

# FOSFORBEPERKING IN HET DIALYSEDIEET

## Waarom moet fosfor beperkt worden?

Fosfor wordt via de voeding opgenomen. Gezonde nieren verwijderen het teveel aan fosfor uit het lichaam. Bij verminderde nierfunctie stapelt het fosfor, naast andere stoffen en vocht, zich op. Het teveel aan fosfor kan zich binden aan het calcium uit de botten. Op die manier worden calcium-fosforcomplexen gevormd in het bloed die kunnen neerslaan in lichaamsweefsels, slagaders, gewrichten en organen. Klachten zoals jeuk, gewrichtspijnen en botpijnen kunnen hierdoor ontstaan.

Tijdens de dialyse wordt een deel van het opgestapelde fosfor uit het bloed verwijderd. Ook kan via medicatie, namelijk fosforbinders, een deel van de fosfor via de ontlasting verwijderd worden. Deze twee maatregelen zijn een hulp maar volstaan niet. Het is belangrijk dat de opname van fosfor via de voeding beperkt wordt om opstapeling zo veel als mogelijk tegen te gaan.

### Weetjes

Volgens de aanbevelingen wordt maximaal 800mg tot 1200mg fosfor per dag toegelaten.

Neem een fosfaatbinder (Renagel, Fosrenol, Phoslo) steeds voor of tijdens de maaltijd of met een fosforrijk tussendoortje.

## Fosfor in de voeding

Niet essentiële voedingsmiddelen rijk aan fosfor kunnen beter geschrapt worden uit de voeding. Onderstaande tabel geeft enkele van deze voedingsmiddelen weer.

Cacaopoeder, Chocopasta	Bier
Chocolade, pralines	Cola, cola light en cola zero
Advocaat	Tonic, Bitter lemon

Essentiële voedingsmiddelen daarentegen kunnen niet zomaar uit de voeding weggelaten worden. Het is belangrijk bij deze voedingsmiddelen de juiste keuzes te maken. Onderstaande tabellen kunnen je helpen de juiste keuzes te maken van de essentiële voedingsmiddelen.

Brood en graanproducten	
Bij voorkeur	Te mijden
Wit en lichtbruin brood	Volkorenbrood, volkoren ontbijtgranen, ontbijtgranen met gedroogde vruchten, muesli, havermout
Witte rijst	Ongepelde rijst (zilervliesrijst)
Witte deegwaren	Volkoren deegwaren

Fruit en groenten	
Bij voorkeur	Te mijden
Alle soorten met mate, behalve de 'te mijden' soorten	Champignons, spruiten, maïs, artisjok, groene kool
	Peulvruchten: alle gedroogde bonen, split- en kikkererwten en linzen
	Gedroogd fruit (rozijnen, vijgen, dadels, ...)

**Noten bevatten ook veel fosfor. Noten en bereidingen met noten (frangipane, pindakaas en marsepein) worden om die reden het best gemeden uit de voeding.**

Vlees, vis, ei	
Bij voorkeur	Te mijden
Rundvlees, kalfsvlees, lamsvlees, varkensvlees	Orgaanvlees (zwezerik, lever, nieren)
Paardenvlees	Fazant, duif, gans, patrijs
Kip, kalkoen, konijn, struisvogel	Mosselen, garnalen, surimi
Ree, everzwijn, haas, konijn	Koolvis, haring, sardienen
Vis: vers en diepvries, uitgezonderd de 'te mijden' soorten	Meer dan 2 eieren per week. Opletten met eieren in bereidingen (puree, Hollandse saus, Tiramisu, ...)

Melk en melkproducten		
Bij voorkeur		Te mijden
Melk	Karnemelk, pap	Chocolademelk
Yoghurt, pudding	Sojamelk	

### ***Wetjes***

Kazen zijn rijk aan eiwitten en calcium, maar ook aan fosfor, vet en zout. Daarom is het van belang dat je als dialysepatiënt de juiste keuze maakt en het gebruik van kaas beperkt.

Er wordt aanbevolen kazen te kiezen met een fosforgehalte van minder dan 300mg fosfor per 100g kaas. Kazen met een fosforgehalte hoger dan 300mg per 100g kaas worden het best gemeden uit de voeding.

- ❖ Vaste kazen en smeerkazen zijn zeer fosforrijk.
- ❖ Zachte (Camembert, St-Albray) en verse kazen (Philadelphia, Chavroux, mozzarella, Ricotta) bevatten over het algemeen een lager fosforgehalte



### **Fosforrijke tussendoortjes**

Wafel	Cake	Roomijs	Noten
Pannenkoek	Mueslikoek	Marsepein	Cola
Frangipane	Pudding	Chocolade	Kaas
Gebakjes	Yoghurt	Popcorn	Salami

Het is belangrijk bij fosforrijke tussendoortjes een **fosfaatbinder** in te nemen.

Let op met fosforzuur (E338) en fosforzouten (E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452). Deze kunnen (industriële) toegevoegd zijn aan voedingsmiddelen.