



Fosfaat in balans bij nierpatiënten

U krijgt deze folder omdat er bij u een te hoog fosfaatgehalte in uw bloed is geconstateerd.

Wat is fosfaat?

Fosfaat is een mineraal. Het is nodig bij de energievoorziening van het lichaam. Samen met calcium (kalk) geeft het stevigheid aan onze botten. Het lichaam haalt de hoeveelheid die het nodig heeft uit het bloed.

Klachten door fosfaat

Wanneer de nieren niet goed werken kan het voorkomen dat er te weinig fosfaat via de urine (plas) wordt afgevoerd. Er blijft dan te veel fosfaat achter in het bloed. Het calcium vormt dan samen met het fosfaat een vaste stof. Deze vaste stof vormt verkalkingen. Door verkalking in de huid kan jeuk ontstaan. Door verkalking in de bloedvaten worden de bloedvaten stijver. Verkalking in het hart zorgt ervoor dat de doorbloeding minder goed verloopt. Verkalking in en om gewrichten kan pijnlijk zijn.

Het vervelende is dat u van de verkalkingen niet meteen iets merkt. Wanneer u klachten krijgt zijn er vaak al ernstige verkalkingen opgetreden. Daarom controleren wij regelmatig het fosfaatgehalte in het bloed. Een dialyse behandeling filtert het te veel fosfaat onvoldoende uit uw bloed. Daarom is er ook een dieet nodig en zijn er soms medicijnen nodig.

Fosfaat in de voeding

Fosfaat zit in vele soorten voedingsmiddelen.

- Fosfaat zit in alle voedingsmiddelen waar eiwit in zit, bijvoorbeeld: vlees, vis, kip, eieren, zuivel, noten en peulvruchten.
- Fosfaat zit ook in sommige dranken, bijvoorbeeld cola, Rivella en (alcoholvrij) bier.

- Verder bevatten bepaalde E-nummers ook fosfaat. Dit zijn hulpstoffen om de smaak, kleur, luchtigheid en houdbaarheid van bewerkte voedingsmiddelen te verbeteren (zie E101 (ii), E338 t/m 341, E343, E442, E450 t/m 452, E541, E626 t/m E630, E1410, E1412 t/m 1414, E1442).
Fabrikanten moeten op het etiket alle toegevoegde E-nummers of de stofnaam vermelden. Staat er 'fosfaat' in een deel van de stofnaam? Dan is het een hulpstof met veel fosfaat. E-nummers die zijn toegevoegd om smaak en luchtigheid, kleur en houdbaarheid te bevorderen bevatten veel fosfaat.

De hoeveelheid fosfaat in eiwitrijke voedingsmiddelen verschilt. Zo zit er in zuivel meer fosfaat dan in vlees, vis, kip of ei. En normale Hollandse kaas bevat meer fosfaat dan buitenlandse kaas zoals hüttenkäse, mozzarella, brie of camembert.

Om meer te weten over hoeveel fosfaat in bepaalde producten zit kunt u de Analysetabel gebruiken. Deze staat achterin het boekje "Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken". U krijgt dit boekje mee van de diëtist. Zowel het boekje als de Analysetabel zijn te vinden op Nieren.nl.

Niet alle fosfaat wordt even goed opgenomen in uw lichaam. Fosfaat uit plantaardige voedingsmiddelen wordt voor 40-50% opgenomen in uw bloed. Fosfaat uit dierlijke producten voor 60% en fosfaten uit E-nummers voor 90-100%.

Het is belangrijk dat u niet minder eiwitten eet dan uw dieet adviseert om zo uw fosfaatgehalte te verlagen. U heeft deze eiwitten nodig als bouwstoffen voor uw lichaam.

Uw diëtist kan u adviezen geven over uw dagelijkse eetpatroon. De diëtist kan u helpen om deze adviezen toe te passen in uw dagelijkse eetpatroon. Verandert uw eetpatroon? Laat dit de diëtist of dialyse verpleegkundige dan weten. Zij kunnen u helpen de juiste keuzes te maken zodat u wel genoeg eiwitten binnenkrijgt.

Fosfaatbinders

Fosfaatbinders zijn medicijnen die ervoor zorgen dat het fosfaat uit de voeding niet in het bloed wordt opgenomen. De fosfaatbinders hechten zich in het maagdarmkanaal aan het fosfaat uit de voeding en verlaten samen met de ontlasting het lichaam. Vragen over de fosfaatbinders kunt u stellen aan de dokter, verpleegkundig specialist, diëtist en verpleegkundige.

Soorten fosfaatbinders

Hieronder staan een aantal voorbeelden van fosfaatbinders en hoe u deze moet innemen.

Renagel (Sevelameer): Tablet in zijn geheel doorslikken tijdens de maaltijd of tussendoortje.

Renvela (Sevelameer): Tablet in zijn geheel doorslikken, poeder oplossen in water en tijdens de maaltijd innemen/opdrinken.

Fosrenol (Lanthaancarbonaat): Goed kauwen dan doorslikken. Tijdens de maaltijd innemen.

Calcichew (calciumcarbonaat): Goed kauwen dan doorslikken en tijdens de maaltijd innemen.

Advies

- Zorg altijd dat u een paar fosfaatbinders bij u heeft. Bijvoorbeeld voor een onverwachts tussendoortje of als u onverwachts uit eten gaat.
- Bent u vergeten om uw fosfaatbinder op tijd in te nemen? Dan kan u die nog innemen tot een uur na de maaltijd. De werking van de fosfaatbinder zal wel minder zijn.

- Een bijwerking van fosfaatbinders kunnen darmklachten/diarree zijn. Heeft u veel last van darmklachten? Bespreek dit dan met uw arts of verpleegkundig specialist.
- U hoeft geen fosfaatbinder in te nemen als u niets eet bijvoorbeeld als u ziek bent.

In welke producten zit fosfaat?

Hier volgt een overzicht van producten waar fosfaat in zit. Het is niet de bedoeling dat u alle producten met fosfaat weg laat uit uw voeding. In uw voeding zouden dan te weinig goede voedingsstoffen zitten. Samen met uw diëtist kunt u bespreken welke keuzes u kunt maken, om tot een volwaardig dieet te komen.

Ontbijtproducten met fosfaat

- donker roggebrood
- pap
- krokante muesli
- drinkontbijt
- fruitontbijt
- luxe broodjes zoals een pistoletje of croissant

Broodbeleg met fosfaat

- vleeswaren
- ei
- kaas
- smeerkaas
- visconserven
- pindakaas
- hazelnootpasta / speculoos pasta

Zuivelproducten met fosfaat

- melk
- karnemelk
- chocolademelk (alle soorten)
- yoghurt (alle soorten)
- vla (alle soorten)
- kwark
- pudding
- ijs (roomijs, softijs)
- milkshake
- slagroom

Vlees, vis, gevogelte, vleesvervanging en peulvruchten met fosfaat

- kip en vlees
- vis
- schaal- en schelpdieren
- tahoe
- tempeh
- peulvruchten, (witte/bruine, bonen, linzen, kapucijners, groene erwten, spliterwten, erwtensoep)
- alle vleesvervangers

Hartige producten met fosfaat, die tussendoor worden gegeten

- pinda's
- noten
- amandelen
- frites
- hamburger, frikadel, kroket, loempia
- pannenkoeken
- pizza (alle soorten)
- lunchbroodjes: worstenbroodje, saucijzenbroodje, kaascroissant, broodje ham/kaas
- chips
- Cola, Taxi, Rivella en alcoholvrije bieren
- borrelhapjes zoals: stukje kaas & worst, gevuld ei en alle andere kaassoorten

Zoete producten met fosfaat, die tussendoor worden gegeten

- Alle soorten chocolade
- gevulde koek
- kwarkgebak
- slagroomgebak
- amandelspijs
- amandelbroodje
- gevulde speculaas

Deze lijst is niet compleet.

In welke producten zit minder fosfaat?

Producten waarin weinig fosfaat zit zijn bijvoorbeeld: groenten, fruit, snoep, suiker, boter en olie

Meer informatie

Boekje “Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken”

In het boekje: “Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken” staat meer informatie over fosfaat en achterin staat de Analysetabel. U krijgt dit boekje mee van de diëtist. Zowel het boekje als de Analysetabel zijn ook los van elkaar te vinden op Nieren.nl.

De Drankenwijzer

‘De Drankenwijzer’ geeft informatie over de hoeveelheid fosfaat in dranken. De Drankenwijzer is te vinden op de website: <https://www.alliantievoeding.nl/nl>

Nieren.nl

Kennis, steun en inspiratie over leven met een nierziekte vindt u op de website: <https://www.nieren.nl/>

De Nierstichting

Website: <https://nierstichting.nl/>

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl