



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

FOSFORARME VOEDING

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Freija Debruyne: ☎ 02 474 94 64
Scarlett Imberechts: ☎ 02 476 34 97



Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of te mijden. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

WAT IS FOSFOR?

Fosfor zorgt samen met calcium voor de stevigheid van botten en tanden in het lichaam.

Bij personen met slechtwerkende nieren stapelt het overschot aan fosfor zich op in het bloed. Dit kan jeuk, botontkalking en aderverkalking veroorzaken.

Fosfor komt voornamelijk voor in eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, eieren en melkproducten. Daarnaast wordt fosfor ook aan veel voedingsmiddelen toegevoegd onder de vorm van E-nummers.

Aangezien fosfor niet volledig vermeden kan worden in de voeding, zijn fosfaatbinders meestal nodig bij nierinsufficiëntie om het fosforgehalte onder controle te houden. Deze medicatie bindt zich in de maag met fosfor uit de voeding zodat fosfor niet kan worden opgenomen in het bloed. Het is dus belangrijk om deze op het juiste moment in te nemen. Deze moeten voor of tijdens het eten van een fosforrijk voedingsmiddel worden ingenomen, niet erna.



1. ESSENTIËLE FOSFORRIJKE VOEDINGSMIDDELEN

Voedingmiddelen zoals vlees, vis, melkproducten en bepaalde graanproducten zijn niet weg te denken uit onze dagelijkse voeding, maar bevatten ook veel fosfor. Door een juiste keuze en aangepaste portiegrootte zijn ze toch in het dieet in te schakelen.

1.1. Melk en melkproducten

Melk, melkproducten (yoghurt, pudding, roomijs) en kaas bevatten veel fosfor en moeten dus beperkt worden. Doorgaans hebben verse, zachte en halfzachte kazen een lager fosforgehalte dan vaste kazen en smeerkaas, deze genieten dan ook de voorkeur.

Maximale daginname:

- 1 melk- of sojaproduct (125 g)
- 1 portie kaas (30 g)

MATIG TOT HOOG FOSFORGEHALTE	ZEER HOOG FOSFORGEHALTE
<ul style="list-style-type: none">• Plattekaas• Verse kaas• Cottage cheese• Ricotta• Feta• Mozzarella• Boursin• Kiri• Philadelphia• Paturain• St-môret• Verse geitenkaas• Camembert• Brie	<ul style="list-style-type: none">• Smeerkaas• Smeltkaas (type ZIZ)• Parmezaan• Gruyère• Gouda• Emmentaler• Edam• Mimolette• Cheddar• Chester

Indien u het fosforgehalte van meer kaassoorten wenst te weten mag u steeds vragen naar de kaaswijzer.

1.2. Brood en graanproducten

Volkoren producten bevatten meer fosfor dan hun geraffineerde (witte) vorm.

AANGERADEN	TE BEPERKEN
Wit of lichtbruin brood	Volkoren brood
Cornflakes, Frosties, Rice krispies, Honey pops	Volkoren ontbijtgranen, muesli, havermout, ontbijtgranen met gedroogde vruchten, noten of chocolade
Witte rijst	Ongepelde rijst
Witte deegwaren	Volkoren deegwaren

1.3. Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Eiwitten zijn belangrijk voor een goede gezondheid dus is een portie van maximum 150 g vlees, vis of vleesvervanger toegestaan bij de warme maaltijd.

AANGERADEN	TE BEPERKEN
Rund, varken, lam, gevogelte	Orgaanvlees, wild, duif, patrijs, fazant
Vis	Mosselen, garnalen, kreeft
Vleesvervanger (quorn, tofu, sojabrokjes)	Gepaneerde burgers, peulvruchten, noten en notenbereidingen

2. NIET-ESSENTIËLE FOSFORRIJKE VOEDINGSMIDDELEN

Onderstaande voedingsmiddelen zijn niet essentieel in onze voeding en moeten bijgevolg zoveel mogelijk vermeden worden.

- Cacao: chocolade, pralines, choco, cacaopoeder, ...

- Cola: eveneens cola light

- Bier

- Advocaat

- Champignons

- Noten, zaden en pitten: walnoten, pindanoten (pindakaas), amandelen (marsepein, frangipane), studentenhaver, pijnboompitten, zonnebloempitten, sesamzaad, ...

- Gedroogde vruchten

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Editie : september 2017
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen