

Fosfaat

Informatie voor patiënten met nierziekte

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Wat is fosfaat?

Fosfaat is een mineraal. Samen met calcium zorgt het voor sterke botten.

Als uw nieren niet goed werken, blijft er te veel fosfaat in uw bloed. U plast het dan niet goed uit. Dat kan klachten geven, zoals jeuk, moe zijn en verhoogde kans op botbreuken. Ook is er meer kans op problemen met uw bloedvaten.

Waar zit fosfaat in?

Alle voedingsmiddelen waar eiwit in zit, bevatten fosfaat.

Ook zit fosfaat in sommige E-nummers. We weten niet precies hoeveel fosfaat daarin zit. Maar wel dat uw lichaam dit fosfaat makkelijk op neemt. Daardoor krijgt u snel te veel fosfaat binnen. Kies zo vaak mogelijk voor pure en verse producten, zonder toevoegingen.

Fosfaat kan ook in drinken zitten. Dit is bijvoorbeeld zo bij cola, bier, Rivella en Taksi. Zie drankenwijzer via QR-code onderaan de bladzijde.

Op de volgende bladzijde ziet u de *fosfaatpiramide*. Die laat zien in welke producten veel of weinig fosfaat zit.

- Bovenaan (de **rode** laag) staan producten met veel fosfaat. Die kunt u beter niet nemen.
- Onderaan (de **groene** laag) staan producten met weinig fosfaat. Dat is een goede keuze.

Let op: De piramide gaat alleen over fosfaat. Er is geen rekening gehouden met zout of kalium.

QR-code drankenwijzer:



Fosfaatpiramide



BEREIDING

Weken + koken
(peulvruchten,
liefst uit blik of pot)

koken of blancheren
(groente)

Koken + evt. bakken
(vlees)

Kookvocht weggooien
(Ook niet in saus gebruiken)



Weinig fosfaat

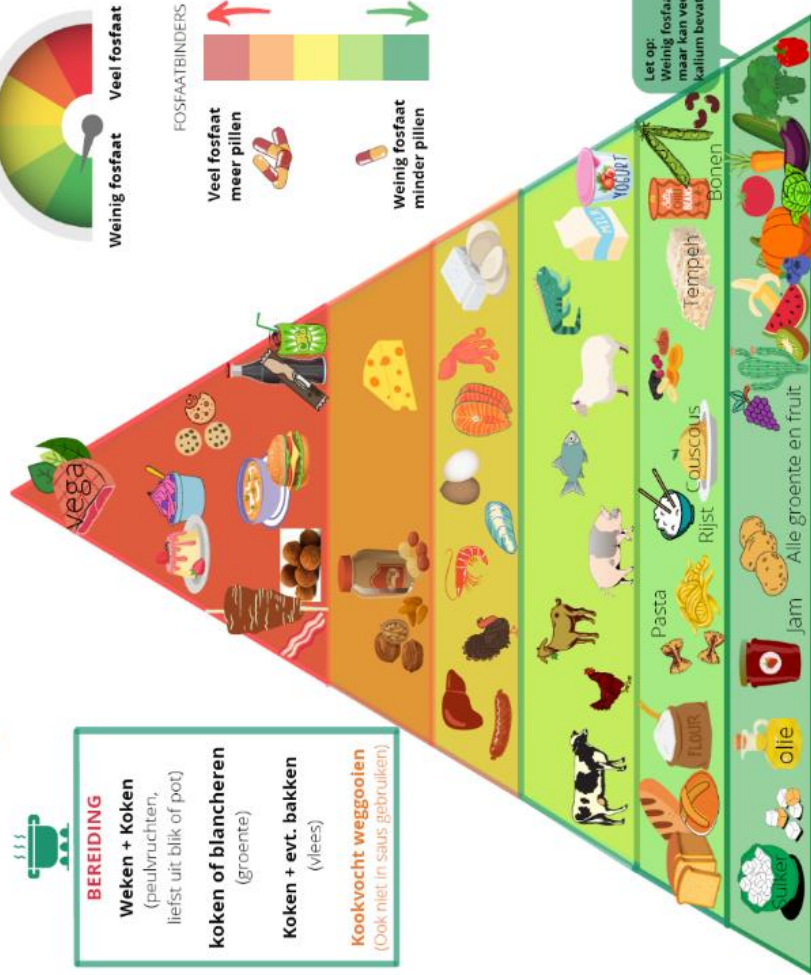
Veel fosfaat

FOSFAATBINDERS

Veel fosfaat
meer pillen



Weinig fosfaat
minder pillen



E-nummers: E101 (ii), E338-343, E442, E450-452, E540-545, E626-635, E1410, E1412-1414, E1442 Dit zit in:

Cola, bier, energiedrank

Kant-en-klaar producten:

Soepen, maaltijden, sauzen,

bakmixen, plantaardige

vleesvervangers, sterk bewerkt vlees

vleeswaren (beleg), smeerkaas,

melkpoeder, toetjes, koffiepoeders,

slagroom, koeken

(Harde) kazen: 20+ 30+ 48+,

Parmezaanse, cheddar, harde

geitenkaas

Eigeel (alleen de dooier)

Noten en pitten, pindakaas

Zachte kazen: zachte geiten- en

schapenkaas, huttenkäse, brie

Heel ei, schaal- en schelpdieren,

kalkoen, lever, octopus, zalm,

sardines, forel

Zuivel: (karnemelk, yoghurt, ayran

Vlees en kip

Vis: pangasius, lekkerbek, schol

Bonen: liefst uit blik/pot

Soja: Edamame, tempeh

Gedroogd fruit, chocola (pasta

en hagelslag)

Granen: brood, meel, pasta, rijst,

couscous, bulgur, roti etc.

Groente en fruit, aardappelen

Plantaardige oliën

Suiker, jam en vruchten hagel,

eiwit (zonder eigeel)

Fosfaatbinders

In uw voeding zit altijd fosfaat. Minder eten of drinken van producten met veel fosfaat is meestal niet genoeg. Daarom schrijft uw arts (nefroloog) vaak fosfaatbinders voor.

Fosfaatbinders zijn medicijnen die ervoor zorgen dat het fosfaat uit uw eten niet in uw bloed terechtkomt. Ze binden het fosfaat in uw maag en darmen. Daarna verlaat het samen met de ontlasting uw lichaam.

Fosfaatbinders innemen

- Slik de medicijnen tijdens het eten. Dan komen ze samen met het eten in uw darmen. Zo werken ze het best. Moet u meerdere tabletten nemen bij een maaltijd? Slik ze dan niet allemaal tegelijk, maar verspreid tijdens het eten.
- Neem ook een fosfaatbinder bij een tussendoortje met veel eiwit (meer dan 5 gram).
- Zorg dat u altijd een paar fosfaatbinders bij u heeft. Dan kunt u er ook één nemen bij een onverwacht tussendoortje.

De diëtist legt uit op welk moment van de dag u de medicijnen het beste kunt innemen. Dat hangt af van wat en wanneer u eet.

Let op: Eet niet minder eiwit dan de diëtist u adviseert. Eiwit is belangrijk voor uw lichaam. U heeft het elke dag nodig, ook als u op uw fosfaat moet letten.

Meer weten?

Ga naar onderstaande website of scan de QR-code:

nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/fosfaat-en-voeding. Hier vindt u ook een duidelijk filmpje met uitleg.



Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2026
pavo 0999