

Richtlijnen voor fosfaatbeperkte voeding



U ontvangt deze informatie, omdat het fosfaatgehalte in uw bloed te hoog is. U leest hierin wat u kunt doen om het fosfaatgehalte in uw bloed te laten dalen.

Wat is fosfaat?

De termen fosfor en fosfaat worden vaak door elkaar gebruikt. Men spreekt over fosfor als het in voeding voorkomt en fosfaat als het in het lichaam zit. Om verwarring te voorkomen, houden wij de term fosfaat aan.

Fosfaat is een mineraal dat in de voeding voorkomt. Samen met calcium geeft het onder andere stevigheid aan het skelet.

Waarom een beperking van fosfaat?

Als uw nieren onvoldoende functioneren, verwijdt uw lichaam te weinig fosfaat. Het fosfaat hoopt zich dan op in uw bloed. Een hoog fosfaat kan zorgen voor jeuk. Daarnaast kunnen er op langere termijn botproblemen ontstaan. Hierdoor kunt u sneller botbreuken oplopen. Ook kan een hoog fosfaat het proces van bloedvatverkalking versnellen. Bloedvatverkalking is de meest voorkomende oorzaak van een hartinfarct. Met een fosfaatbeperkte voeding (800-1000mg per dag) kunt u ervoor zorgen dat het fosfaat in uw bloed minder gemakkelijk oploopt. Indien er sprake is van dialyse (nierfunctie vervangende therapie) blijft het belangrijk om een fosfaatbeperkte voeding aan te houden. Tijdens het dialyseren wordt meestal onvoldoende fosfaat verwijderd.

Fosfaat in voeding

Er zijn twee bronnen van fosfaat in onze voeding: de natuurlijke bronnen en fosfaat bevattende E-nummers.

Natuurlijke bronnen

Fosfaat is in de voeding gebonden aan eiwit, waardoor eiwitrijke producten veel fosfaat bevatten. Fosfaat komt van nature voor in melk- en melkproducten, (smeer)kaas, vlees, kip, vis, eieren, peulvruchten, noten, pinda's en chocolade.

Eiwit is een belangrijke voedingsstof; het is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. Het wordt afgeraden om alle natuurlijke bronnen die fosfaat bevatten te vermijden. Een zeer sterke fosfaatbeperking kan een eiwittekort tot gevolg hebben. Dit kan onder andere gevolgen hebben voor uw spierkracht, conditie en wondgenezing. De benodigde hoeveelheid eiwit is per persoon verschillend. De diëtist bepaalt met u uw dagelijkse eiwitbehoefte.

Fosfaatrijke hulpstoffen (E-nummers)

Fabrikanten voegen E-nummers (goedgekeurde toevoegingen) aan producten toe om de smaak, luchtigheid, kleur en houdbaarheid van een product te verbeteren. Producten waar veel fosfaatrijke E-nummers in zitten zijn bijvoorbeeld kant-en-klaar producten, kaasproducten (zoals roomkaas en smeerkaas), frisdranken (zoals cola, Taksi en Rivella), bakmixen, deegwaren om thuis af te bakken (zoals croissantjes, worstenbroodjes en frikandelbroodjes), vegetarische vleesvervangers en instant koffieproducten (zoals koffie karamel en Wiener melange).

Richtlijnen voor fosfaatbeperkte voeding



De fabrikant is verplicht de toegevoegde E-nummers of stofnaam op de verpakking te vermelden. Onderstaande E-nummers zijn fosfaatrijk;

- E101	- E338 t/m E341	- E343
- E442	- E450 t/m E452	- E541
- E626 t/m E630	- E1410	- E1412 t/m E1414
- E1442		

Als een deel van de stofnaam in de ingrediëntenlijst 'fosfaat' of 'fosfor' bevat is het product eveneens fosfaatrijk.

Fosfaat uit natuurlijke bronnen wordt minder goed door het lichaam opgenomen dan toegevoegde fosfaten. Het wordt aangeraden om toegevoegde fosfaten zoveel mogelijk te vermijden. Kies voornamelijk voor verse producten, hiermee vermindert u veelal de inname van fosfaat.

Medicatie

Indien het fosfaat na toepassing van de dieetadviezen nog steeds verhoogd is, zal uw arts fosfaatbinders voorschrijven. Deze fosfaatbinders binden het fosfaat uit de voeding in het maag-darmkanaal. Hierdoor kan het fosfaat minder goed in de bloedbaan opgenomen worden. Het fosfaat zal via de ontlasting het lichaam verlaten.

Tips bij het gebruik van fosfaatbinders:

- Neem de fosfaatbinder in bij hoofdmaaltijden en fosfaatrijke tussendoortjes.
- Indien u niet eet hoeft u geen fosfaatbinder in te nemen (bijvoorbeeld bij ziekte).
- Indien u iets eet / drinkt wat geen fosfaat bevat hoeft u de fosfaatbinder niet in te nemen (bijvoorbeeld bij beschuit met jam of fruit).
- Als u een fosfaatbinder bent vergeten in te nemen heeft het geen zin om dit op een later moment in te halen.
- Neem de fosfaatbinders ook in als u buitenhuis gaat eten. Zorg ervoor dat u altijd binders bij u heeft (indien van toepassing ook tijdens dialyse).

Richtlijnen voor fosfaatbeperkte voeding



In onderstaande tabel vindt u de verschillende merken fosfaatbinders met een aanwijzing hoe ze ingenomen moeten worden.

Medicatie	Stofnaam	Moment van inname	Hoe in te nemen?
Calci-chew®	Calcium-carbonaat	Tijdens de maaltijd	Goed kauwen en doorslikken
Calciumacetaat	Calciumacetaat	Tijdens de maaltijd	Tablet geheel doorslikken
Calciumcarbonaat	Calciumcarbonaat	15 min voor de maaltijd	Goed kauwen en doorslikken
Fosrenol®	Lanthaan-carbonaat	Tijdens de maaltijd	Tablet goed kauwen en doorslikken. Poeder kan gemengd worden met vloeibare voeding of over vaste voeding gestrooid worden.
Renvela®	Sevelamer-carbonaat	Tijdens de maaltijd	Poeder oplossen in 60 ml water of thee en binnen 30 minuten opdrinken. Tabletten geheel doorslikken.
<i>OsvaRen</i>	Calciumacetaat	Tijdens de maaltijd	Tablet geheel doorslikken
<i>Velphoro</i>		Tijdens de maaltijd	Goed kauwen en doorslikken

Heeft u vragen?

Heeft u nog vragen? Stel deze gerust aan uw diëtist. Meer informatie en onze contactgegevens kunt u vinden op onze website www.reinierdegraaf.nl.