

# Fosfaat

Informatie voor patiënten met  
nierschade

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Advies bestemd voor:

.....

Datum: .....

Heeft u vragen over deze folder of het dieetvoorschrift, neem dan gerust contact op met uw diëtist.



Sticker

# Inleiding

Fosfaat is een mineraal. Samen met calcium (= kalk) geeft het stevigheid aan ons skelet. We krijgen fosfaat binnen via onze voeding. Als de nieren niet goed werken wordt er te weinig fosfaat uitgeplast. Het fosfaat hoopt zich dan op in het bloed. Dit kan botproblemen veroorzaken, bloedvatverkalking versnellen en leiden tot jeuk.

## Fosfaat in eiwitrijke producten

- **Veel** fosfaat zit in melk- en melkproducten, vlees, kip, vis, eieren, kaas, smeerkaas, peulvruchten zoals bruine/witte bonen, kapucijners en linzen, noten, amandelspijs, marsepein, pinda's, chocolade.
- **Weinig** fosfaat zit in vers fruit, groenten, suiker, boter en olie.

Door minder eiwit te eten beperkt u automatisch de hoeveelheid fosfaat in het lichaam. U heeft het eiwit echter nodig, dus het is niet de bedoeling minder eiwit te gaan gebruiken dan in uw dieetadvies staat.

## Fosfaat in E-nummers

Aan veel (kant-en-klaar) producten worden zogeheten E-nummers toegevoegd. Dit zijn stoffen met een bepaalde werking, zoals een kleurstof, voedingszuur, antiklontermiddel, bak-verbeteraar, rijsmiddel of verdikkingsmiddel.

Een aantal van deze E-nummers bevatten fosfaat. Dit komt bovenop de hoeveelheid die u met uw voeding al binnenkrijgt.

Fosfaat uit E-nummers wordt door het lichaam 100% opgenomen, fosfaat uit eiwitrijke voeding wordt voor 60% opgenomen.

In de tabel op de volgende pagina worden voedingsmiddelen genoemd waaraan deze E-nummers zijn toegevoegd.

E-nummer	Komen voor in	Functie
E 101ii	Sladressings, soep, toetjes, vermicelli	Kleurstof Vit. B12
E 338	Bakproducten, frisdranken, jam, sportdranken, vlees	Buffer
E 339		Stabilisator
E 340		Voedingszuur
E 341		Antiklontermiddel
E 343		Bakverbeteraar Aroma
E 442	Chocoladeproducten	Synthetische emulgator Verdikkingsmiddel
E 450	Bakproducten, kaas, sauzen, toetjes, vlees	Zouten van fosforzuur
E 451		Voedingszuur
E 452		
E 541	Bakproducten	Rijsmiddel
E 1410	Dressings, instant pudding, margarine, sauzen, toetjes	Verdikkingsmiddel
E 1412		
E 1413		
E 1442		

### Fosfaat in kaas

Smearkaas en korstloze kaas bevatten meer fosfaat dan gewone kaas. Dit komt door de smeltzouten die er in verwerkt zijn. Een aantal (Franse) kaassoorten bevatten in verhouding minder fosfaat: brie, camembert, Hüttenkäse, mozzarella, Boursin, MonChou en Paturain.

### Fosfaat in frisdrank

Dranken kunnen fosfaat bevatten door toevoeging van E-nummers of door fosfaat in de grondstoffen. De volgende frisdranken bevatten fosfaat:

- Cola: door toevoeging van fosforzuur (E338).
- Taxi en Rivella: door de melkbestanddelen.
- (Alcoholvrije) bieren: door de graanbestanddelen.

## Fosfaatbinders

Uw voeding bevat altijd fosfaat. Daarom zijn extra maatregelen nodig en moeten veel nierpatiënten fosfaatbinders gebruiken. Dit zijn medicijnen die ervoor zorgen dat het fosfaat uit uw voeding niet in uw bloed opgenomen wordt. De fosfaatbinders hechten zich in het maag-darmkanaal aan het fosfaat uit uw voeding en verlaten samen met de ontlasting uw lichaam.

De diëtist bespreekt met u op welk moment van de dag u de fosfaatbinders het beste kunt innemen. Dit hangt af van uw eetgewoonten.

## Innemen van de fosfaatbinders

- Neem de medicijnen **tijdens** de maaltijd in, afhankelijk van de soort. Ze komen dan samen met het voedsel in uw darmen; alleen op die manier kan het meeste fosfaat gebonden worden.
- Verdeel de fosfaatbinders op zo'n manier over de dag, dat u bij eiwitrijke (dus fosfaatrijke) maaltijden meer medicijnen slikt dan bij eiwitarme maaltijden.
- Denk hierbij ook aan de eiwitrijke (dus fosfaatrijke) tussendoortjes, zoals een beker melk voor het slapen gaan, een cracker met kaas in de loop van de ochtend of een soft- of roomijsje tussendoor. Neem een fosfaatbinder bij een tussendoortje met meer dan 5 gram eiwit een fosfaatbinder.
- Zorg dat u altijd een paar fosfaatbinders bij u heeft voor onverwachte tussendoortjes!
- Als u niet eet, bijvoorbeeld tijdens ziekte, zijn fosfaatbinders niet nodig.
- Een bijwerking van fosfaatbinders is dat ze darmklachten kunnen veroorzaken. Bespreek dit met uw arts. Mogelijk dat een ander soort medicijn voorgeschreven kan worden.

Meer informatie over fosfaat in voedingsmiddelen is te vinden op de website [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl). U kunt zich gratis voor deze website aanmelden.

# Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Belt u dan gerust uw diëtist, het telefoonnummer staat op de sticker op de eerste pagina.

**Uitsluitend** voor het maken of wijzigen van poliklinische afspraken belt u naar tel. (078) 652 33 97 (op maandag-, dinsdag- en donderdagochtend).

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)



Albert Schweitzer ziekenhuis  
mei 2019  
pavo 0999