

# Fosforbeperking

## bij chronische nierinsufficiëntie



# INHOUD

1	Waarom je fosforinname beperken .....	4
2	Tips voor een fosforbeperkend dieet .....	5
3	Fosforbeperking in cijfers .....	10
4	Medicatie .....	11
	Contactgegevens .....	11

## Beste patiënt

Bij chronische nierinsufficiëntie is aangepaste voeding essentieel voor een verbetering van de levenskwaliteit. In deze brochure lichten we het belang van fosforbeperking toe en geven we enkele richtlijnen.

Deze brochure vervangt de persoonlijke gesprekken met de arts(en) en de diëtist zeker niet. Aarzel niet hen te contacteren bij mogelijke vragen of problemen. Ze zullen je graag verder helpen.

team nefrologie



## 1 Waarom je fosforinname beperken

Fosfor is een mineraal dat in vele, vooral eiwitrijke voedingsmiddelen aanwezig is (bv. vlees, gevogelte, vis, vleesvervangers, eieren, peulvruchten, melk, melkproducten, noten ...). Bovendien wordt aan veel producten fosforzouten (E-nummers) toegevoegd door de industrie (bv. cola, vleeswaren en smeltkaas).

Als je nieren onvoldoende functioneren, worden er te weinig fosfaten uitgeplast en stapelt er zich fosfor op in het bloed (= hyperfosfatemie).

- Fosfor slaat samen met calcium neer in de bloedvatwand met versnelde en vroegtijdige aderverkalking tot gevolg.
- Fosfor stimuleert het parathormoon dat calcium aan de beenderen onttrekt, waardoor ze ontkalken en gemakkelijk breken.
- Fosfor stapelt zich samen met calcium ook op onder de huid wat kan leiden tot jeuk.



## 2 Tips voor een fosforbeperkend dieet

### VLEES - VIS - VLEESVERVANGERS - EI

Eet max. 100 tot 125 g per dag bij de warme maaltijd.  
Eet max. 60 g hartig beleg per dag bij de broodmaaltijd.

#### vlees



- vers rundvlees, kalfsvlees, varkensvlees, gevogelte, paard, ree
- vleesbereidingen zoals worst, hamburger, gehakt
- vleeswaren zonder fosfaten (zie p.9).

#### ⊗ Niet te gebruiken

- orgaanvlees, duif, patrijs, fazant, wild, gans
- vleesbereidingen met kaas (bv. cordon bleu, kaasburgers, orloffgebraad ...)
- vleeswaren met fosfaat-zouten, zwanworst

#### vis



- alle verse vis en onbereide diepvriesvis
- zalm, tonijn, krab uit blik
- beperk het gebruik van schelp- en schaaldieren: ½ kg mosselen met schelp of ½ kreeft of 50 g garnalen of 75 g echte krab of 6 stuks scampi of 6 oesters

#### ⊗ Niet te gebruiken

- surimi krabsla
- sardines

## vleesvervangers



- quorn, tofu, sojabrokken

### ⊗ Niet te gebruiken

- bewerkte vleesvervangers als groentenburger en sojaburgers
- vegetarische boterhampasta
- seitan
- gedroogde peulvruchten (linzen, erwten ...)

## KAAS

De aanbreng van fosfor uit kaas is erg verschillend. Daarom worden halfzachte en vaste kazen vermeden in een dieet met fosforbeperking. Vermijd ook afleidingen hiervan. Toegelaten keuze:

- Verse kazen zoals Philadelphia, St.-Moret, Boursin, Madame Loïk, Tolko ananas, Chavroux ...

### ⊗ Niet te gebruiken

- smeerkaas
- Parmezaan
- halfvaste en vaste kazen
- fonduesneetjes (bv. Ziz)

## ei



- eiwit (is arm aan fosfor)

### ⊗ Niet te gebruiken

- eidooier (is rijk aan fosfor)
  - ➔ Gebruik geen extra dooiers in bereidingen zoals tiramisu, sabayon, flan, Hollandsesaus, béarnaisesaus of puree.



- ➔ Eet geen bereidingen met kaas zoals croque monsieur (en afgeleiden), cordon blue, kaashamburger, gratinaardappelen, kaassaus, cheeseburger, kaaskroketten, kaastafel, kaasraclette, gegratineerde gerechten, macaroni met hesp en kaas, lasagne, pizza

## MELK - MELKPRODUCTEN - SOJAPRODUCTEN



Gebruik max. 1 melkproduct per dag  
= max. 150 ml per dag.

- melk, karnemelk, bio sojamelk
- yoghurt, fruityoghurt, sojapudding
- roomijs, alpro soja natuur/ bosbes/kers, provamel yoghurt
- provamel pudding

### ⊗ Niet te gebruiken

- chocolademelk, ijs met chocolade, melkpoeder, haverhoutpap

## BROOD EN GRAANPRODUCTEN

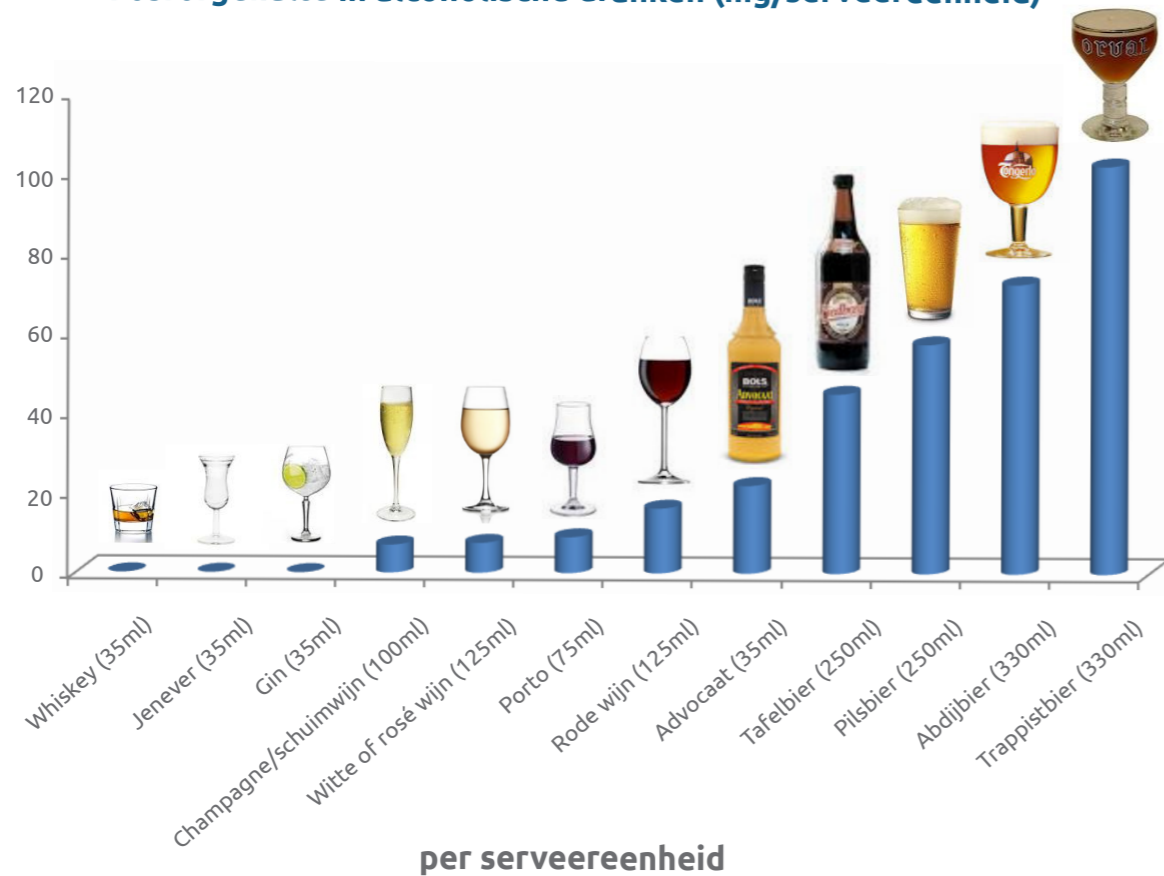


- wit brood, melkbrood, witte pistolet, wit stokbrood, sandwiches
- witte rijst
- deegwaren
- Frosties en Rice Crispies
  - ➔ let op de max. toegelaten hoeveelheid melk per dag als je je ontbijtgranen met melk gebruikt!

### ⊗ Niet te gebruiken

- volkorenbrood, bruin brood
- ongepelde rijst
- volkoren deegwaren
- volkoren ontbijtgranen (bv. All Bran), mueslirepen

## Fosforgehalte in alcoholische dranken (mg/serveereenheid)



## VERMIJD VOEDINGSMIDDELEN MET FOSFORZOUTEN

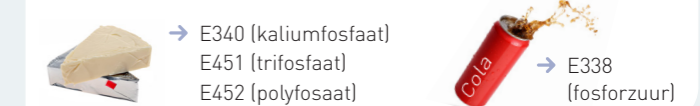
Fosforzouten mogen wettelijk aan vele voedingsmiddelen worden toegevoegd (als kleurstof, stabilisator, voedingszuur, antiklontermiddel, bakverbeteraar, verdikkingsmiddel, rijsmiddel ...). Aangezien deze fosforzouten extra worden toegevoegd, worden ze in het maagdarmkanaal volledig geabsorbeerd. **Kijk steeds naar de verpakking om te zien of er fosforzouten of E-nummers toegevoegd werden.**

Staan er andere E-nummers op de verpakking dan deze hiernaast, dan mag je het voedingsmiddel gebruiken. Het gaat dan niet om fosfor.

### Volgende E- codering wijst op toevoeging van fosfaten:

E101(ii)	E338	E339	E340	E341
E343	E442	E450	E451	E452
E541	E543	E544	E545	E546
E1410	E1412	E1413	E1414	E1442

voorbeelden (let op benamingen met fosforzuur of ...fosfaat)



## VERMIJD NIET-ESSENTIËLE FOSFORRIJKE VOEDINGSMIDDELEN

- cacaohoudende producten zoals chocolade, pralines, chocopasta, cacao-poeder
- alle soorten cola (Coca Cola, Pepsi, River ...), bieren met hoge gisting, advocaat
- gedroogde peulvruchten
- noten en afgeleiden, zaden en pitten



### 3 Fosforbeperking in cijfers

BROOD	fosfor
wit brood (100 g)	87 mg
bruin brood (100 g)	<b>200 mg</b>
volkorenbrood (100 g)	<b>239 mg</b>

VLEESWAREN	fosfor
beenham (50 g)	140 mg
rauwe ham (50 g)	109 mg
filet americain (50 g)	76 mg

KAAS	fosfor
verse kaas (50 g)	50 mg
Gouda (50 g)	<b>260 mg</b>
Parmezaan (50 g)	<b>450 mg</b>
smeerkaas (50 g)	<b>600 mg</b>

ZOETE TOESPIJS	fosfor
confituur (50 g)	4 mg
peperkoek (50 g)	55 mg
speculaas (50 g)	36 mg

MELKPRODUCTEN (max. 1/dag)	fosfor
alpro sojamelk bio (150 ml)	24 mg
alpro sojamelk (150 ml)	<b>150 mg*</b>
alpro sojayoghurt natuur/bosbes/kers (125 g)	18 mg
sojayoghurt aardbei/rabarber (125 g)	<b>104 mg*</b>
melk (150 ml)	157 mg
yoghurt (125 g)	162 mg

\* door toevoeging van fosforzouten

### 4 Medicatie

Als het fosforgehalte in het bloed te hoog is, schrijft de arts fosfaatbinders voor (Renepho®, Renagel®, Renvela®, Fosrenol®, Velphoro® ...). Fosfaatbinders binden het fosfor van de voeding in de darm zodat de opname van fosfor in het bloed niet mogelijk is.

Om voldoende werkzaam te zijn, moeten de fosfaatbinders **tijdens de maaltijd** die fosfor bevat ingenomen worden. Als je vergeet om de fosfaatbinder bij de maaltijd in te nemen, dan heeft het géén zin om dat achteraf alsnog te doen.



## Contact gegevens

Heb je nog bezorgdheden of nood aan ondersteuning, aarzel dan niet om ons te contacteren.

**Diëtisten** 09 246 93 39  
09 246 93 41

Surf ook eens naar [vlaamsenefrologischediëtisten.be](http://vlaamsenefrologischediëtisten.be) voor meer voedingsadviezen voor nierpatiënten.





Deze brochure is gedrukt op maxioffset.  
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam  
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



[mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be)



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent | 09 246 46 46 | [info@mijnziekenhuis.be](mailto:info@mijnziekenhuis.be)



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze | 09 387 71 11 | [info.deinze@mijnziekenhuis.be](mailto:info.deinze@mijnziekenhuis.be)

AZ Maria Middelaes en AZ Sint-Vincentius Deinze hebben deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt.  
Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden  
bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, AZ Sint-Vincentius Deinze, hun medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 14353 - februari 2024