

Fosfaat en voeding - Bij verslechterde nierfunctie

Fosfaat zorgt samen met calcium voor een goede botopbouw. Bij een verslechterde nierfunctie is het evenwicht verstoord. Fosfaat wordt dan onvoldoende uit geplast. Ook bij de dialyse kan het niet voldoende uit het lichaam verwijderd worden. Dit kan botproblemen, hart- en vaatziekten en jeuk veroorzaken. In deze patiënteninformatie leest u in welke producten fosfaat voorkomt en hoe u ervoor kunt zorgen dat u minder fosfaat in uw bloed heeft.

Fosfaat in voeding

Alle eiwitrijke producten zijn ook fosfaatrijk. Fosfaat zit voornamelijk in de volgende voedingsmiddelen:

- volkoren graanproducten (volkoren- en bruinbrood, bruine rijst en deegwaren en muesli);
- vlees, vleeswaren, vis, vleesvervangers en eidooier;
- melk- en melkproducten, kaas, smeerkaas;
- bepaalde groentesoorten: artisjok, maïs, champignons en spruiten;
- bepaalde fruitsoorten: gedroogd fruit en passievrucht;
- producten op basis van cacao (chocolade, chocopasta, pralines, et cetera);

- noten, zaden, pitten en peulvruchten;
- cola, bier en advocaat.

De voedingsmiddelenindustrie voegt vaak fosfaten toe aan producten zoals: smeltzouten (bijvoorbeeld in smeerkaas), verdikkingsmiddelen (bijvoorbeeld in puddingpoeders), kookversnellers (bijvoorbeeld in papproducten) en emulgeermiddelen (bijvoorbeeld in vleeswaren).

Beperken van fosfaat

Bij afnemende nierfunctie is de calcium/fosfaathuishouding verstoord. Een goede fosfaatwaarde in het bloed verkleint de kans op complicaties zoals jeuk en verkalkingen van weefsels en gewrichten.

Als het fosfaatgehalte in het bloed **hoger is dan 1.49 mmol/l** is, schrijft de arts u fosfaatbinders voor.

De bekendste fosfaatbinders zijn: Renagel, Renvela, Fosrenol, Calci-chew en Phos-ex.

Deze medicijnen binden het fosfaat uit de voeding in het maag-darmkanaal. Het fosfaat kan dan niet meer in het bloed worden opgenomen.

Het is dus belangrijk de fosfaatbinders te gebruiken bij eiwitrijke maaltijden en eiwitrijke tussendoortjes.

Het is niet nodig om een fosfaatbinder te gebruiken bij een

maaltijd of tussendoortje dat geen eiwit bevat.

De diëtist adviseert u wanneer u de fosfaatbinders het beste kunt gebruiken.

Wanneer neemt u fosfaatbinders in?

- Fosfaatbinders neemt u tijdens of vlak vóór de maaltijd in.
- Fosfaatbinders neemt u in bij eiwitrijke (fosfaatrijke) maaltijden en bij eiwitrijke tussendoortjes.
- Als er geen maaltijden worden gegeten, bijvoorbeeld door ziekte, hoeft u de fosfaatbinders niet in te nemen.

Lees altijd vóór het gebruik van de voorgeschreven fosfaatbinders de bijsluiter goed door.

Hieronder staat een schema met veel voorkomende zoete en hartige tussendoortjes en dranken die veel fosfaat bevatten. Hierbij moet u een fosfaatbinder innemen.

Product	Wel fosfaatbinder innemen	Geen fosfaatbinder innemen
----------------	----------------------------------	-----------------------------------

	- taart, gebak	
	- zoete broodjes (puddingbroodje, koffiebroodje, amandelbroodje, krentenbol, mueslibol)	- fruit
	- koeken gevuld met spijs	- klein koekje (biscuitjes, speculaasje, boterkoek, slagroomsoesje, ontbijtkoek, stroopwafel,)
	- roomijs en softijs	
Zoete	- chocola (> 30 gr)	
tussendoortjes	- candybars (Mars, Snickers, Twix, Bounty)	- zuurtjes
	- grote koeken (cake, brownie, muffin, roze koek)	- klein stukje chocolade of marsepein (minder dan 30 gr)
	- voedingsbiscuits (Mueslireep, Liga milkbreak (1 st), of een pakje Sultana, Liga continue of Evergreen)	- waterijs
		- beschuit/ crackers met zoet beleg

Hartige

tussendoortjes*

- hapjes/ toastjes met vlees, vis, kaas of ei
- hartige broodjes (saucijzenbroodje, pizza, kaasbroodje)
- hartige snacks (kroket, frikadel, bamischijf, nasibal, kipnuggets, kaassoufflé, loempia)
- (gevuld) ei
- portie vis (kibbeling, lekkerbek)
- portie frites (zonder zout)
- handje (on)gezouten nootjes
- blokje kaas/ plakje worst
- broodproducten

	- olijven*	
	- toastjes met groetenspread	
met hartig beleg	(selderijsalade, farmersalade, komkommersalade)	
	- Japanse mix zonder pinda's	
	- drinkvoeding (met uitzondering van Renilon)	- Renilon (4.0 en 7.5)
Dranken	- alle zuivel (melk, vla, karnemelk, chocolademelk, milkshake)	- koffie, thee, water, frisdrank**, limonades en vruchtensap
	- soja melk	
	- meer dan 2 flesjes bier	

* Let op: een aantal producten bevatten veel natrium. Hier dient u ook rekening mee te houden.

** Cola is een uitzondering. Dit bevat vaak E-nummers die fosfaatrijk zijn. De precieze hoeveelheid fosfaat is niet bekend.

E-nummers

Van onderstaande E-nummers is bekend dat ze veel fosfaat bevatten. Fabrikanten kunnen deze E-nummers toevoegen aan producten. Kijk op de verpakking of onderstaande E-nummers toegevoegd zijn. Dit kan een reden zijn om het product niet te gebruiken of een fosfaatbinder in te moeten nemen.

Fosfaatbevattende E-nummers					
E101(ii)	Riboflavine- 5' fosfaat	E343	Magnesiumorthofosfaten	E543	Natrium
E106	Riboflavine- 5' fosfaat	E442	Ammoniumfosfatiden	E546	Magnesium
E338	Fosforzuur	E450	Di-en polyfosfaten	E1410	Monofosfaat
E339	Natriumfosfaten	E451	Trifosfaten	E1412	Difosfaat
E340	Kalium orthofosfaten	E452	Polyfosfaten	E1413	Gefosfateerd
E341	Calciumorthofosfaten	E540	Dicalciumpyrofosfaat	E1414	Geassocieerd
		E541	Natriumaluminiumfosfaat	E1442	Hydrateerd

Voorbeelden van producten waarin deze E-nummers voor kunnen komen

- **E338 Fosforzuur**
Cola, vlees(waar) en kaasproducten
- **E339 Natriumfosfaat**
Cola, light frisdranken, gekookte vleeswaren, worst, instant puddingpoeder, ham, smeltkaas, kaas zonder korst
- **E340 Kaliumfosfaat**
Puddingpoeder, toppings, imitatieslagroom, worst, vleeswaren, noedels, plantaardige koffiemoes, vleeswaren voor natriumarm dieet, chocoladedrank

- **E341 Calciumfosfaat**

Bakpoeder, zelfrijzend bakmeel, noedels, Industrieel bakpoeder, kookpuddingpoeder, vlaaivulling, ontbijtgranen, keukenzout, kruidenzout, kruidenmengsels, soepen, zelfrijzend bakmeel, meel, cakemeel

- **E343 Magnesiumfosfaat**

Cakemix, bakpoeder en brood, ingeblikte groente

- **E442** (amm o niumfo s fati d en)

Producten: alle chocolade- en cacaofantasieproducten

- **E450 (kalium -en natriumdifosfaten, pyrofosfaten)**

Producten: banketbakkersroom, bakpoeder, smeerkaas, kaas zonder korst, melkpoeder, gecondenseerde melk, cocktailworstjes, (instant) puddingpoeder, gecondenseerde melk, cakemix, gekookte vleeswaren, worstsoorten,

koeken, sprits, carrés, cheesecake, smeltkaaspoeder

- **E451 (kalium -en natriumtrifosfaten)**

Producten: soep, bouillon, vleesextract, (smeer)kaas, vleeswaar, worst, natriumarme soepen, bouillon, vleesextract, knakworst, vleeswaren

- **E452 (natrium- en kaliumpolyfosfaten)**

- Producten: vissticks, smeerkaas, halvajam, gecondenseerde melk (UHV), vleeswaren, hamburgers, vlees en vleesproducten (vooral worst)

- **E541 (natriumaluminiumfosfaten)**

Producten: bakpoeder, zelfrijzend bakmeel, cakemix, diverse kaassoorten zonder korst, geïmporteerde smeltkaas

- **E1410 (monozetmeelfosfaat, fosfaatzetmeel)**

Producten: instant pudding, sauzen, vooral vleessoepen, crèmesoepen

- **E1412 Dizetmeelfosfaten**

Producten: kroketten, aardappelkroketten, taarten, cakes, loempia's, vlees- en braadsauzen, soepen, zuigelingenvoeding, vruchtentaartvulling, saladedressing

- **E1413 (gefosfateerd dizetmeelfosfaat)**

Producten: diepvriesproducten, waaronder: soepen, ragouts en dergelijke, taartvullingen

- **E1414 (geacetyleerd dizetmeelfosfaat)**

Producten: kant-en-klaar gerechten, crème(-soepen, -sauzen en dergelijke), nagerechten

- **E1442 (hydroxypropyldizetmeelfosfaat)**

Producten: diepvriesproducten, ijs

Voor meer informatie raadpleeg het boek 'Eten met plezier'. Achterin dit boek kunt u de hoeveelheden fosfaat in de analysetabel terugvinden, voor veel voorkomende producten.

Contactgegevens

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek.

Wij zijn bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag
- van 8.00 - 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

214027012025