

Fosfaat

Wat is fosfaat?

Fosfaat is een mineraal dat samen met calcium zorgt voor sterke botten en tanden.

Bij nierziekten wordt fosfaat niet altijd goed uitgeplast. De fosfaatwaarde in het bloed wordt dan te hoog. Dit kan botproblemen, vaatziekten en jeuk veroorzaken

Waar zit fosfaat in?

- Zuivelproducten (melk, karnemelk, pap, vla, yoghurt, kwark en kaas)
- Eieren
- Vlees, vleeswaren, vis en vleesvervangers
- Noten en pinda's
- Peulvruchten
- Chocolade
- Sommige dranken, zoals cola, Rivella en (alcoholvrij) bier
- Bepaalde E-nummers: E101 (ii), E338 t/m E341, E343, E442, E450 t/m E452, E541, E626 t/m E635, E1410, E1412 t/m E1414, E1442. Kijk op de verpakking

U heeft wél eiwit nodig.
Neem daarom bij iedere
eiwitrijke maaltijd én
eiwitrijk tussendoortje uw
fosfaatbinder in!



Jessica Klein – diëtist nierziekten
Tel: 088-3205917

Bron: Nierstichting, www.nieren.nl

Versie 1.1, 2021

Fosfaat

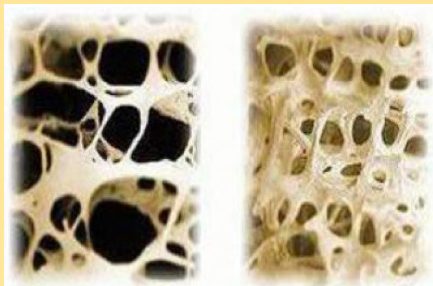
Gevolgen te hoog fosfaat?

Van een te hoog fosfaat in uw bloed merkt u in eerste instantie meestal niks.

Toch kan een te hoog fosfaat vervelende gevolgen hebben, zoals:

Botontkalking

Fosfaat trekt calcium uit de botten aan. De botten worden hierdoor minder stevig en breken makkelijker

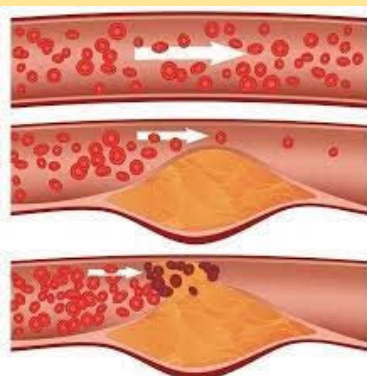


Bot met
botontkalking

gezond bot

Bloedvatverkalking

Fosfaat blijft samen met calcium achter in de bloedvaten. Hierdoor slippen de bloedvaten (deels) dicht. Dit geeft een verhoogd risico op o.a. hart- en vaatziekten en overlijden



→ gezond bloedvat

→ deels dichtgeslibd

→ volledig dichtgeslibd

Jeuk

Fosfaat kan zich ophopen in de huid en jeuk veroorzaken

