

## Fosfaatbeperking

### Fosfaatbeperking bij een (pre)dialyse dieet

#### Paramedische Zorg / Diëtetiek

##### Inleiding

Ons lichaam heeft voedsel nodig om goed te kunnen functioneren. Maar voeding is veel meer dan de optelsom van stoffen die we nodig hebben. Voeding is vooral ook genieten van eten: van de smaak, de geur en natuurlijk het met elkaar eten en drinken. Soms kan voeding echter lichamelijke klachten beïnvloeden en is het noodzakelijk om de voeding aan te passen. Bijvoorbeeld bij nierinsufficiëntie (de nieren werken minder goed).

##### Wat is fosfaat?

Fosfaat is een mineraal dat we met de voeding binnen krijgen. Fosfaat en calcium zorgen samen voor de stevigheid in de botten. Als de nieren niet goed functioneren dan kan het fosfaat zich ophopen in het bloed. Dit kan kalkneerslag in de bloedvaten, gewrichtsproblemen, botproblemen en jeuk geven.

##### Welke voedingsmiddelen zijn fosfaatrijk?

Fosfaat zit in eiwitrijke voedingsmiddelen. De volgende voedingsmiddelen zijn eiwitrijk en dus ook fosfaatrijk:

- Vlees, vis, wild, kip, kalkoen, vleeswaren.
- Vegetarische vleesvervangers zoals sojaproducten, tahoe, tempeh, quorn, etc.
- Melk en melkproducten, zoals kaas, smeerkaas, karnemelk, yoghurt, kwark, vla, en ijs.
- Eieren.
- Noten, pinda's en producten daarvan zoals pindakaas en saté.
- Peulvruchten, zoals bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen etc.
- Chocola in grote hoeveelheden.

Eiwit is een belangrijke voedingsstof. Het is belangrijk om voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen te eten omdat u eiwitten nodig heeft voor een goede spieropbouw voor het behoud van uw conditie. Daarnaast heeft u eiwitverlies tijdens dialyse daarom is ook eiwitrijke voeding nodig. Beperk daarom niet de hoeveelheid eiwitrijke voedingsmiddelen.

##### Verborgen fosfaat

E-nummers zijn hulpstoffen om het voedingsmiddel bijvoorbeeld langer houdbaar te maken, meer glans of meer luchtigheid te geven etc. In veel kant-en-klare en bewerkte voedingsmiddelen worden E nummers gebruikt die fosfaat bevatten. E-nummers die fosfaat bevatten zijn: E338-341, 343, 422, 450-452, 541, 543-546, 1410-1414, 1442.

De hoeveelheid fosfaat die u hiermee daadwerkelijk binnenkrijgt is niet bekend. Uit onderzoek is gebleken dat deze fosfaten veel makkelijker in het bloed wordt opgenomen.

Enkele voorbeelden van voedingsmiddelen waar verborgen fosfaat in zit: kant-en-klare pakjes en mixen, kant-en-klare pizza, hamburger, frikandel, kroket, saucijzenbroodje, worstenbroodje, nasi/bami van de Chinees, smeerkaas, gepaneerde voedingsmiddelen, vegetarische burgers, puddingpoeder, Cola (fosforzuur) en andere frisdranken met E338 en 339.

Advies: gebruik geen bewerkte, kant-en-klare voedingsmiddelen en frisdranken waarin de bovenstaande E nummers zijn verwerkt.

### Wat doet een fosfaatbinder?

Er zijn meerdere soorten fosfaatbinders: tabletten, capsules, kauwtabletten en poeders. De fosfaatbinders zorgen er voor dat het fosfaat in het eten niet opgenomen wordt in uw bloed maar dat het fosfaat uw lichaam via de ontlasting weer verlaat. Om te voorkomen dat uw fosfaat gehalte in uw bloed te hoog wordt, is het belangrijk om de fosfaatbinders in te nemen als u eiwitrijke voedingsmiddelen eet.

### Inname fosfaatbinders

- Neem de fosfaatbinders in **tijdens** een eiwitrijke maaltijd en een eiwitrijk tussendoortje.
- Als u een fosfaatbinder vergeten bent om in te nemen, heeft het geen zin deze op een later tijdstip in te nemen (het fosfaat is dan al opgenomen in het bloed).
- Verdeel de fosfaatbinders op zo'n manier over de dag dat u bij eiwitrijke maaltijden meer fosfaatbinders slikt dan bij eiwitarme maaltijden.
- Zorg dat u uw fosfaatbinders altijd bij u heeft. Bijvoorbeeld tijdens de dialyse, bij uit eten, of een lunch in de stad.
- Als u niets eet, dan hoeft u geen fosfaatbinder in te nemen.
- De arts schrijft voor hoeveel fosfaatbinders u per dag mag/moet innemen.
- De diëtist bespreekt met u de verdeling van de voorgeschreven fosfaatbinders.
- Bijwerkingen van fosfaatbinders kunnen onder andere darmklachten zijn. Vaak verdwijnen deze klachten na enige tijd. Indien dit niet het geval is, overleg dan met uw arts of u andere fosfaatbinders kan gebruiken.

Kortom; eet wel eiwitten, want eiwitten zijn goed voor u. Maar neem dan wel uw fosfaatbinders in **tijdens** de eiwitrijke maaltijd. Hiermee voorkomt u een hoog fosfaat gehalte in uw bloed. Want een hoog fosfaatgehalte in uw bloed is niet goed voor u.

### Aanvullende informatie

Meer informatie over de fosfaatbeperking en fosfaatgetallen vindt u bijvoorbeeld:

- In het kookboek Eten met plezier
- [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl)

### Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

### Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: \_\_\_\_\_
- Datum: \_\_\_\_\_
- Naam diëtist: \_\_\_\_\_

### Ruimte voor aantekeningen

---

---

---

---