

Fosfaat

Fosfaat is een mineraal. Het komt het lichaam binnen via de voeding. Het zit vooral in producten met veel eiwit, zoals melk(producten), (smeer)kaas, vlees(waren), kip, vis, eieren, peulvruchten en noten.

De nieren zorgen ervoor dat u het fosfaat weer uitplast. Maar bij ernstige nierschade lukt dit niet goed meer. Er blijft dan te veel fosfaat achter in het lichaam. Dit kan botproblemen veroorzaken en het proces van bloedvatverkalking versnellen. Ook kan het fosfaat zich ophopen onder de huid, wat tot jeuk kan leiden. Uw voeding bevat altijd fosfaat. Daarom zijn extra maatregelen nodig en krijgt u meestal fosfaatbinders voorgeschreven.

Fosfaatbinders

Fosfaatbinders zijn medicijnen die fosfaat aan zich binden. Dat gebeurt in de maag en darmen. Daardoor komt er minder fosfaat in het bloed en kan het fosfaatgehalte niet zo hoog oplopen. Het gebonden fosfaat verlaat via de ontlasting het lichaam.

Adviezen voor het innemen:

- Neem een fosfaatbinder vlak voor of tijdens de maaltijd in, afhankelijk van de soort. 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.
- Als u niet eet, hoeft u ook geen fosfaatbinders in te nemen.

Bekijk de video

[Een pil tegen te veel fosfaat in uw bloed bij chronische nierschade](#)

E-nummers met fosfaat

E-nummers zijn hulpstoffen om de smaak, kleur, luchtigheid en houdbaarheid van levensmiddelen te verbeteren. In bewerkte producten en kant-en-klaar producten zitten bijna altijd E-nummers. De volgende E-nummers bevatten fosfaat:

- E101 (ii)
- E338 t/m E341
- E343
- E442
- E450 t/m 452
- E541
- E626 t/m E630
- E1410
- E1412 t/m E1414
- E1442

Het is niet bekend hoeveel fosfaat er in voedingsmiddelen met deze E-nummers zit. Wel is duidelijk dat het lichaam fosfaat uit E-nummers makkelijker kan opnemen. Op die manier krijgt u al snel een grote hoeveelheid fosfaat binnen. Gebruik daarom zoveel mogelijk onbewerkte producten. De fabrikant moet op het etiket vermelden welke E-nummers zijn toegevoegd aan een product. In plaats van het nummer mag de fabrikant ook de stofnaam noemen. Staat er 'fosfaat' of 'fosfor' in een deel van de stofnaam? Dan is het een hulpstof met veel fosfaat. E338 is bijvoorbeeld fosforzuur. Dit zit onder meer in cola. In smeerkaas zit E339 (natriumfosfaat), E450 (difosaten), E451 (trifosfaten) en/of E452 (polyfosfaten).

Adviezen

- Kies bij voorkeur voor vers vlees zonder toevoegingen.
- Vermijd zoveel mogelijk voedingsmiddelen met veel fosfaathoudende hulpstoffen, dit zijn:
 - Roomkaas, smeerkaas
 - Cola
 - Bakmixen
 - Afbakbroodjes, bijvoorbeeld croissantjes
 - Koeken
 - Instant koffieproducten, bijvoorbeeld Wiener melange
 - Kant-en-klaar maaltijden
 - Poeders voor sauzen

 melk 160 mg fosfaat/glas	 vla 110 mg fosfaat/schaaltje	 roomijs 40 mg fosfaat/bolletje	 kaas 130 mg fosfaat/boterham	 melkchocolade 150 mg fosfaat/reep	 gekookte peulvruchten 90 mg fosfaat/opschepl.	 pinda's 90 mg fosfaat/eetlepel
 smeerkaas 120 mg fosfaat/boterham	 vleeswaren 60 mg fosfaat/boterham	 magere vlees en kip 210 mg fosfaat/portie	 ei 120 mg fosfaat/stuk	 gevulde koek 80 mg fosfaat/stuk	 cola 20 mg fosfaat/glas	 kwarktaart 120 mg fosfaat/punt

Bron: nieren.nl

www.mcl.nl

Afdeling diëtetiek

©MCL juli 2024

Docnr. 38459 (1)