

## **Voedingsadviezen bij een verhoogd fosfaat en gebruik fosfaatbinders**

### **Wat is fosfaat?**

Er is bij u een te hoog fosfaatgehalte in het bloed geconstateerd. Fosfaat is een mineraal dat we via voeding binnen krijgen. Het zorgt samen met calcium voor een stevig skelet. Als de nieren onvoldoende werken plast u te weinig fosfaat uit en wordt het fosfaatgehalte in het bloed te hoog. Dialysebehandeling kan slechts een deel van het fosfaat uit het bloed verwijderen. Een hoog fosfaatgehalte in het bloed kan botproblemen veroorzaken, het proces van bloedvatverkalking versnellen en er is een verhoogd overlijdensrisico. Ook kan het fosfaat zich ophopen onder de huid, wat tot jeuk kan leiden.

Een combinatie van dialyse, een fosfaatbeperkt dieet en behandeling met fosfaatbinders is de beste manier om het fosfaatgehalte te verlagen en ernstige gezondheidsproblemen te voorkomen.

### **Fosfaat in voeding**

Er zijn twee bronnen van fosfaat in onze voeding: de natuurlijke bronnen zoals vlees en zuivel en fosfaatbevattende E-nummers.

#### ***Natuurlijke bronnen***

In onze voeding is het fosfaat meestal gebonden aan eiwit: eiwitrijke producten zijn dus ook fosfaatrijk. Door minder eiwit te eten beperkt u de hoeveelheid fosfaat in de voeding. Het is niet de bedoeling dat u eiwit in de voeding strenger beperkt dan uw dieetadvies aangeeft. U hebt eiwit immers nodig, eiwit is namelijk een bouwstof voor ons lichaam. Hoeveel eiwit u nodig heeft, is per persoon verschillend. De diëtist verwerkt dit in uw persoonlijk dieetadvies.

Veel fosfaat: melk- en melkproducten, kaas, smeerkaas, vlees, kip, vis, eieren, peulvruchten zoals bruine/witte bonen, kapucijners en linzen, noten, pinda's, chocolade.

Weinig fosfaat: groenten, fruit, snoep, suiker, boter, olie.

Het is verstandig de eiwitrijke voedingsmiddelen af te wisselen: melkproducten en kaas bevatten naar verhouding meer fosfaat dan vlees, kip, vis of ei.

#### ***Fosfaatbevattende E-nummers***

E-nummers zijn hulpstoffen om onder andere de smaak, kleur, luchtigheid en houdbaarheid van levensmiddelen te verbeteren. Naarmate producten meer bewerkt zijn, bevatten ze meestal ook meer toevoegingen.

In veel kant-en-klare voedingsmiddelen worden E-nummers gebruikt die fosfaat bevatten: E101, E338 t/m 341, E343, E442, E450 t/m 452, E541, E1410, E1412 t/m 1414 en E1442. De verpakking moet de toegevoegde E-nummers of de stofnaam vermelden. Als een deel van de stofnaam het woord fosfaat of fosfor bevat, gaat het om een fosfaatrijke toevoeging.

De hoeveelheid fosfaat die voedingsmiddelen met deze E-nummers bevatten, is lastig te achterhalen. Gebruik daarom zo min mogelijk kant-en-klaarproducten en koop vooral onbewerkte producten.

Producten waar veel fosfaatbevattende E-nummers in voorkomen, zijn onder andere kaasproducten (zoals roomkaas en smeerkaas), cola, bakmixen, deegwaren om thuis af te bakken of op te warmen (zoals croissantjes, worstenbrood en frikadellenbroodjes), koeken, instant koffieproducten (zoals instant Wiener melange en latte karamel), kant-en-klaarmaaltijden, vlees, vleeswaren en vegetarische vleesvervangers.

De fosfaten uit natuurlijke bronnen worden minder goed opgenomen door het lichaam. Fosfaat uit plantaardige producten wordt voor 40-50% opgenomen, uit dierlijke producten 60% en uit fosfaatbevattende E-nummers 90-100%.

### **Fosfaatbinders**

Als het fosfaatgehalte in het bloed toch te hoog blijft, zal de nefroloog u fosfaatbinders voorschrijven. Dit zijn medicijnen die ervoor zorgen dat het fosfaat uit de voeding niet in het bloed opgenomen wordt. De fosfaatbinders hechten zich in het maag-darmkanaal aan het fosfaat uit de voeding en verlaten samen met de ontlasting het lichaam. Uw nefroloog schrijft de hoeveelheid fosfaatbinders voor die u nodig heeft op een dag. Uw diëtist bespreekt met u de verdeling van de voorgeschreven fosfaatbindende medicatie over de dag en de wijze van inname.

### **Aandachtspunten bij de inname van fosfaatbinders**

- Als u niet eet, bijvoorbeeld tijdens ziekte, is fosfaatbindende medicatie niet nodig.
- Gebruikt u een tussendoortje met veel fosfaat, neem er dan ook een fosfaatbinder bij.
- Als u de fosfaatbinders bent vergeten in te nemen bij de maaltijd heeft het geen zin dit achteraf in te halen. U kunt ze wel direct na de maaltijd nemen.
- Als u vaak uw fosfaatbinders vergeet is het verstandig om een alarm in te stellen op bijvoorbeeld uw mobiele telefoon op de tijdstippen dat u eet.
- Neem de fosfaatbinders mee als u buitenshuis gaat eten. Zorg ervoor dat er altijd een reserve dosis in uw auto ligt of in uw tas of jaszak zit.
- Bijwerkingen van fosfaatbindende medicatie kunnen o.a. darmklachten zijn. Vaak verdwijnen deze klachten na enige tijd. Indien dit niet het geval is, overleg dan met uw arts over een ander soort medicijn.

Aanvinken wat patiënt gebruikt	Medicament	Gebruiksadvies	Dosering			
			Ochtend	Middag	Avond	Tussendoor
	Calciumcarbonaat	De tablet fijnkauwen of evt. verpulveren.  Capsule helemaal doorslikken, tijdens eten innemen				
	Calci-chew	Fijn kauwen, evt. verpulveren. Tijdens eten innemen				
	Fosrenol	Tablet fijnkauwen of verpulveren, poeder toevoegen aan eten,  innemen tijdens eten				
	Renvela	Tablet helemaal doorslikken, of poeder oplossen in water  of aan eten toevoegen, tijdens eten innemen.				
	Velphoro	Fijnkauwen.  Evt. verpulveren, tijdens eten innemen.				

Osvaren	Tablet helemaal doorslikken, tijdens eten innemen.
Renagel	Tablet helemaal doorslikken, tijdens eten innemen.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## **Bernhoven**

**Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN**

**Postbus 707  
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)**



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: maandag 11 maart 2019