

Fosfaat in uw voeding

Wanneer u dialyseert kan het zijn dat bepaalde stoffen toch onvoldoende uit het bloed verwijderd worden. Eén van deze stoffen is fosfaat. Bij een te hoog fosfaat in het bloed kunnen er klachten optreden. Deze klachten zijn bijvoorbeeld jeuk, pijn in gewrichten en huidproblemen.

In de voeding zit het fosfaat vaak gebonden aan eiwit. Veel eiwit in de voeding wil vaak zeggen dat de voeding ook veel fosfaat bevat. Met fosfaatbinders (medicijnen) en een juist gebruik van deze medicatie wordt het fosfaat binnen de aanvaardbare grenzen gehouden. Fosfaatbinders zorgen er voor dat fosfaat niet in het lichaam wordt opgenomen.

Teveel fosfaat in het lichaam kan tot ernstige klachten leiden. Door het slikken van fosfaatbinders kunnen klachten voorkomen worden. Om deze reden is het aan te bevelen fosfaatbinders goed te slikken. Doe dit ook tijdens feestdagen, wanneer er vaak extra eiwitrijke producten met veel fosfaat gegeten worden zijn fosfaatbinders nodig.

Wanneer het fosfaat hoger blijft zal de arts eerst de fosfaatbinders aanpassen. Als dat niet voldoende resultaat geeft, is het zinvol om inzicht te krijgen in de hoeveelheid fosfaat in uw voeding. Dit kan door te berekenen hoeveel fosfaat uw voeding bevat.

Als bijvoorbeeld blijkt dat uw ontbijt altijd weinig fosfaat bevat en uw lunch altijd veel fosfaat bevat en u slikt voor beide maaltijden evenveel fosfaatbinders dan moet de dosering van de fosfaatbinders worden aangepast.

Fosfaatbinders worden geslikt bij elke eiwitrijke (= fosfaatrijke) maaltijd. En ook bij tussendoortjes waarin veel fosfaat zit.

Hieronder vindt u een overzicht van fosfaatwaarden in voedingsmiddelen waarmee u de hoeveelheid fosfaat in uw maaltijden kan berekenen. Het is in de eerste plaats de bedoeling dat u inzicht krijgt in de door u gebruikte hoeveelheid fosfaat. Beperk geen eiwitrijke producten totdat u met de diëtist over uw fosfaatgebruik heeft gesproken.

In het boek "Eten met plezier" van de nierstichting staat ook al informatie over fosfaat. De lijst hieronder is een extra aanvulling.

Brood en broodvervangers

Hoe donkerder het brood hoe meer fosfaat het bevat. In gewoon brood zit het fosfaat gebonden aan een andere stof die maakt dat het fosfaat niet gemakkelijk wordt opgenomen. Uit zuurdesembrood wordt fosfaat gemakkelijker opgenomen.

Een goede stoelgang is van belang om verschillende redenen. Hoe korter de ontlasting in de darm aanwezig is, des te minder fosfaat eruit opgenomen wordt. Vezels in brood bevorderen een goede stoelgang. Bij bruine broodsoorten zal de ontlasting soepeler zijn en sneller de darm passeren.

Om deze reden hebben bruine broodsoorten de voorkeur.

<i>Product</i>	<i>eenheid</i>	<i>mg fosfaat</i>
Beschuit	1 stuks	20
Biscuit	1 stuks	10
Volkorenbrood	1 snee	90
Bruinbrood	1 snee	90
Bruinbrood: bolletje	1 stuks	120
Witbrood: melkbrood	1 snee	50
Witbrood: waterbrood	1 snee	30
Witbrood: bolletje	1 stuks	40
Krenten- en rozijnenbrood	1 snee	40
Krentenbol	1 stuks	50
Roggebrood	1 snee	100
Luxe broodje	1 stuks	60
Ontbijtkoek	1 snee (20 gram)	30
Creamcracker	1 stuks	20
Knäckebröd	1 stuks	30
Knäckebröd: vezelrijk Wasa	1 stuks	60

Margarine en boter

Bevatten 0 tot 2 mg fosfaat per 10 gram.

Zoet beleg

Bevat over het algemeen 0 – 5 mg fosfaat per 15 gram (= 1 broodbeleg). Wat meer zit er in:

<i>Product</i>	<i>per 15 gram</i>	<i>mg fosfaat</i>
Appelstroop		10
Chocoladehagel: puur		30
Hazelnootpasta		30
Pindakaas		50

Vleesbeleg

Vleesbeleg bevat per 15 gram gemiddeld 30 mg fosfaat. Vleesbeleg met 40 mg of meer zijn:

<i>Product</i>	<i>per 15 gram</i>	<i>mg fosfaat</i>
Achterham		40
Casselerrrib		40
Kipfilet		50
Schouderham		40

Divers broodbeleg

<i>Product</i>	<i>per 3 gram</i>	<i>mg fosfaat</i>
Marmite		50

Kaassoorten

De meeste kaassoorten zijn fosfaatrijk. Vooral smeerkazen bevatten veel fosfaat.

<i>Product</i>	<i>per 20 gram</i>	<i>mg fosfaat</i>
Amsterdammer 48+		110
Bluefort		80
Brie 50+		40
Boursin		20
Camembert 45+		60
Edammer 40+		120
Geitenkaas		70
Goudse 48+		110
Hüttenkäse		30
Kaas 20+		160
Kaas 20+ korstloos		240
Friese nagelkaas 20+		160
Maaslander 48+ minder zout		120
Schapekaas		70
Smeerkaas 20+		160
Smeerkaas 30+		200
Smeerkaas 40+		190
Zwitserse strooikaas	<i>per 10 gram</i>	50

Melk en melkproducten

<i>Product</i>	<i>per 150 ml</i>	<i>mg fosfaat</i>
Melk: halfvolle		140
Chocolademelk		150
Karnemelk		130
Yoghurt: magere en volle		150
Vruchtenyoghurt: mager (Optimel)		120
“Goede morgen” yoghurtontbijt		120
Yogidrank: Mona		100
Kwark: magere		150
Kwark: volle		230
Vruchtenkwark: mager		170
Chocoladevla: volle		100
Vanillevla: volle		100
Rijstepap		130
Havermoutpap		120
Roomijs		110
Crème fraiche		90
Slagroom		0
Zure room		120

Koffiemelk en koffiemelkvervangers

<i>Product</i>	<i>per 10 ml of 10 gram</i>	<i>mg fosfaat</i>
Completa kofficreamers		70
Douwe Egberts: Creamer licht en romig		40
Halfroom		10
Koffieroom		10
Koffiemelk vol en halfvol		30

Frisdrank Gewone frisdrank bevat weinig tot geen fosfaat.

<i>Product</i>	<i>per glas 150 ml</i>	<i>mg fosfaat</i>
Cola		50
Frisdrank Light met cafeïne (Cola)		30
Frisdrank Light zonder cafeïne		10
Tonic		0

Alcoholische dranken In jenevers en likeuren zit geen fosfaat.

<i>Product</i>		<i>mg fosfaat</i>
Bier: pils	<i>glas 200 ml</i>	60
Wijn: rood en wit	<i>glas 100 ml</i>	10

Aardappelen en aardappelvervangers

<i>Product</i>	<i>per 100 gram</i>	<i>mg fosfaat</i>
Aardappelen: gekookt		60
Frites		100
Macaroni: gekookt		40
Rijst: wit		40
Rijst: zilvervlies		140

Groente Gemiddeld bevatten groenten per 150 gram, 70 mg fosfaat.
Groentesoorten met 90 mg of meer fosfaat per 150 gram zijn:

<i>Product</i>	<i>per 150 gram</i>	<i>mg fosfaat</i>
Asperge		90
Boerenkool		120
Broccoli		90
Champignons		190
Doperwtten		120
Knolselderij		140
Maïs		100
Postelein		110
Spruitjes		120
Spinazie		150
Taugé		110
Tuinbonen		150

Vlees per 100 gram voor de warme maaltijd

Gemiddeld bevat vlees 200 mg fosfaat per portie van 100 gram rauw gewogen vlees.

Vleesvervangers per 100 gram

Sommige soorten vleesvervangers bevatten erg veel fosfaat.

<i>Product</i>	<i>per 100 gram</i>	<i>mg fosfaat</i>
Tahoe (tofu, soja kaas)		130
Quorn: stukjes onbereid		240
Tartexpasta		1600
Tempeh		80
Valess (b.v. roerbakblokjes)		750

Vis

Gemiddeld bevat vis per 100 gram 200 mg fosfaat. Vissoorten met meer dan 200 mg fosfaat:

<i>Product</i>	<i>per 100 gram</i>	<i>mg fosfaat</i>
Bakkeljauw, stokvis: gedroogde kabeljauw		780
Garnalen gepeld		300
Kabeljauw		330
Sardines uit blik		510
Schol		300
Koolvis		390

Ei

In een ei van 50 gram zit 100 mg fosfaat, waarvan:		
In het eiwit :		5 mg fosfaat
In de dooier:		95 mg fosfaat

Peulvruchten

<i>Product</i>	<i>per 100 gram gaar product</i>	<i>mg fosfaat</i>
Bruine, witte bonen: glas/blik		100
Bruine, witte bonen		170
Groene erwten / Kapucijners / Linzen		160
Sojabonen		330

Noten

<i>Product</i>	<i>per 100 gram</i>	<i>mg fosfaat</i>
Amandelen		450
Cashewnoten		400
Gemengde noten ongezoeten		365
Hazelnoten		300
Paranoten		600
Pinda's		350

Salades

Product	bakje 140 gram	mg fosfaat
Vissalade		210
Ham-prei- / ei- / vleessalade		130
Komkommer- / selderiesalade		50

E-nummers

De industrie voegt fosfaat toe tijdens de bereiding van de voeding. Dit gebeurt in de vorm van 'additieven'. In de voedingsmiddelentabellen is dit niet altijd goed terug te vinden. Als het additief fosfaat bevat moet dit als 'E-nummer' aangegeven worden op de verpakking. Hoeveel fosfaat dit additief bevat wordt helaas nooit vermeld.

Fosfaat bevindt zich in de E-nummers:

338 – 339 – 340 – 341 / 343 / 450 – 451 – 452 / 1412 – 1413 – 1414 / 1442

Veel fosfaat wordt aan kant en klare puddingpoeders toegevoegd. Fosfaat wordt in deze poeders gebruikt als verdikkingsmiddel. In bijvoorbeeld de merken Bourbon en Saroma zit veel fosfaat. Ook vleesvervangers als bv. Valess kunnen veel fosfaat bevatten.

Meer informatie

- Informatie over fosfaat is lastig te vinden. Voedingsdeclaraties op verpakkingen laten fosfaat vaak weg. Bovengenoemde E-nummers worden wel vermeld, maar geven geen informatie over de hoeveelheid fosfaat die er in zit. Op internet zijn er wel wat informatiebronnen te vinden. Zo geeft www.mijnnierinzicht.nl inzicht in een aantal verschillende diëten. Onder nierziekten kan chronische nierinsufficiëntie gekozen worden. U kunt op deze site bijvoorbeeld een voedingsdagboek bijgehouden. Of u kunt de samenstelling van één enkel product opzoeken.
- Er kan gezocht worden op fosfaat (de afkorting van fosfaat = **P**) maar ook op andere belangrijke waarden zoals zout (**Na**) en kalium (**K**).
- Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Kijk op de site van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar diëtetiek@flevoziekenhuis.nl.