



Richtlijnen voor een fosfaatbeperkte voeding

Wat is fosfaat?

Fosfaat is een mineraal. Samen met calcium geeft fosfaat stevigheid aan onze botten.

Waarom fosfaatbeperkte voeding?

Als de nieren niet goed werken, dan wordt er te weinig fosfaat uitgeplast. Er zit dan meer fosfaat in het bloed. Hierdoor wordt calcium losgemaakt uit de botten. Dit zorgt voor botverzwakking (osteoporose). In het bloed kunnen calcium en fosfaat gaan plakken aan de wanden van de bloedvaten. Dit zorgt voor aderverkalking.

Een hoog fosfaatgehalte voel je niet. De arts bepaalt de hoeveelheid fosfaat met bloedonderzoek. Als dit te hoog is, kan de diëtist helpen om voedingsmiddelen te kiezen met weinig fosfaat (fosfaatbeperkte voeding).

Fosfaat in de voeding

Fosfaat is gebonden aan eiwit. Daarom bevatten eiwitrijke producten, zoals kaas en vlees, fosfaat. Het lichaam neemt vooral veel fosfaat op uit melkproducten.

Ook uit kant-en-klaar producten neemt het lichaam veel fosfaat op. Dit komt doordat in kant-en-klaar producten vaak hulpstoffen (E-nummers) zitten, die ook fosfaat bevatten. Het fosfaat uit deze hulpstoffen wordt bijna helemaal opgenomen in het bloed.

Fosfaat uit plantaardige voedingsmiddelen wordt minder goed opgenomen in het bloed. Kies daarom zo veel mogelijk voor plantaardige voedingsmiddelen, onbewerkte producten en producten zonder de genoemde E-nummers.

Voedingsmiddelen met veel fosfaat

Eet minder voedingsmiddelen waarin veel fosfaat, zoals:

- alle soorten cola
- cacao, chocolade
- noten, pinda's, pindakaas
- smeerkaas

E-nummers

Hulpstoffen worden toegevoegd om smaak, kleur, luchtigheid of houdbaarheid van voedingsmiddelen te verbeteren. Bekijk de etiketten van de producten die je regelmatig gebruikt. Als er E-nummers met fosfaat in zitten, kies dan een vervangend product.

In de volgende E-nummers zit fosfaat:

- Anti-oxidanten: E338 t/m E341 en E343
- Emulgatoren, rijsmiddelen en verdikkingsmiddelen: E442, E450 t/m E452, E 540, E541, E543 t/m 546, E626 t/m E630
- Gemodificeerd zetmeel : E1410, E1412 t/m E1414, E1442

Fosfaatbinders

Als de hoeveelheid fosfaat in het bloed te hoog blijft met een fosfaatbeperkt dieet, dan kan de arts medicijnen voorschrijven.. Deze medicijnen noemen we ook wel fosfaatbinders. De fosfaatbinders moeten genomen worden bij het eten van eiwit- en fosfaatrijke producten.

De diëtist kan informatie geven over de verdeling van de fosfaatbinders over de dag en hoe ze het beste kunnen worden ingenomen.

Meer informatie

dietetiek.umcg.nl

Voor meer informatie over de afdeling Diëtetiek van het UMCG.

nieren.nl

zoeken op: fosfaat, kinderen

Dieetadviezen in deze tekst zijn alleen te gebruiken onder medisch toezicht van diëtist of arts.

Patiënteninformatie / augustus 2020