

Fosfaatbeperkt dieet

In deze folder vindt u meer informatie over fosfaat en het fosfaatbeperkt dieet.

Wat is fosfaat?

Fosfaat is een mineraal dat voorkomt in ons lichaam en in onze voeding. Samen met calcium (= kalk) geeft het stevigheid aan ons skelet. Als de nieren niet goed werken, plast u te weinig fosfaat uit en hoopt het fosfaat zich op in het bloed. Wanneer het fosfaatgehalte in het bloed te hoog is, dan kan dit verschillende klachten veroorzaken, zoals:

- jeuk;
- rode ogen;
- pijnlijke botten en/of gewrichten;
- botbreuken en/of botontkalking;
- verkalkingen in gewrichten, bloedvaten, hart, longen en andere organen.

Het is daarom belangrijk voor de gezondheid om het fosfaatgehalte in het bloed niet te hoog te laten worden. Dit kan door middel van een dieet en eventueel dialyse. Soms kan de arts u ook fosfaatbindende medicatie voorschrijven. Dit zijn medicijnen die ervoor zorgen dat het fosfaat uit de voeding niet in het bloed opgenomen wordt.

Fosfaat in de voeding

In onze voeding is het fosfaat meestal gebonden aan eiwit. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn dus ook fosfaatrijk. Als u het fosfaatgehalte in uw bloed wil verlagen, is het echter niet de bedoeling om het eiwit in uw voeding verder te beperken dan uw dieetadvies aangeeft. Het eiwit is namelijk een belangrijke voedingsstof voor uw lichaam. Het kan dus soms heel verwarrend zijn als u het advies krijgt om voldoende eiwitten te eten, maar uw fosfaat in de voeding te verminderen. Met deze informatie hopen wij u te kunnen helpen om meer inzicht rondom fosfaat in de

voeding en het fosfaatbeperkte dieet te krijgen.

Fosfaat zit veel in melk en melkproducten, kaas, smeerkaas, kip, vis, vlees, eieren, peulvruchten, noten en pinda's, chocolade, frisdranken, bier en kant-en-klaarproducten.

Weinig tot geen fosfaat zit in groenten, fruit, koek, snoep, suiker, boter, olie, water, zwarte koffie, thee, (natriumarme) bouillon.

Algemene adviezen

- Smeerkaas en korstloze kaas bevatten meer fosfaat dan gewone kaas. Dit komt door de smeltzouten die erin verwerkt zijn.
- Wit brood bevat minder fosfaat dan bruin brood. Toch is het niet nodig om over te stappen op wit brood. Het fosfaat in bruin brood is namelijk voor een groot gedeelte 'verpakt' in de voedingsvezels van het bruine brood. De darmen kunnen de voedingsvezels maar moeilijk oplossen, dus er kan maar weinig fosfaat uit het bruine brood in het bloed opgenomen worden. Bovendien zijn de voedingsvezels uit het bruine brood belangrijk voor een goede darmwerking.

E-nummers

E-nummers zijn hulpstoffen om onder andere de smaak, kleur, luchtigheid en houdbaarheid van voedingsmiddelen te verbeteren. In veel kant-en-klare voeding worden deze E-nummers gebruikt. Een aantal E-nummers in onze voeding bevatten fosfaat. Achteraan deze folder vindt u een lijst met de E-nummers die fosfaat bevatten. De producent is verplicht om de toegevoegde E-nummers of de stofnaam te vermelden op de verpakking. Als een deel van de stofnaam het woord *fosfaat* bevat, gaat het om een fosfaatrijke toevoeging. De producent is echter niet

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

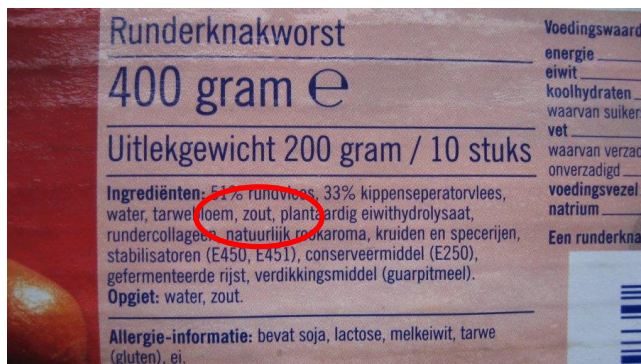
 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

verplicht om de hoeveelheid fosfaat die het voedingsmiddel bevat, te vermelden. Het is dus lastig om de hoeveelheid fosfaat in een voedingsmiddel te achterhalen. Wel is bekend dat het lichaam het fosfaat uit deze E-nummers makkelijker opneemt. Het is belangrijk om producten met deze E-nummers zo min mogelijk te gebruiken. Dit om ervoor te zorgen dat het fosfaatgehalte in uw bloed niet te veel oploopt. Gebruik daarom zo min mogelijk kant-en-klaarproducten, gebruik liever onbewerkte producten.



Dit product bevat dus fosfaat vanwege de E-nummers 450 en 451.

Het is belangrijk om bij bewerkte voedingsmiddelen naar de verpakking te kijken om te zien of er E-nummers met fosfaten in verwerkt zijn. Achterin vindt u de lijst met E-nummers die fosfaat bevatten.

Fosfaatbindende medicatie

Veel nierpatiënten krijgen door de arts fosfaatbinders voorgeschreven. De fosfaatbinders hechten zich in het maag-darmkanaal aan het fosfaat uit de voeding en verlaten samen met de ontlasting het lichaam. Op die manier kan het fosfaat dus niet opgenomen worden in uw bloed. Het is daarom belangrijk om de medicijnen vlak vóór of tijdens de maaltijd in te nemen, afhankelijk van de soort fosfaatbinder. Alleen op die manier kan het grootste gedeelte van het fosfaat uit uw voeding gebonden worden.

Soorten fosfaatbinders

Er zijn verschillende soorten fosfaatbinders op de markt. Uw arts bekijkt, aan de hand van uw bloedsuitslagen, welke medicatie voor u het meest geschikt is.

Als u een eiwitarme maaltijd neemt, hoeft u daar geen fosfaatbinder bij in te nemen, tenzij anders voorgeschreven door uw arts of diëtist.

- Als u een maaltijd overslaat, hoeft u geen fosfaatbinder in te nemen.
- Als u per ongeluk vergeten bent de fosfaatbinder in te nemen, neem deze dan niet nog op een later moment. Het werkt dan namelijk niet meer..

Voedingsdagboek

Het kan zijn dat uw diëtist uw vraagt om een periode voedingsdagboeken in te vullen. Hierbij houdt u een aantal dagen precies bij wat, hoeveel en hoe laat u eet en drinkt. Met deze informatie kan inzichtelijk gebracht worden:

- Of er nog mogelijkheden zijn om het fosfaat in uw voeding te beperken.
- Op welke manier het beste de fosfaatbinders op uw eetgewoonten kunnen worden afgestemd.

Fosfaatgetallen

Er is geen minimumhoeveelheid fosfaat aan te geven die u per dag nodig heeft. Het fosfaatgehalte is gekoppeld aan de eiwitinname. Uw diëtist geeft u advies over hoe u de hoeveelheid fosfaat in de voeding kunt beperken. Bovendien bespreekt uw diëtist met u de juiste inname van de fosfaatbindende medicatie.

Afronding op 10-tallen in milligrammen (mg):
Bron: Eten met plezier

Broodmaaltijd	Fosfaat (mg)
Brood(bruin, volkoren, wit)	50
Luxe broodje(kadetje, puntje)	80
Besluit	10
Roggebrood (donker)	80
Roggebrood (licht)	40
Fruitionbijt	110
Cruesli	20

Broodbeleg	Fosfaat (mg)
Kaas, 48+	110
Smeerkaas, 48+	140
Vleeswaren, gemiddeld	30
Appelstroop	10
Hagelslag, gemiddeld	30
Pindakaas	50
Sandwichspread	10

Zuivel	Fosfaat (mg)
Melk	150
Karnemelk	140
Vla	130
Yoghurt	170
Chocolademelk	140
Kwark	180
Sojamelk	150
Yoghurt drank	120

Fruit	Fosfaat (mg)
Appel, zonder schil	10
Peer, zonder schil	10
Banaan	30
Druiven, 1 trosje	30
Frambozen, 1 schaalpje	30
Kersen, 1 schaalpje	50
Sinaasappel	30
Grapefruit	20

Groenten/peulvruchten	Fosfaat (mg)
Bloemkool (1 groentelepel)	30
Courgette (1 groentelepel)	20
Komkommer (1 schaalpje)	30
Paprika (1 stuks)	30
Andijvie rauw (100 gram)	40
Bleekselderij rauw (1 stuk)	20
Champignons (100 gram)	80
Broccoli (1 groentelepel)	50
Witlof (1 groentelepel)	30
Peulvruchten (1 groentelepel)	100

Aardappel, rijst, pasta	Fosfaat (mg)
Aardappelen,gekookt (2 stuks)	40
Aardappelpuree (1 opscheplepel)	40
Frites (1 zakje à 150 gram)	120
Rijst,gekookt (1 opscheplepel)	20
Pasta,gekookt (1 opscheplepel)	30
Couscous, gekookt (1 opscheplepel)	30

Vlees, vis en vervanging	Fosfaat (mg)
Vlees, gemiddeld (100 gram)	170
Ei (1 stuks)	110
Kip (100 gram)	220
Vis, gemiddeld (100 gram)	250
Vegetarische vleesvervanger (per stuk)	550

Dranken	Fosfaat (mg)
Appelsap	10
Sinaasappelsap	30
Limonadesiroop	0
Koffie	0
Thee	0
Cappuccino	25
Bier	30
Wijn	10

Fosfaatbevattende E-nummers

E101ii	Riboflavine-5-fosfaat
E338	Fosforzuur
E339	Natriumfosfaten
E340	Kaliumfosfaten
E341	Calciumfosfaten
E343	Magnesiumfosfaten
E450	Difosfaten
E451	Trifosfaten
E452	Polyfosfaten
E541	Natriumaluminiumfosfaat
E1410	Monozetmeelfosfaat
E1412	Dizetmeelfosfaat
E1413	Gefosfateerd dizetmeelfosfaat
E1414	Geacetyleerd dizetmeelfosfaat
E1442	Hydroxypyldizetmeelfosfaat

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 – 12.30
uur.
E-mail: dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.