

# Fosfaat en voeding

## Inleiding

Fosfaat (fosfor) is een mineraal dat een belangrijke rol speelt in uw lichaam. Zo zorgen calcium en fosfaat, samen calciumfosfaat, voor de stevigheid van uw botten. Fosfaat komt voor in voeding. Het overschot wordt door de nieren uit het bloed gefilterd. In deze folder leest u meer over fosfaat en voeding.

## Te hoog fosfaat in het bloed

Als uw nieren niet goed meer werken, wordt er te weinig fosfaat uitgescheiden. Hierdoor kan het fosfaat in uw bloed stijgen. Een langdurig te hoog fosfaatgehalte kan leiden tot broze botten en het proces van bloedvatverkalking versnellen omdat fosfaat neerslaat in de vaten. Ook kan het fosfaat zich ophopen onder huid, wat tot jeuk kan leiden.

Als bovengrens wordt een fosfaatgehalte van 1.78 mmol/liter aangehouden.

## Fosfaatrijke producten

In veel producten is fosfaat gebonden aan eiwitten. Veel fosfaat zit in eiwitrijke voedingsmiddelen:

- (smeer-)kaas;
- melk en melkproducten;
- noten;
- pinda's;
- vlees;
- vleeswaren;
- vis;
- kip;
- eieren;
- peulvruchten (witte, bruine bonen, kapucijners, linzen, enz.);
- vegetarische vleesvervangers.

Aangezien het belangrijk is dat u voldoende eiwitten binnenkrijgt, gebruikt u fosfaatbinders bij deze producten. Wij raden u dus aan deze producten niet te beperken maar in overleg met uw nefroloog en/of diëtiste zorgen voor een juiste verdeling van de fosfaatbinders!

### E-nummers

Ook zijn er een aantal E-nummers die fosfaat leveren. E-nummers zijn hulpstoffen om het voedingsmiddel langer houdbaar te maken, om het makkelijker op te laten lossen, meer glans te geven of luchtiger te maken. In veel kant-en-klaar producten worden E-nummers gebruikt. Het betreft: E 338-341, 343, 442, 450-452, 541, 543-546; 1410, 1412-1414 en 1442. Dit fosfaat wordt moeilijker gebonden door de fosfaatbinders.

### Fosfaatbinders

Bij een te hoog fosfaatgehalte van het bloed krijgt u fosfaatbinders voorgeschreven. Deze medicijnen binden het fosfaat in uw maag en darmen, dat tijdens de vertering van het eten en drinken vrijkomt. Hierdoor kan het niet in het bloed worden opgenomen. Het gebonden fosfaat verlaat dan met de ontlasting uw lichaam.

Fosfaatbinders zijn er in verschillende soorten. Veel gebruikte medicijnen zijn: Fosrenol, Calci-Chew, Renvela en Renagel. Het medicijn neemt u in als u iets eet of drinkt waar fosfaat in zit.

**Ook bij eiwitrijke tussendoortjes (geldt ook voor het tussendoortje dat u tijdens de dialyse gebruikt) zijn fosfaatbinders nodig.**

Als u een maaltijd overslaat, hoeft u geen fosfaatbinder in te nemen. De fosfaatbinders hechten zich in het maag-darmkanaal aan het fosfaat uit de voeding wat uw lichaam via de ontlasting verlaat.

### Fosrenol



Fosrenol is een kauwtablet, die u inneemt tijdens de maaltijd. U mag deze ook pletten voor inname.



Fosrenol poeder: poeder mengen met 2 eetlepels zacht voedsel, bijv. appelmoes, yoghurt of vla.

### Calci-Chew



Calci-Chew goed kauwen of fijnmalen. dient u in te nemen: 5 minuten **voor** de maaltijd.

## Renagel



Renagel dient u in te nemen **tijdens** de maaltijd.

## Renvela



Renvela poeder: oplossen in 40 ml. water of over het eten strooien.

## Velphoro



Velphoro is een kauwtablet, dient u in te nemen **tijdens** de maaltijd. U mag deze tablet ook pletten voor inname.

Het advies om ruim gebruik te maken van eiwitrijke producten betekent dat u regelmatig fosfaatbinders moet innemen. Het is niet verstandig om eiwitrijke voedingsmiddelen te laten staan vanwege hun fosfaatgehalte. Dit omdat eiwitten een belangrijke bouwstof zijn voor uw lichaam, mede voor de opbouw van spieren. Zo nodig worden de soort en de hoeveelheid fosfaatbinders aangepast zodat die aansluit bij de eiwittenverdeling in uw dagmenu.

**Tip: Neem altijd fosfaatbinders mee als u van huis gaat.**

Een tussendoortje is snel genomen. Bij het gebruik van grotere koeken, cake, gebak. Bij het gebruik van een ijsje maar ook bij een hapje zoals enkele toastjes, een blokje kaas of een handje ongezoeten noten of ongezoeten pinda's hoort u een fosfaatbinder te nemen!

	Calci-Chew	Fosrenol	Renagel	Velphoro
Ontbijt				
In de loop van de morgen				
Middagmaaltijd				
In de loop van de middag				
Avondmaaltijd				
Tussenmaaltijd gedurende de dialyse				

Kijk meer informatie over fosfaat op bladzijde 21-23 van het boek 'Eten met plezier'.

### Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer 0492 – 59 55 60. Het telefonisch spreekuur is elke werkdag van 8.15 tot 10.00 uur.

## Telefoonnummers en adressen

### Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur

E: [die@elkerliek.nl](mailto:die@elkerliek.nl)



**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55