Behandeling

Fosfaat in balans

Als uw nieren niet goed werken, kan het zijn dat u een dieet krijgt en gaat starten met fosfaatbinders.

U heeft een hoog fosfaatgehalte in het bloed. In deze folder geven wij u voedingsadviezen bij een verhoogd fosfaat en adviezen bij het gebruik van fosfaatbindende medicijnen.

(073) 553 23 91
Maandag t/m vrijdag van 7.30 tot 20.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

Wat is fosfaat?

Fosfaat is een mineraal dat in ons lichaam voorkomt, vooral in de botten. Samen met calcium zorgt het voor stevigheid van uw botten.

Normaal halen uw nieren extra fosfaat uit uw bloed. Als uw nieren minder goed werken, lukt dat minder goed. Daardoor kan het fosfaatgehalte in uw bloed te hoog worden. We streven naar een fosfaatwaarde tussen 1.0 en 1.5 mmol/L. Bij een te hoog gehalte kunt u klachten krijgen.

Fosfaat in de voeding

Fosfaat is een mineraal dat in veel eiwitrijke producten zit. Als u deze producten eet, krijgt u automatisch fosfaat binnen. Eiwit is belangrijk, u heeft eiwit nodig voor uw lichaam. Daarom is het niet de bedoeling dat u minder eiwit gaat eten om uw fosfaat te verlagen. Dit is nog belangrijker als u juist extra eiwitten nodig heeft, bijvoorbeeld door dialyse of onbedoeld gewichtsverlies.

Uw diëtist helpt u bij het kiezen van eiwitrijke producten die minder fosfaat bevatten en hoe u deze producten beter over de dag kunt verdelen.

Soorten fosfaat in de voeding

Er zijn 2 vormen van fosfaat in onze voeding: de natuurlijke bronnen en fosfaatrijke hulpstoffen (E-nummers).

- Natuurlijk fosfaat: dit zit in producten zoals melk, yoghurt, kaas, vlees, vis, eieren, peulvruchten en noten.
- Toegevoegd fosfaat: bier (ook alcoholvrij), cola, Rivella, Taksi, smeerkaas en veel voorbewerkte producten zoals sauzen, maaltijdmixen en aardappelpureepoeder.

Aan veel producten worden fosfaatrijke hulpstoffen toegevoegd om het product bijvoorbeeld extra smaak of kleur te geven. Dit toegevoegd fosfaat neemt uw lichaam bijna helemaal op. Daardoor stijgt uw fosfaatwaarde sneller. Het is daarom verstandig om minder bewerkte, kant-en-klare producten te gebruiken. Kies waar mogelijk voor verse of onbewerkte producten.

Voorbeelden van fosfaatrijke producten. Bronvermelding: Nierstichting.

Voeding fosfaatarmer maken

U kunt uw voeding vaak al fosfaatarmer maken door kleine aanpassingen te doen. U kunt bijvoorbeeld de volgende 'eetwissels' gebruiken:

- Vervang Nederlandse harde kaas vaker voor vleeswaren op uw brood.
- Vervang smeerkaas voor zuivelspread of roomkaas.
- Kies vaker voor Japanse mix in plaats van gemengde noten.
- Kies een andere (fris)drank in plaats van cola.

Fosfaatrijke producten

Fosfaatbinders

Het kan zijn dat u fosfaatbinders voorgeschreven krijgt, als het fosfaat in uw bloed te hoog blijft. Fosfaatbinders zijn medicijnen die zich in de darmen hechten aan het fosfaat uit de voeding. Hierdoor kan het fosfaat niet in uw bloed worden opgenomen en verlaat het samen met de ontlasting uw lichaam. Uw arts of diëtist bespreekt de juiste dosering en verdeling van de fosfaatbinders met u.

Wanneer neemt u de fosfaatbinders in?

- Neem fosfaatbinders **tijdens de maaltijd** of bij **eiwitrijke tussendoortjes.**
- Neem fosfaatbinders **niet te ver voor of na de maaltijd.** Dan werken ze onvoldoende.
- Als u de fosfaatbinders bij de maaltijd bent vergeten, kunt u ze **direct na het eten** nog innemen. Later innemen heeft geen zin.
- Bij **maaltijden/tussendoortjes die geen eiwit bevatten** heeft u géén fosfaatbinder nodig.

Wanneer neemt u fosfaatbinders niet in?

Als u niet eet, heeft het geen zin fosfaatbinders in te nemen, bijvoorbeeld als u ziek bent.

Waar moet u op letten?

- Vergeet u vaak uw medicijnen? Zet dan een **herinnering of alarm** op uw mobiele telefoon.
- Neem fosfaatbinders altijd mee als u **niet thuis** eet.
- Zorg voor een **reservevoorraad,** bijvoorbeeld in uw tas, jaszak of auto.

Hoe gebruikt u de verschillende soorten fosfaatbinders?

Medicijn	Hoe innemen	Wanneer innemen
Calciumcarbonaat, tablet	Fijn kauwen, eventueel verpulveren	15 minuten voor het eten
Calciumcarbonaat, capsule	Heel doorslikken	15 minuten voor het eten
Osvaren, tablet	Heel doorslikken, eventueel verpulveren	Tijdens het eten
Fosrenol, tablet	Fijn kauwen	Tijdens het eten
Fosrenol, poeder	Toevoegen aan het eten	Tijdens het eten
Renagel, tablet	Heel doorslikken	Tijdens het eten
Renvela, tablet	Heel doorslikken	Tijdens het eten
Renvela, poeder	Oplossen of toevoegen aan het eten	Tijdens het eten
Sevelamer, tablet	Heel doorslikken	Tijdens het eten
Velphoro, tablet	Kauwen, breken, verpulveren of oplossen	Tijdens het eten

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, laat het ons weten. U kunt ook tijdens kantoortijden bellen naar:

- Dialyse afdeling: (073) 553 23 91
- Afdeling Diëtetiek: (073) 553 20 19

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Dialysecentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dialysecentrum)

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Meer informatie

Nieren.nl (https://www.nieren.nl/)
Hier vindt u meer informatie over nierziekten, medicijnen, voeding, recepten enzovoort.

Fosfaat en voeding (https://nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/fosfaat-en-voeding)
Hier vindt u meer informatie en tips om minder fosfaat te ten.

Code DIA-053

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis