

Interne Geneeskunde / Dialyse

Gebruik fosfaatbinders

bij dialyse

Inleiding

In deze brochure geven wij u uitleg over het gebruik en de juiste inname van fosfaatbinders.

De termen fosfaat en fosfor worden vaak door elkaar gebruikt. Er wordt gesproken over fosfor als het in de voeding voorkomt en fosfaat als het in het lichaam zit. In deze brochure wordt de term fosfaat gebruikt.

Wat is fosfaat?

Fosfaat is een mineraal. Samen met calcium (kalk) geeft het stevigheid aan de botten. De hoeveelheid fosfaat in ons lichaam moet in balans blijven. Normaal filteren en verwijderen de nieren het overtollige fosfaat.

Als de nieren onvoldoende functioneren wordt er te weinig fosfaat uitgeplast en hoopt het zich op in het bloed.

Bij een hoog fosfaat vormt calcium samen met fosfaat een vaste stof. Het overtollige fosfaat en calcium vormen verkalkingen in het lichaam. Dit kan op verschillende plaatsen in het lichaam tot uiting komen:

- *Verkalkingen in de huid*; hierdoor kan jeuk ontstaan.
- *Verkalkingen in de bloedvaten*; deze worden stijver.
- *Verkalkingen in het hart zelf*; de doorbloeding verloopt minder goed.
- *Verkalkingen in of rond gewrichten*; bijvoorbeeld in de handen en voeten. Dit kan zeer pijnlijk zijn.

Het vervelende is dat u van bovenstaande klachten niet meteen iets merkt. Wanneer u klachten gaat krijgen zijn er vaak al ernstige verkalkingen opgetreden.

Daarom controleren wij regelmatig uw fosfaatgehalte.

Uw nieren werken onvoldoende en uit onderzoek is gebleken dat de niervervangende behandeling (dialyse) het overtollige fosfaat onvoldoende filtert. Daarom zijn er ondersteunende maatregelen nodig.

Maatregelen bij een hoog fosfaatgehalte

- **Dieetvoorschrift**

In onze voeding is fosfaat meestal gebonden aan eiwit: eiwitrijke producten zijn dus ook fosfaatrijk.

Door minder eiwit te eten beperkt u automatisch de hoeveelheid fosfaat. U heeft echter ook voldoende eiwit nodig om uw conditie op peil te houden. De diëtist berekent dan ook hoeveel eiwit uw voeding mag bevatten. Het is niet de bedoeling dat u het eiwit in de voeding strenger beperkt dan uw dieetadvies aangeeft.

- **Fosfaatbinders**

Het volgen van een aangepast dieet geeft geen garantie op een wenselijk fosfaatgehalte in het bloed. Als het fosfaatgehalte hoog blijft zal uw arts fosfaatbinders voorschrijven.

Dit zijn medicijnen die ervoor zorgen dat het fosfaat uit de voeding niet in het bloed opgenomen wordt.

Het aantal fosfaatbinders dat nodig is om een goed fosfaatgehalte te bereiken is per persoon verschillend.

Hoe werken fosfaatbinders ?

De fosfaatbinders hechten zich in het maag-darmkanaal aan het fosfaat uit de voeding en verlaten samen met de ontlasting het lichaam. Hierdoor komt het fosfaat niet in het bloed.

Fosfaatbinders dient u daarom in te nemen bij de maaltijd en bij tussendoortjes die eiwitten bevatten.

Ze komen dan samen met het voedsel in de maag en darmen, alleen op die manier kan het meeste fosfaat gebonden worden.

De arts schrijft voor welke fosfaatbinders u dagelijks moet gebruiken.

De diëtist bespreekt met u hoe u de fosfaatbinders over de dag moet innemen aan de hand van uw eetpatroon.

Fosfaatbinders

Er zijn verschillende fosfaatbinders.

Gebruik ze altijd bij eiwitrijke maaltijden en eiwitrijke tussendoortjes!

Hieronder wordt per fosfaatbinder aangegeven hoe u ze moet gebruiken:

Renvela®

(Sevelamer)

Tablet: tijdens de maaltijd heel doorslikken.

Poeder: oplossen in een +/- 60 ml water en aan het einde van de maaltijd innemen.

Calcichew®

(Calciumcarbonaat)

Tablet: maximaal 5 minuten voor de maaltijd.

Goed fijn kauwen, dan doorslikken

Fosrenol®

(Lanthaan carbonaat)

Tablet: tijdens de maaltijd fijn kauwen en dan doorslikken.

Poeder: de inhoud van een zakje over een beetje zacht voedsel strooien. Niet oplossen in water of andere vloeistof.

Phoslo®

Tablet: tijdens de maaltijd heel doorslikken

Osvaren®

Tablet : tijdens de maaltijd heel doorslikken

Fosfaat in voedingsmiddelen

Vooraf eiwitrijke voedingsmiddelen bevatten veel fosfaat, zoals melk, melkproducten (smeerkaas e.d.) vlees, vis, kip, ei, kaas, bruine en witte bonen, kapucijners, linzen, noten en pinda's. Maar ook chocolade, bier en cola leveren fosfaat.

Verder zit er veel fosfaat in kant-en-klaar producten, zoals nasi, bami, mixen, pizza, sauzen, knakworst, hamburger, frisdrank-light enz. Deze producten bevatten bepaalde

E-nummers die veel fosfaat leveren. E-nummers staan op de verpakking vermeld. Hoeveel fosfaat het product bevat staat niet op de verpakking. Uw diëtist kan berekenen hoeveel fosfaat uw voeding bevat en zo nodig adviseren om een alternatief product te kiezen.

Op de volgende pagina's vindt u een lijst met veel gebruikte voedingsmiddelen. U kunt zien in welke voedingsmiddelen veel fosfaat zit (fosfaatrijk) en ook waar juist minder fosfaat in zit (fosfaatarm).

Let op, het is geen volledige lijst en de producten die te zien zijn op de foto's zijn voorbeelden.

Voor voedingsmiddelen die u veel gebruikt, maar die niet genoemd staan in deze folder, verwijzen we u graag naar het boek 'Eten met plezier' of kijk op de website www.dieetinzicht.nl en/of www.mijnnierinzicht.nl

In het boek en op de websites staat aangegeven of en hoeveel fosfaat een bepaald voedingsmiddel bevat.

Uw diëtist of uw dialyseverpleegkundige kan u informeren hoe u de fosfaatbinders moet verdelen bij deze voedingsmiddelen.

Lijst met fosfaatrijke en fosfaatarme voedingsmiddelen

Ontbijtproducten

Fosfaatrijk

- Pap
- muesli en cruesli
- drinkontbijt op melkbasis

Fosfaatarm

- cracker
- beschuit
- fruitontbijt
- drinkontbijt op fruitbasis
- cornflakes
- ontbijtkoek zonder noten



Broodbeleg

Fosfaatrijk

- vleeswaren
- ei
- kaas
- smeerkaas
- vis in blik
- pindakaas
- chocoladehagelslag/
vlokken/ chocoladepasta



Fosfaatarm

- jam
- sandwichspread
- appelstroop
- honing
- vruchtenhagel
- anijshagel, muisjes

Melkproducten

Fosfaatrijk

- melk
- karnemelk
- chocolademelk (alle soorten)
- yoghurt (alle soorten)
- vla (alle soorten)
- kwark
- pudding
- ijs (roomijs, softijs)
- milkshake
- slagroom
- kookpudding op basis van
puddingpoeders (zoals
Saroma®, bourbon®)
- koffiemelkpoeder

Fosfaatarm

- waterijs
- sorbetijs
- koffieroom



Vlees, vis, wild, gevogelte, vleesvervangers en peulvruchten zijn fosfaatrijk

- vlees (varkens-, kalfs, lams, schapen-, geiten- en rundvlees)
- vis
- schaal- en schelpdieren
- kip
- vegetarische vleesvervangers: Valess®, Quorn®, tempeh, tahoe, seitan
- peulvruchten, (zoals witte en bruine bonen, tuinbonen, linzen, kapucijners, doperwten, spliterwten, erwtensoep, bruine bonen soep)
- ei en eiergerechten



Fosfaatarme vervangers zijn er niet

Snacks

Fosfaatrijk

- hamburger, frikandel, kroket
- frites / rösti
- loempia
- gefrituurde uitjes
- pizza (alle soorten)
- pannenkoeken
- chips
- pinda's, noten, amandelen
- borrelhapjes zoals: worst, gevuld ei, alle kaassoorten
- lunchbroodjes: worstenbroodje, saucijzenbroodje
- kaascroissant
- broodje ham/kaas, broodje gezond
- saté

Fosfaatarm

- groente, rauwkost
- toastjes met hüttenkäse of Mozzarella
- kroepoek



Zoete versnaperingen

Fosfaatrijk

- alle soorten chocolade
- gevulde koek
- kwarkgebak
- slagroomgebak
- amandelspijs
- amandelbroodje
- gevulde speculaas
- gedroogde vruchten en vijgen
- geconfijte dadels



Fosfaatarm

- fruit
- vruchtenvlaai met slagroom
- appelflap
- kokosmakron
- ontbijtkoek zonder noten
- zuurtje, pepermuntje
- spekkie, winegum, schuimpje
- borstplaat

)

Fosfaatrijk

Producten met toegevoegde

E-nummers

(E338-341, 343, 442, 450-452, 541, 543-546, 1410, 1412-1414, 1442

alle merken cola

kant en klaar maaltijden

producten uit blik en glas

producten uit pakjes, zakjes

sinaasappelsap met Calcium

Fosfaatarm

overige frisdranken (Sinas®, Cassis®, 7up®)

water

verse onbewerkte producten

Adviezen

- Gebruik fosfaatbinders volgens voorschrift. Het fosfaat uit het eten hecht zich aan het medicijn waardoor het minder wordt opgenomen in het bloed.
- Neem fosfaatbinders nooit langer dan een half uur na de maaltijd; ze werken dan niet meer.
- Neem altijd een paar fosfaatbinders mee (vooral als u vaak buitenshuis eet).
- Verdeel de fosfaatbinders op zo'n manier over de dag, dat u bij eiwitrijke (dus fosfaatrijke) maaltijden meer medicijnen slikt dan bij eiwitarme maaltijden. Denk hierbij ook aan de eiwitrijke tussendoortjes en snacks, zoals een beker melk voor het slapen gaan, een boterham met kaas of ham tijdens dialyse, een kroket, een soft- of roomijsje.
- Bespreek uw dieet en eetgewoonten met uw diëtist om na te gaan hoeveel fosfaatbinders u bij de verschillende maaltijden en tussendoortjes moet innemen.
- Geef bij de verpleegkundige aan als uw eetpatroon verandert.
- U hoeft geen fosfaatbinder in te nemen als u niets eet, bijvoorbeeld tijdens ziekte of wanneer u een maaltijd overslaat. Er hoeft dan immers niets gebonden te worden.

- Een van de bijwerkingen van fosfaatbinders kunnen darmklachten zijn. Als het lichaam gewend is aan de fosfaatbinders kunnen de klachten minder worden of overgaan. Verdwijnen de klachten niet, bespreek dit dan met uw arts.

Vragen

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u die bespreken met de verpleegkundige van de afdeling. Als het nodig is schakelt deze de diëtist in.

U kunt van maandag tot en met zaterdag tussen 8.00 -17.00 uur bellen met de dialyseafdeling.

Dialyse afdeling

Locatie Venlo

routennummer 94, laag 6

☎(077) 320 59 15

Locatie Venray

routennummer 91

☎(077) 320 65 89

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎(077) 320 55 55

internet: www.viecuri.nl

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎(0478) 52 22 22