

Behandeling

# Uw fosfaat in balans

Als uw nieren niet goed werken wordt u behandeld met een dieet en fosfaatbinders.

De arts schrijft de fosfaatbinders voor en de diëtist stelt uw dieet op en begeleidt u in het volgen van een dieet samen met het gebruik van fosfaatbinders.

**(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 in alle botten. Samen met calcium (kalk) geeft het stevigheid aan uw botten. Het lichaam haalt hoeveelheid calcium en fosfaat uit het bloed die nodig is om de botten op te bouwen.

Uw nefroloog probeert een fosfaatwaarde in uw bloed te bereiken van 0.7 - 1.6 mmol/liter.

Als uw nieren niet goed werken, wordt het teveel aan fosfaat niet goed uit uw bloed verwijderd. Hierdoor wordt de fosfaatwaarde in uw bloed te hoog en hoopt het fosfaat zich op. Daarbij kunnen er op verschillende plaatsen in het lichaam verkalkingen ontstaan:

- in de huid geeft dit jeuk;
- in de bloedvaten, geeft dit verhardingen;
- in het hart, waardoor de doorbloeding minder wordt;
- in en rond de gewrichten van bijvoorbeeld handen en voeten kunnen verkalkingen voor veel pijn zorgen.

## Fosfaat in de voeding

Fosfaat wordt opgenomen uit de voeding en is daarin altijd gebonden aan eiwit.

**Het is belangrijk dat u voldoende eiwit binnen krijgt op een dag. Ook als u een eiwitbeperkt dieet heeft.** Daarom kunnen er toch producten in uw dieetadvies staan die behalve veel eiwit, ook veel fosfaat bevatten. Bijvoorbeeld vlees, vis, kip, eieren, zuivel en broodbeleg.

**Voeding met voldoende eiwit maar met heel weinig fosfaat is niet mogelijk.** Daarom is het belangrijk als u fosfaatrijke producten gebruikt, dat u daarbij medicijnen (fosfaatbinders) inneemt. Deze zorgen er voor dat het eiwit wel wordt opgenomen in uw bloed, maar het fosfaat niet. Uw arts schrijft deze fosfaatbinders voor.



## Begeleiding door een diëtist

- De diëtist berekent hoeveel eiwit uw voeding bevat, zodat uw lichaam een goede voedingstoestand bereikt en houdt.
- De diëtist adviseert u om bepaalde eiwitrijke producten in uw voeding te vervangen door andere producten. Deze hebben net zo veel voedingswaarde, maar er zit minder fosfaat in.
- De diëtist berekent de fosfaatgehalten van de maaltijden die u gebruikt. Zodat uw behandelaar de medicijnen hier goed op kan afstemmen.

## Fosfaatbinders

### Hoe werken fosfaatbinders?

Uw arts schrijft fosfaatbinders voor als het fosfaat in uw bloed te hoog blijft, ondanks het goed volgen van een dieet. Fosfaatbinders zijn medicijnen die zich in het maagdarmkanaal 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.

### Hoe neemt u de fosfaatbinders goed in?

- Neem de fosfaatbinders in **tijdens de maaltijd** en bij tussendoortjes waar veel eiwit in zit.
- Neem de fosfaatbinders **nooit in na** de maaltijd. Dan werken ze niet of onvoldoende.
- Als u **niet eet**, hoeft u geen fosfaatbinder in te nemen, bijvoorbeeld als u ziek bent.
- Als de maaltijd klein is en geen dierlijk eiwit bevat, dan hoeft u ook geen fosfaatbinder in te nemen. Bijvoorbeeld bij een beschuit met jam.
- Fosfaatbinders kunnen als bijwerking darmklachten veroorzaken. Heeft u daar last van, bespreek dit dan met de verpleegkundige, uw arts of diëtist.

## Welke fosfaatbinders kan uw arts voorschrijven?

### **Sevelameer** (Renagel®, Renvela®) tablet

- De tablet moet u heel doorslikken tijdens de maaltijd.

### **Sevelameer** (Renagel®, Renvela®) poeder

- Los het poeder op in 60 ml. water en drink binnen 30 minuten op tijdens de maaltijd.
- U kunt het ook mengen met voedsel of een andere drank. Eet of drink dit binnen 30 minuten op.
- U mag het poeder niet verwarmen of mengen met warm voedsel of vloeistof.

### **Lanthaancarbonaat** (Fosrenol®) kauwtablet

- Kauw de tablet goed fijn.
- U mag de tablet ook fijnstampen.
- Neem de kauwtablet tijdens of meteen na de maaltijd in.

### **Lanthaancarbonaat** (Fosrenol®) poeder

- Strooi het poeder over een beetje zacht voedsel en neem het binnen 15 minuten in.
- U mag het poeder niet oplossen in water of een andere vloeistof.

### **Calciumcarbonaat** (Calci-Chew®) kauwtablet

- Kauw de tablet goed fijn en slik deze door.
- Neem de kauwtablet in tijdens de maaltijd.

### **Calciumacetaat/magnesiumcarbonaat** (OsvaRen®) tablet

- Slik de tablet heel door.
- Neem de tablet in met water tijdens de maaltijd.

## In welke producten zit veel of weinig fosfaat?

- Fosfaat komt voor in producten waar dierlijk eiwit in zit. Vooral in melk en melkproducten, kaas, smeerkaas, vlees, vis, kip en eieren.
- In plantaardige producten kan ook veel fosfaat zitten, zoals in peulvruchten: witte en bruine bonen, kapucijners, spliterwten, kikkererwten, linzen enzovoort en in chocolade en noten.
- In sommige andere producten kan ook veel fosfaat zitten als hier bepaalde hulpstoffen ( E-nummers) aan toegevoegd zijn. Dit is bijvoorbeeld zo in bier en cola. Zie hiervoor het kopje “fosfaatrijke hulpstoffen” in het overzicht van fosfaatrijke en fosfaatarme producten.

## Overzicht fosfaatrijke en fosfaatarme producten

Hieronder vindt u een overzicht met fosfaatrijke en fosfaatarme producten.

Het is niet de bedoeling dat u alle fosfaatrijke producten weg laat uit uw voeding. In uw voeding zouden dan te weinig goede voedingsstoffen zitten. Samen met uw diëtist kunt u bespreken welke producten u wel of niet kunt gebruiken en voor welke producten geldt dat u ze “af en toe” kunt gebruiken.

### Melkproducten

**Fosfaatrijk**

- Chocolademelk, melk, vla, yoghurt
- Karnemelk
- Koffiemelkpoeder
- Kookpudding / poeders
- Kwark
- Milkshake
- Pudding
- Roomijs
- Pap
- Softijs
- Drinkontbijt op zuivel basis

**Fosfaatarm**

- Koffieroom
- Sorbetijs
- Waterijs



Foto van melkproducten

## Broodbeleg

**Fosfaatrijk**

- Ei
- Chocoladehagel
- Chocoladepasta
- Chocoladevlokken
- Kaas, ook alle buitenlandse kazen
- Pindakaas
- Smeerkaas
- Visconserven
- Vleeswaren

**Fosfaatarm**

- Appelstroop
- Anijshagel
- Honing
- Jam
- Muisjes
- Sandwichspread
- Vruchtenhagel



Foto broodbeleg vleeswaren

## Vlees, vis,gevogelte, vleesvervanging en peulvruchten

<p><b>Fosfaatrijk</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vlees</li><li>• Vis</li><li>• Kip</li><li>• Ei- en eiergerechten</li><li>• Peulvruchten, zoals bruine bonen, bruine bonen soep, doperwten, erwtensoepp, groene erwten, kapucijners, linzen, spliterwten, tuinbonen, witte bonen</li><li>• Schaal- en schelpdieren</li><li>• Vegetarische vleesvervangers: tahoe, seitan, Quorn, Vales</li></ul>	<p><b>Fosfaatarm</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Er zijn geen fosfaatarme vervangers</li></ul>
---	--



Foto vlees, vis gevogelte

## Snacks

**Fosfaatrijk**

Alle soorten:

- Borrelhapjes
- Buitenlandse kaassoorten
- Frikadellen
- Frites
- Hamburgers
- Kaascroissants
- Kaaszoutjes
- Loempia's
- Lunchbroodjes
- Noten
- Pinda's
- Pizza's
- Saté
- Saucijzenbroodjes
- Worstenbroodjes
- Pesto's

**Fosfaatarm**

- Groente
- Kroepoek
- Rauwkost
- Toastjes met Hüttenkäse of Mozzarella



Foto schap met snacks

## Zoete tussendoortjes

**Fosfaatrijk**

- Alle soorten chocolade
- Amandelbroodje
- Amandelspijs
- Gevulde koek
- Gevulde speculaas
- Kwarkgebak
- Marsepein
- Mueslireep
- Slagroomgebak

**Fosfaatarm**

- Appelflap
- Borstplaat
- Fruit
- Kokosmakronen
- Ontbijtkoek zonder noten
- Pepermunt
- Schuimpjes
- Spekkies
- Vruchtenvlaai
- Winegums
- Zuurtje



Foto van zoete tussendoortjes

## Overige producten

<p><b>Fosfaatrijk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle merken bier</li> <li>• Alle merken Cola</li> <li>• Kant-en-klaar maaltijden</li> <li>• Producten uit: blik, glas, pakjes, zakjes</li> <li>• Sinaasappelsap met Calcium</li> <li>• Advocaat</li> </ul>	<p><b>Fosfaatarm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Overige frisdranken</li> <li>• Verse onbewerkte producten</li> <li>• Water</li> </ul>
---	---



Foto glas cola bij overige producten

## Fosfaatrijke hulpstoffen (E-nummers)

Aan veel producten worden fosfaatrijke hulpstoffen (E-nummers) toegevoegd om het product bijvoorbeeld extra smaak of kleur te geven. Voorbeelden hiervan zijn: smeerkaas en cola. Maar ook veel voerbewerkte producten, zoals sauzen, maaltijdmixen, aardappelpuree-poeder enzovoort.

We weten vaak niet hoeveel fosfaat er aan de hulpstoffen is toegevoegd, maar wel dat dit fosfaat makkelijk in het lichaam wordt

opgenomen. Wij raden u daarom aan om zo min mogelijk van deze producten te gebruiken. Kies vooral voor verse en onbewerkte producten.

E-nummers	Producten
E 1018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sladressings</li> <li>• Soep</li> <li>• Toetjes</li> <li>• Vermicelli</li> </ul>
E 338 E 339 E 340 E 341 E 343	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bakproducten</li> <li>• Frisdranken</li> <li>• Jam</li> <li>• Sportdranken</li> <li>• Vlees</li> </ul>
E 442	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocoladeproducten</li> </ul>
E 450 E 451 E 452	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bakproducten</li> <li>• Kaas</li> <li>• Sauzen</li> <li>• Toetjes</li> <li>• Vlees</li> </ul>
E 541	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dressings</li> <li>• Instant pudding</li> <li>• Margarine</li> <li>• Sauzen</li> <li>• Toetjes</li> </ul>

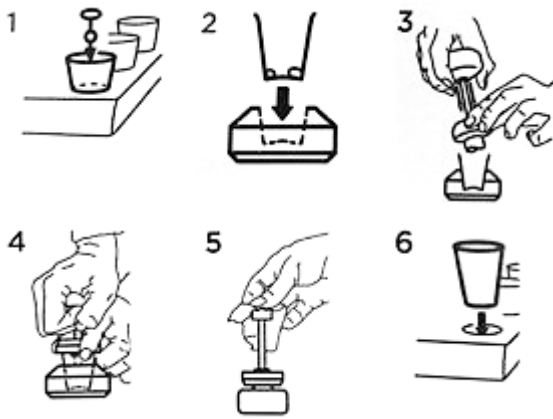
## Tips en adviezen

- Als u wilt weten hoeveel fosfaat er in een voedingsmiddel zit kunt u dit opzoeken “Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken” van de Nierstichting. U krijgt dit boekje van de diëtist.
- Zorg ervoor dat u altijd fosfaatbinders bij u hebt voor onverwachte tussendoortjes.
- Neem altijd uw fosfaatbinders mee naar de dialyse.
- Medicijnen waarop u moet kauwen, mag u ook fijnmalen. Bij uw apotheek is een pillenvergruizer te koop. Hiermee kunt u de medicijnen gemakkelijk fijnmalen voordat u ze inneemt.



Foto pillenvergruizer





Uitleg pillenvergruizer

## Heeft u nog vragen?

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

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

## Praktische tips

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

## Betrokken afdelingen

Dialysecentrum (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dialysecentrum>)

Diëtetiek (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek>)

## Meer informatie

Nieren.nl (<https://www.nieren.nl/>)

Hier vindt u meer informatie over nierziekten, medicijnen, voeding, recepten enzovoort.

Code DIA-053