

Fosfaat

Als uw nieren minder goed werken ontstaat een verhoogde kans op afwijkende bloedwaarden, waaronder fosfaat. Deze folder geeft u hier meer informatie over. Daarnaast vind u hierin tips waarmee u uw fosfaatwaarde binnen de streefwaarde kunt houden.

Bij vragen kunt u terecht bij uw behandeld arts, de verpleegkundig specialist, zorg coördinator / dialyseverpleegkundige of de diëtist.

Wat is fosfaat?

Fosfaat (ook wel fosfor genoemd) is een mineraal. Fosfaat geeft samen met calcium (kalk) stevigheid aan de botten en tanden. Fosfaat komt via ons eten en drinken in het bloed terecht. Dit bloed wordt gezuiverd door de nieren. Als de nieren onvoldoende werken plast u te weinig fosfaat uit. Bij dialyse kan het dialysefilter vaak niet al het fosfaat uit het bloed verwijderen. Het fosfaat hoopt zich dan op in het bloed. Dit kan verkalkingen in de bloedvaten veroorzaken wat de kans op hart- en vaatziekten vergroot. Ook ontstaat er vaker botontkalking, waardoor de kans op botbreuken groter wordt. Jeuk en rode ogen kunnen een vroege waarschuwing zijn dat uw fosfaatgehalte te hoog is.

Een normaal fosfaat is een waarde tussen 0.80 en 1.50 mmol/l. Bij nierpatiënten streeft men naar een waarde onder 1.50 mmol/l. Soms kan de arts een hogere streefwaarde aanhouden. Door een dieet, zo nodig gecombineerd met medicijnen en/of dialyse, probeert uw arts uw fosfaatwaarde binnen deze streefwaarde te houden.

Fosfaatbeperkt dieet

Eten en drinken levert voedingsstoffen, die via de maag en darmen in het bloed worden opgenomen. Fosfaat is één van deze voedingsstoffen. Door de hoeveelheid fosfaat in de voeding te beperken, kunt u helpen om het fosfaatgehalte in uw bloed onder controle te houden.

Producten met veel fosfaat: melk- en melkproducten, kaas, smeerkaas, vlees en vleeswaren, kip, vis, eieren, peulvruchten, noten, pinda's, amandelspijs, chocolade, bier en cola.

Producten met weinig fosfaat: beschuit, aardappelen, rijst, deegwaren, groente, fruit, suiker, boter en olie.

Fosfaat is in de voeding meestal gebonden aan eiwit en krijgt u voornamelijk binnen door eiwitrijke producten te eten. Door minder eiwit te eten beperkt u automatisch de hoeveelheid fosfaat in de voeding. Eiwit is echter ook nodig om uw conditie op peil te houden; het is een bouwsteen voor de spieren. Daarnaast zorgt dialyse voor een hogere behoefte aan eiwit.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Het is niet de bedoeling dat u omwille van fosfaat het eiwitgehalte in uw voeding strenger beperkt dan uw dieetadvies aangeeft. Van eiwit kan het lichaam geen reservevoorraad aanleggen en daarom is het belangrijk dat u voldoende eiwitten binnenkrijgt. De voeding zal dus altijd eiwit en daarmee fosfaat bevatten. Door te letten op de totale inname en de herkomst van fosfaat kan er met de voeding toch worden bijgedragen aan het bereiken van de streefwaarde.

Fosfaat uit dierlijke producten (zoals melk en melkproducten, vlees, vis, gevogelte en eieren) wordt makkelijker in het bloed opgenomen dan fosfaat uit plantaardige producten (zoals granen, noten en peulvruchten). Wissel deze eiwitrijke voedingsmiddelen daarom met elkaar af.

Fosfaat komt ook voor in bepaalde E-nummers. Dit zijn goedgekeurde hulpstoffen die om diverse redenen aan producten worden toegevoegd, zoals verbetering van kleur, stabiliteit of houdbaarheid. Het fosfaat uit deze E-nummers wordt makkelijker opgenomen in het bloed dan fosfaat uit eiwitrijke voedingsmiddelen. Producten met weinig eiwit kunnen hierdoor toch veel fosfaat bevatten en een stijging in de bloedwaarde veroorzaken. Voorbeelden van deze producten zijn cola (ook cola light), smeerkaas, koffiemelkpoeder en chocolade. Probeer deze producten waar mogelijk te vermijden of te zoeken naar een alternatief.

Fosfaatrijke E-nummers:

De fabrikant moet op de verpakking de toegevoegde E-nummers of de stofnaam vermelden. Raadpleeg de ingrediëntenlijst op het etiket. De volgende E-nummers bevatten veel fosfaat: E101, E338-341, E343, E442, E450, E452, E541, E626-E635, E1410, E1412-1414, E 1442. Soms wordt in plaats van het E-nummer de stofnaam gebruikt, dan staat het als ingrediënt op het etiket. Als het genoemde ingrediënt het woord 'fosfaat' bevat gaat het ook om een fosfaatrijke toevoeging. Zo bevat smeerkaas de toevoeging trinatriumfosfaat (E339). Probeer deze producten waar mogelijk te vermijden of te zoeken naar een alternatief.

Gebruik zo min mogelijk kant-en-klaar producten maar kies liever voor verse producten die u zelf op smaak maakt. Op internet zijn veel recepten te vinden, zoals op de website www.nieren.nl.

Fosfaatbindende medicijnen (fosfaatbinders)

Naast een dieet waarbij onder andere gelet wordt op de hoeveelheid fosfaat, wordt in veel gevallen ook medicatie voorgeschreven om het fosfaat uit de voeding te binden. Deze medicijnen worden fosfaatbinders genoemd.

Fosfaatbinders bevatten een werkzame stof die zich in het maag-darmkanaal hecht aan het fosfaat uit de voeding. Het gebonden fosfaat komt hierdoor niet in het bloed maar verlaat via de ontlasting het lichaam. Fosfaatbinders worden daarom altijd in combinatie met een fosfaathoudende (tussen)maaltijd ingenomen. De diëtist kan u adviseren welke verdeling van de fosfaatbinders bij uw eetgewoonten past.

Fosfaatbinders zijn verkrijgbaar als tablet, kauwtablet en/of poeder. Overleg met uw arts over uw mogelijkheden.

Aandachtspunten bij fosfaatbinders:

- Neem uw fosfaatbinder(s) in zoals voorgeschreven. Op de volgende pagina vindt u een overzicht van de aan u voorgeschreven fosfaatbinder(s);
- Als u niet eet, hoeft u geen fosfaatbinder te nemen;
- Als u vergeten bent de fosfaatbinder te nemen, heeft het geen zin deze op een later tijdstip in te nemen. Bespreek het met uw arts als u merkt dat u de medicatie vaker vergeet;
- Als u varieert binnen uw dagmenu, pas dan ook de fosfaatbinders aan;
- Zorg ervoor dat u altijd fosfaatbinders bij u heeft, bijvoorbeeld als u uit eten gaat, op bezoek gaat of naar de dialyseafdeling komt;
- Fosfaatbinders kunnen als bijwerking maag- of darmklachten geven. Bespreek het met uw behandelaar als u hier veel last van hebt.

Overzicht van uw waarden en medicatie

Mijn streefwaarde voor fosfaat is: _____

Uitslagen fosfaat			
Datum	Fosfaat (mmol/l)	Datum	Fosfaat (mmol/l)

Mijn voorgeschreven fosfaatbindende medicatie:

Verdeling medicatie			
Maaltijd		Naam medicijn	Aantal
Ontbijt			
Tussendoor ochtend			
Lunch			
Tussendoor middag			
Avondmaaltijd			
Tussendoor avond			

Ruimte voor aantekeningen:

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust aan uw behandeld arts, de verpleegkundig specialist, zorg coördinator, dialyseverpleegkundige of aan de diëtist.

Telefoonnummer afdeling Dialyse: **(040) 888 9200**.

Telefoonnummer afdeling Diëtetiek: **(040) 888 90 40**.

Op de website www.nieren.nl vindt u meer informatie over fosfaat bij nierziekten.