

FOSFORWIJZER

1 INLEIDING

Fosfor (ook soms fosfaat genoemd) is een mineraal dat onder andere zorgt voor stevige botten. De nieren zorgen ervoor dat we een teveel aan fosfaat uitplassen, zodanig dat het gehalte in ons bloed op peil blijft. Bij nierschade kan er echter een teveel aan fosfaat opstapelen in het lichaam. Dat kan leiden tot jeuk, gewrichtspijn, botproblemen en aderverkalking.

Wanneer het fosfaatgehalte in uw bloed te hoog oploopt, kunt u mee de balans herstellen door minder fosfor via uw voeding in te nemen.

Ook dialyse kan een deel van het fosfaat uit uw lichaam verwijderen. Daarnaast wordt soms fosfaatbindende medicatie voorgeschreven door de arts om het fosfaatgehalte in uw lichaam te doen zakken.

1.1 Fosforrijke voeding

Van nature fosforrijk

Fosfor komt van nature voor in veel eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals in **vlees(vervangers), vis, eieren, peulvruchten, melk, kaas, noten, zaden, pitten en afgeleiden**. Dit zijn de **eiwitgebonden fosforrijke** producten. Schrap deze voedingsmiddelen niet zomaar volledig uit uw dieet. Ze brengen ook voedingsstoffen aan die u nodig hebt. Hoeveel u van bovenstaande voedingsmiddelen op een dag nodig hebt, is van verschillende factoren afhankelijk. Uw diëtist kan u hier zo nodig bij helpen.

Er zijn ook voedingsmiddelen die geen grote eiwitbron zijn en toch veel fosfor bevatten (de niet-eiwitgebonden fosforrijke producten) zoals: **chocolade en afgeleiden, bier**, enz. Die bevatten weinig tot geen noodzakelijke voedingsstoffen.

Toegevoegde fosfor (fosforadditieven)

Daarnaast kan fosfor ook industrieel toegevoegd worden aan bepaalde voedingsmiddelen, zoals **cola (zowel de gesuikerde als de zero of light variant), smeer- en smeltkazen, vleeswaren, bakpoeder**, enz.

Dit toegevoegd fosfor wordt voor 100% opgenomen door het lichaam en kunt u beter mijden. Wanneer aan een voedingsmiddel of drank fosfor is toegevoegd, kunt u dit op de verpakking aflezen via hun **E-nummer** of herkennen aan de benaming 'fosforzuur', '...fosfaat'.

Vermijd zo veel mogelijk volgende fosforrijke additieven:

E 338, E 339, E 340, E 341, E 342, E 343
E 442
E 450, E 451, E 452
E 541
E 626, E627, E 628, E 629, E 630
E 1410, E 1412, E 1413, E 1414
E 1442

1.2 Praktische tips

Probeer de voedingsmiddelen uit de linker kolom van de tabel zoveel mogelijk te vermijden. In de rechterkolom vindt u een van de vele mogelijke alternatieven. Beperk vooral een overdaad aan de niet-essentiële fosforbronnen.

Op te letten met:	Beter alternatief:
Cola, cola zero, cola light	Limonade zoals Fanta (zero), Sprite (zero), Tönissteiner, water met een smaakje (munt, framboos, gember, enz.) of cola (zero) van Ritchie (max 0,5 l per dag)
Kant-en-klare maaltijden	Weinig tijd? Geen energie? Kies voor een lekkere maar verse en snelle maaltijd. Geen inspiratie? Vraag raad aan uw diëtist.
Bewerkte kazen ¹ zoals smeer- en smeltkazen, parmezaan, enz.	Verse (smeerbare) kaas zoals Philadelphia, verse geitenkaas, enz. (zie ook kaaswijzer in bijlage)
Geraspte kaas voor gratineren	Gratineren met broodkruim
Kaassaus	Bechamelsaus, sojaroom, kaassaus op basis van verse kazen,...
Marsepein	Letterkoekjes, Lievevrouwtjes, een hard vruchtensnoepje, speculaas, enz.
Chocolade, zwart, bruin of wit Chocoladesaus, hagelslag, cacaopoeder, enz.	Alternatief zonder chocolade Kandijsiroop, honing Vruchtenhagel Kaneel, enz. Of kies een klein stukje chocolade (bv. Mignonnette) of een beetje geraspte chocolade i.p.v. saus
Vleeswaren	Vertrekken van onbewerkt vlees of vis bv. zelfbereide kipsalade, eiersalade, vissalade, enz.

¹ Dit zijn kazen met zeer lange houdbaarheidsdatum en/of die niet in de koelkast moeten bewaard worden

	Ook fruit zoals banaan, peer, aardbeien, enz. zijn lekker op de boterham Bij hummus, groentespread of ander vegetarisch beleg: let op met fosforadditieven.
Bakpoeder (type dr. Oetker, Imperial, enz.)	Puur (100%) natriumbicarbonaat of zuiveringszout
Zelfrijzende bloem of bakmix	Patisseriebloem (100% bloem) (Voeg eventueel zelf natriumbicarbonaat toe)

Voldoende eiwitinname?

- Gemiddelde portie vlees/vis/ei/peulvruchten aanbevolen bij niet-dialysepatiënten: 75 – 125 g per dag
- Beperk uw portie beleg (vleeswaren) tot maximaal 40 g per dag
- Portie aanbevolen bij dialysepatiënten: 100-150 g bij de warme maaltijd
- Vertrek van zuivere en verse of onbereide diepvriesproducten.

Dit zijn gemiddelde aanbevelingen en kunnen nog wijzigen van persoon tot persoon. Vraag eventueel raad aan uw diëtist(e).

Overleg steeds met uw arts en diëtist in welke mate u best rekening houdt met deze adviezen. Dit is afhankelijk van uw (rest)nierfunctie, uw bloedresultaten, de effectiviteit van uw dialyse, enz. en kunnen in de loop van uw behandeling dus nog wijzigen.

1.3 Combineren

Let verder op dat u op een dag niet teveel fosforrijke voedingsmiddelen en/of dranken combineert. Wilt u eens smeerkaas of een stukje chocolade? Beperk dan de portie, neem een klein partje en probeer combinaties met andere zeer fosforrijke voedingsmiddelen te beperken.

U kunt ook kiezen voor een fosforarmer alternatief zoals een zandkoekje i.p.v. chocolade of een glas limonade i.p.v. cola. Bovendien is de ene kaas de andere niet. Probeer eens verse kazen (bv. Philadelphia) of een roomkaas (bv. Boursin). (Zie ook de tabel met alternatieven)

Een overzicht van fosforarme kazen vindt u in de bijlage.

1.4 Fosforbindende medicatie



Enkele aandachtspunten bij het gebruik van fosforbinders:

- Neem de fosforbinders in **tijdens** uw maaltijd. Die komen dan samen met het voedsel in de darmen. Op deze manier kan een deel van het fosfor uit de maaltijd gebonden worden en wordt het niet opgenomen in het lichaam.
- Verdeel de fosforbinders die u van uw arts voorgeschreven krijgt over de dag/ over de maaltijden en gebruik bij eiwitrijke (en dus fosforrijke) maaltijden het grootste deel van de fosforbinders.
- Denk ook aan fosforrijke tussendoortjes zoals yoghurt, pudding, kaas, ... Ook dan kunnen fosforbinders nodig zijn.
- Wanneer u niet eet (bv. bij ziekte) dan hoeft u ook geen fosforbinder in te nemen.

1.5 In het kort

Mijd zéér fosforrijke voedingsmiddelen zoals smeltkaas, chocolade, cola en bieren.

Beperk onmisbare, fosforrijke en eiwitrijke voedingsmiddelen in portie zoals vlees, vis, eieren, melkproducten en kaas in overleg met uw diëtiste.

BIJLAGE: KAASWIJZER

Vrij te gebruiken als broodbeleg (< 250 mg per 100 g)	Max. 1 snede (30 g) per dag (250 – 650 mg per 100 g)	Te vermijden (> 650 mg per 100 g)
Boursin natuur* Boursin look+fijne kruiden Brusselse kaas (heel zoutrijk!) Bûchette Camembert, president* Cambozola light Caprice des Dieux Castello ananas* Castello bieslook* Chavroux (geitenkaas)* Cottage cheese* Crottin Effinesse* Explorateur Herve Mascarpone* Mozzarella* Paturain Pestokaas* Petit Gervais* Petit Suisse* Philadelphia* Philadelphia extra protein Ricotta* Saint Moret* Supreme des ducs* Vacherin Verse platte kaas* Verse platte kaas+fruit*	Gorgonzola Saint Albray* Affligem* Babybel Bleu (heel zoutrijk!) Brie Brugge kaas Camembert 45+* Cambonzola* Chaumes Chamois d'or Cheddar Chimay* Edam, jonge Emmentaler* Fromaggini smeerkaas Geitenkaas sneden* Gouda Gruyère Kiri* Leerdammer Loo Maaslander Maredsous Mimolette (heel zoutrijk!) Munster Nazareth* Orval Old Amsterdam Oud Brugge	Comté* Parmezaan (zoutrijk!) Rambol (met noten) Smeerkaas (zoutrijk!) Smeltkaas (zoutrijk!) Westlife (light)*

	Passendale* Père Joseph Port Salut Reblochon* Roquefort (heel zoutrijk!) Saint-Paulin Sint-Maarten light Tilsit Vieux pane Vlaskaas Watou	
--	---	--

* De kazen met een sterretje zijn toegelaten binnen een zoutarm dieet (<1,5 g zout per 100 g).