VieCuri medisch centrum

Diëtetiek

Voedingsadviezen

Bij een fosfaatbeperkt dieet

Inleiding

U heeft het advies gekregen om een fosfaatbeperkt dieet te volgen. Deze folder geeft u algemene informatie en voedingsadviezen bij een fosfaatbeperkt dieet.

Fosfaat

Fosfaat is een mineraal en zorgt samen met calcium voor stevigheid van botten en tanden. Als de nieren onvoldoende functioneren wordt er te weinig fosfaat uitgeplast en hoopt het zich op in het bloed. Dit kan botproblemen veroorzaken en het ontstaan van aderverkalking bevorderen. Ook kan een te hoog fosfaat jeuk veroorzaken, doordat het fosfaat zich ophoopt onder de huid.

In de voeding is het fosfaat meestal gebonden aan eiwit. Veel eiwit in de voeding wil vaak zeggen dat de voeding ook veel fosfaat bevat. Door minder eiwit te eten beperkt u dus meteen de hoeveelheid fosfaat in de voeding. Het is echter niet de bedoeling dat u eiwit in de voeding strenger beperkt dan uw dieetadvies aangeeft. U hebt het eiwit immers nodig om uw conditie en spierkracht op peil te houden. Wel kan het verstandig zijn om eiwitrijke voedingsmiddelen af te wisselen: melkproducten en kaas bevatten bijvoorbeeld meer fosfaat dan vlees, kip, vis of ei.

Er is geen minimum hoeveelheid fosfaat aan te geven die een gezond persoon per dag nodig heeft. Een fosfaatbeperking zal meestal uitkomen op 800-1000 mg fosfaat per dag. Uw diëtist geeft u advies over hoe u de hoeveelheid fosfaat in de voeding kunt beperken.

Fosfaatrijke producten:

- Melk en melkproducten
- Kaas en smeerkaas
- Vlees, kip, vis
- Eieren
- Peulvruchten zoals bruine/witte bonen, kapucijners en linzen
- Noten en pinda's
- Chocolade
- Frites
- Vleesvervangers, zoals Quorn en Valess
- Bier
- Alle soorten cola
- Kant-en-klaar producten zoals pizza, hamburger, knakworst, kant-en-klaar maaltijden en mixen (bijv. voor sauzen)

Volkoren producten zijn fosfaatrijk, maar het fosfaat kan moeilijk door het lichaam opgenomen worden. U kunt deze producten dus gewoon gebruiken.

Producten met een hoog gehalte aan fosfaat kunnen beter vervangen worden door producten met een lager fosfaatgehalte. Zo kan (smeer)kaas als broodbeleg goed worden vervangen door vleeswaren, pindakaas of hummus.

Wees zuinig met het gebruik van fosfaatrijke producten:

	Weinig fosfaat	**Gemiddeld fosfaat**	**Veel fosfaat**
Brood	Beschuit, bruinbrood, cornflakes, crackers, croissant, cruesli, kaasuibrood, knäckebröd. krentenbrood zonder spijs, ontbijtkoek, pitabroodje, licht roggebrood, stokbrood, toastje, volkorenbrood, witbrood, wrap	Broodjes (hard/zacht), krentenbrood met spijs, muesli met vruchten, notenbrood, donker roggebrood, saucijzen- of worstenbroodje, speltbrood, volkoren zuurdesembrood	Amandelbroodje, drinkontbijt, fruitontbijt, pizzabroodje
Vleeswaren	Achterham (gegrild), bacon, bloedworst, boerenmetworst, boterhamworst, casselerrib, cervelaat, chorizo, cornedbeef, filet américain, fricandeau, gebraden gehakt, grillworst, kalkoenfilet, kant-en-klare vlees-, vis-, kip- en eiersalades, kipfilet, katenspek, ontbijtspek, ossenworst, palingworst, rauwe ham, rookspek, rosbief, runderrookvlees (licht gezouten),	Gekookte ham, knakworst, schouderham	

	Weinig fosfaat	**Gemiddeld fosfaat**	**Veel fosfaat**
	salami, smeerleverworst, snijworst, Turkse worst		
Kaas	Boursin, brie, geitenkaas, Heks'n kaas, hüttenkäse, mascarpone, monchou, ricotta,zuivelspread (zoals Philadelphia), Zwitserse strooikaas	Bluefort, camembert, gorgonzola, gruyère, roquefort, schapenkaas	20+ Kaas, 30+ kaas, 40+ kaas (natriumarm), 48+ kaas (natriumarm of minder zout), korstloze kaas, 20+ smeerkaas, 48+ smeerkaas, Kees kaas, emmentaler, feta, mozzarella, rookkaas
Ei			Ei, omelet
Zoet beleg	Appelstroop, chocolade hagelslag (melk/puur), chocoladepasta (wit/melk/puur), chocolade vlokken (melk/puur), honing, jam, keukenstroop, kokosbrood, muisjes, perenstroop, vruchtehagel, schuddebuikjes, speculoos		Marmite
Hartig beleg	Groente- en sandwich-spread	Pindakaas	
Melk en melkproducten	Crème fraîche, koffiecreame, koffiemelk, koffiemelkpoeder, koffieroom, slagroom, zure room	Pap	Chocolademelk, Griekse yoghurt, hangop, gecondenseerde melk, karnemelk (met fruitsmaak), kookpudding (zoals Saroma of Bourbon), (vruchten)kwark, melk (met fruitsmaak),

	Weinig fosfaat	**Gemiddeld fosfaat**	**Veel fosfaat**
			milkshake, pudding, sojamelk, sojavla, Turkse yoghurt, vla, (vruchten)yoghurt, yoghurtdrank
Fruit	Krenten en rozijnen, vers of gedroogd fruit, fruit uit blik of diepvries		
Soep	Natriumarm bouillonblokje, (natriumarme) bouillonpoeder, Opkikker, soeparoma (Maggi)	Bouillontablet met zout, cup-a-soup, soep uit blik/zak/pak	Bonensoep, peulvruchtensoep, soep met vlees en groente
Vlees			Alle soorten vlees
Vis			Alle soorten vis, schaal- en schelpdieren
Gevogelte/ wild			Alle soorten wild en gevogelte
Vleesvervangers		Falafel, tahoe, tempeh	Alle vleesvervangers (zoals de Vegetarische slager, Valess, Vivera, Quorn etc.)
Vetten	Alle soorten boter, halvarine en margarine		
Jus en saus	Alle soorten		
Kruiden, specerijen en smaakmakers	Overige soorten		Cacao, pesto
Groente	Alle soorten		
Aardappelen, rijst en pasta	Aardappelen (met schil), aardappelpuree (uit pakje), bulgur, couscous, mihoen, (zilvervlies)rijst	Aardappelkroketten, aardappelschijfjes	Frites, mie, notenrijst, pasta, quinoa, rösti
Peulvruchten	Snijbonen, sperziebonen	Doperwten, kapucijners,	Gedroogde bonen,

	Weinig fosfaat	Gemiddeld fosfaat	Veel fosfaat
		kikkererwten, linzen, tuinbonen, witte/bruine bonen	gedroogde erwten, peulvruchten, sojabonen
Maaltijden			Afhaalmaaltijden, diepvries- en versmaaltijden van de slager en/of groenteboer, fastfood (zoals McDonalds), hartige taart, kant-en-klaar maaltijden, maaltijden in blik, pizzeria, snackbar, wereldgerechten
Dranken	Alle frisdranken m.u.v. cola), dubbeldrank, Dubbel Frisss, Espresso, koffie (caffeïnevrij), limonadesiroop (light/suikervrij), (minderaal)water (met smaakje), sportdranken (zoals Aquarius en AA) thee, tomatensap, vruchtensap	Groentesap	Cappuccino, chocoladedranken, cola (light/zero), Energydrink (light), isotone sportdrank, koffie verkeerd, latte machiatto, Wiener melange
Alcoholische dranken	Alle soorten wijn, cognac, (bessen)jenever, kruidenbitter, port, Radler (alcoholvrij), rum, sherry	Advocaat, kriek, rosébier	
Diversen	Appelflap, baklava, biscuit (volkoren), bonbon, borrelnootjes, boterkoek, cassave, chips, drop, eierkoek,	Appeltaart, banketstaaf, brownie, cake, chocolade (melk/puur), gevulde koek, gezouten en ongezouten	Amandelen, amandelbroodje, amandelspijs, kwarktaart, loempia, pitten en zaden, roomijs, slagroomtaart

	Weinig fosfaat	**Gemiddeld fosfaat**	**Veel fosfaat**
	Japanse mix zonder pinda's, (suikervrije) kauwgom, keelpastille, (suikervrij), (volkoren) koekje, kroepoek, olijven, pepermunt, popcorn, Snack-a-Jack, snoepje, (gevulde) speculaas, spekjes, spekkoek, stroopwafel, studentenhaver, Tuc, Twix, waterijs, zoute stengels, zuurtje (suikervrij)	noten/pinda's, kastanje, Mars, M&M's, MonChou-taart, mueslireep, Snickers, Sultana, (vruchten)taart	

E-nummers
Aan veel kant-en-klaar producten worden door de fabrikant hulpstoffen toegevoegd om onder andere de smaak, kleur, luchtigheid en houdbaarheid van levensmiddelen te verbeteren, zoals verdikkingsmiddel, emulgator en kookversnellers. Deze hulpstoffen kunnen grote hoeveelheden fosfaat bevatten en zijn te herkennen aan de E-nummers die op de verpakking van een product staan vermeld. In plaats van het E-nummer mag de fabrikant ook de stofnaam benoemen. Indien er 'fosfor' of 'fosfaat' in een deel van de stofnaam staat, gaat het om een hulpstof met veel fosfaat, bijvoorbeeld fosforzuur, natriumfosfaat, polyfosfaten enzovoorts.

De exacte hoeveelheid fosfaat die voedingsmiddelen met E-nummers bevatten is lastig te achterhalen. Het is wel bekend dat het lichaam dit fosfaat makkelijk opneemt en zorgt voor een hoger fosfaatgehalte in het bloed. Fosfaat uit E-nummers wordt 90 tot 100% opgenomen door het lichaam. Ter vergelijking: fosfaat uit plantaardige voedingsmiddelen wordt 40-50% opgenomen in het bloed en bij dierlijke voedingsmiddelen is dit 60%. De voorkeur gaat daarom uit naar het gebruiken van zoveel mogelijk onbewerkte, verse en zelfbereide producten en zo min mogelijk bewerkte en kant-en-klaar producten, bier, cola, frites, vleesvervangers, smeerkaas en groenten en fruit uit pot of blik.

Fosfaat houdende E-nummers: E101, E338 t/m E341, E343, E442, E450 t/m E452, E541, E626 t/m E635, E1410, E1412 t/m E1414 en E1442.**Fosfaatbinders**
Het is lastig om het fosfaat in balans te krijgen. Het volgen van een aangepast dieet geeft geen garantie op een wenselijk fosfaatgehalte in het bloed. Wanneer alle dieetadviezen worden toegepast en het fosfaatgehalte alsnog te hoog blijft, kunnen er
fosfaatbinders worden voorgeschreven om het fosfaatgehalte te verlagen.
Fosfaatbinders zorgen ervoor dat het fosfaat uit de voeding in het maagdarmkanaal gebonden wordt, zodat het niet in het bloed kan worden opgenomen.

Het is belangrijk om goed naar uw voeding te kijken, maar ook om de fosfaatbinders op de juiste manier in te nemen, anders werken ze minder goed. Neem de fosfaatbinders in zoals afgesproken met uw arts of diëtist. Bij voorkeur bij de hoofdmaaltijden en indien nodig bij eiwitrijke tussendoortjes, zodat ze samen met het voedsel in de darmen terechtkomen. Alleen op die manier kan het meeste fosfaat gebonden worden en verlaat het fosfaat samen met de ontlasting het lichaam.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet
Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur
☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo
Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎(077) 320 55 55

Locatie Venray
Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl

© VieCuri Patiëntencommunicatie
6 juni 2023 bestelnummer 20736