

Diëtetiek

Voedingsadvies bij verhoogd fosfaat

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Deze folder is bedoeld voor patiënten met nierinsufficiëntie of dialysepatiënten die een te hoog fosfaatgehalte in het bloed hebben. Door aanpassingen in de voeding kan het fosfaatgehalte in het bloed worden verlaagd. Daarnaast geeft deze folder informatie over de soorten fosfaatbinders en de werking ervan.

Fosfaat

Fosfaat is een mineraal dat in ons lichaam verschillende functies heeft. Samen met calcium (= kalk) geeft het stevigheid aan onze botten. Omdat uw nieren minder goed werken, plast u te weinig fosfaat uit. Daardoor kan het fosfaat in het bloed ophopen. U merkt hier meestal helemaal niets van. Maar te veel fosfaat in het bloed kan botproblemen veroorzaken en eventuele bloedvatverkalking versnellen. Als het fosfaat zich ophoopt onder de huid, kan dit jeuk veroorzaken. Het is dus belangrijk om het fosfaatgehalte niet te hoog te laten worden.

Fosfaat zit vooral in eiwitrijke producten. Door minder eiwit te eten, kunt u de hoeveelheid fosfaat die u binnenkrijgt makkelijk verminderen. Het is echter niet de bedoeling om de hoeveelheid eiwit die uw diëtist u heeft geadviseerd aan te passen. U heeft een minimale hoeveelheid eiwit in uw voeding nodig, onder andere voor het herstel van weefsel en het behouden van uw spiermassa en conditie. Wel kan het verstandig zijn om voedingsmiddelen af te wisselen. In eiwitrijke producten zoals melkproducten en kaas zit naar verhouding meer fosfaat dan in bijvoorbeeld vlees, kip of ei. Daarnaast kunnen sommige E-nummers, kant-en-klare maaltijden, frisdrank en puddingpoeders ook veel fosfaat bevatten.

Fosfaatbinders

Fosfaatbinders zijn medicijnen die het fosfaat in uw voeding binden. Ze kunnen ervoor zorgen dat het fosfaatgehalte in het bloed niet te hoog wordt. Fosfaatbinders moeten dan ook tijdens de maaltijden en bij eiwitrijke tussendoortjes ingenomen worden. Als u niets eet, bijvoorbeeld bij ziekte, hoeft u dus ook geen fosfaatbinders in te nemen.

Er zijn verschillende soorten fosfaatbinders. Uw arts schrijft deze, in overleg met u, voor. In de tabel op de volgende pagina staan de soorten fosfaatbinders en hoe u ze moet innemen. Met uw diëtist kunt u de verdeling van deze medicijnen bij de maaltijden bespreken.

Hoe gebruikt u de verschillende fosfaatbinders

Fosfaatbinders zijn er in verschillende vormen: als capsule, tablet, kauwtablet en poeder. Overleg met uw arts wat u het prettigst vindt om in te nemen.

De meest voorgeschreven middelen zijn:

- calciumacetaat/magnesiumcarbonaat
merknaam: Osvaren
innemen: tablet
- ferrioxidesaccharaat
merknaam: Velphoro
innemen: kauwtablet
- lanthaancarbonaat
merknaam: Fosrenol
innemen: kauwtablet, poeder
- sevelameer
merknaam: Renagel, Renvela, Sevelameer
innemen: tablet, poeder

Adviezen voor het innemen

- Neem een fosfaatbinder vlak voor of tijdens de maaltijd in. (Het is afhankelijk van de soort welk moment het beste is.) Het medicijn komt dan tegelijkertijd met het voedsel in de darmen. Daardoor kan het medicijn het meeste fosfaat binden.
- Bij eiwitrijke (= fosfaatrijke) maaltijden zijn meer fosfaatbinders nodig dan bij eiwitarme maaltijden. Houd hier rekening mee als u de maaltijden over de dag verdeelt. Denk ook aan eiwitrijke tussendoortjes, zoals een beker melk voor het slapengaan of een cracker met kaas in de loop van de ochtend. De diëtist geeft hier uitleg over.
- Als u niet eet, hoeft u ook geen fosfaatbinders in te nemen.
- Bent u vergeten het medicijn in te nemen? U hoeft dat dan niet alsnog te doen. Neem pas weer een fosfaatbinder als u een maaltijd of tussendoortje met fosfaat eet.

Uw diëtist bespreekt ook met u wanneer en hoe u de fosfaatbinders het beste kunt innemen.

Bijwerkingen van fosfaatbinders

De meest voorkomende bijwerkingen zijn maag- en darmklachten, zoals misselijkheid, verstopping of diarree, overgeven, zure oprispingen en winderigheid. Een volledig overzicht van alle mogelijke bijwerkingen vindt u in de bijsluiter. Daar ziet u ook hoe vaak bijwerkingen voorkomen. Bespreek bijwerkingen altijd met uw arts of apotheker. Zeker als u er veel last van hebt. Vaak is er iets aan te doen.

Fosfaatbevattende E-nummers

E-nummers zijn toegevoegd om onder andere de houdbaarheid, kleur en smaak te verbeteren. Hoe meer bewerkt een product is, hoe meer toevoegingen erin zitten. Hoeveel fosfaat er precies in de E-nummers zit is lastig te achterhalen. Wel is bekend dat het fosfaat uit E-nummers makkelijker door het lichaam worden opgenomen dan fosfaat uit minder of niet bewerkte voedingsmiddelen. De E-nummers die fosfaat bevatten zijn: E101, E 338 t/m 343, E442, E450 t/m 452, E541, E543 t/m 546, E1410, E1412 t/m 1414. Daarom is het belangrijk om het gebruik van kant- en klaar producten zoveel mogelijk te beperken.

Algemene adviezen

- Maak zo min mogelijk gebruik van kant-en-klare maaltijden, pakjes en zakjes;
- Houdt u aan de voorgeschreven hoeveelheid eiwit in de voeding;
- Neem uw fosfaatbinder net voor of aan het begin van de maaltijd in;
- Als u de broodmaaltijd en de warme maaltijd omwisselt, verwissel dan ook het aantal fosfaatbinders;
- Neem bij een eiwitrijk tussendoortje ook een fosfaatbinder in;
- In smeerkaas en korstloze kaas zit naar verhouding meer fosfaat dan in gewone kaas. Eet dit dus zo min mogelijk.
- Drink geen cola als uw fosfaat te hoog. Cola bevat namelijk veel fosfaat.

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis.

De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

Meer informatie over fosfaat en fosfaatbinders kunt u lezen in het Boek "Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken" van de Nierstichting. In de tabel in dit boek kunt u de hoeveelheid fosfaat van heel veel voedingsmiddelen opzoeken.

Ook op www.voedingswaardetabel.nl kunt u de hoeveelheid fosfaat van heel veel voedingsmiddelen opzoeken.

Voor verdere informatie bekijk de website www.nieren.nl