrijke voedingsmiddelen af te wisselen: melkproducten en kaas bevatten naar verhouding meer fosfaat dan vlees, kip, vis of ei.

Veel fosfaat: melkproducten (bijvoorbeeld melk, karnemelk, chocomel, yoghurt, vla, pudding en pap), smeerkaas, kaas, vis, vlees, eieren, peulvruchten, noten, pinda's, pindakaas, volkoren producten, cacao, chocolade, in sommige dranken, bijvoorbeeld cola, Taksi en rivella.

Weinig fosfaat: groenten, fruit, snoep, suiker, boter, olie.

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:
Telefonisch via 088 125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar dietetiek@adrz.nl of gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.