

Sådan skærer du ned på dit indtag af fosfat

Fosfat er et mineral, der findes i de fleste mad- og drikkevarer. Mineralet er nødvendigt for at opretholde kroppens funktioner. For meget fosfat i blodet er dog skadeligt og kan på sigt medføre åreforkalkning og skrøbelige knogler. Det er derfor vigtigt, at niveauet af fosfat i blodet hverken er for højt eller for lavt.

Vi indtager fosfat fra den mad, vi spiser. Overskuddet af fosfat udskilles af nyrerne gennem urinen. I takt med, at nyrefunktionen falder, får nyrerne sværere ved at udskille fosfat, og en kost med mindre fosfat kan derfor være nødvendig.

At få tilstrækkeligt med mad og næring har stor betydning for dit helbred. Derfor er det vigtigt at finde en god balance, så kosten ikke bliver for ensidig og restriktiv. Fosfat hverken kan eller skal udelukkes helt fra kosten. Denne information vil give dig et indblik i, hvordan du kan skære ned på indtaget af fosfat fra mad- og drikkevarer.

Sådan skærer du ned på fosfat

Fosfat findes naturligt i de fleste fødevarer i større eller mindre grad. Nogle fødevarer indeholder unaturligt tilsat fosfat, som anvendes som tilsætningsstof i en lang række fødevarer, og det optages i meget højere grad i kroppen end naturligt fosfat. I de følgende afsnit får du nogle råd til, hvordan du kan mindske dit indtag af fosfat i mad- og drikkevarer.

Vælg mad- og drikkevarer uden tilsat fosfat

Vi anbefaler, at du starter med at vælge mad og drikkevarer uden tilsat fosfat. Tilsat fosfat findes i disse 8 E-numre:

- E338 (difosfat, fosforsyre)
- E339 (trinatriumfosfat)
- E340 (momokaliumfosfat/monokaliumfosfat/dikaliumfosfat)
- E341 (trikaliumfosfat)
- E343 (momomagnesiumfosfat/dimagnesiumfosfat)
- E450 (tetrakaliumdifosfat/dicalciumdifosfat/monocalciumdifosfat/tetranatriumdifosfat/trinatriumdifosfat/ dinatriumdifosfat)
- E451 (pentanatriumtrifosfat/pentakaliumfosfat)
- E452 (natriumpolyfosfater/kaliumpolyfosfater/natriumcalciumpolyfosfater/ calciumpoly-phosphater).

Du kan finde fødevarernes oplysninger på varedeklarationen. Nogle producenter skriver E-nummeret, mens andre blot skriver navnet på E-nummeret.

Tilsat fosfat findes særligt i ikke-økologisk kødpålæg, pølser, færdigretter og nogle typer sodavand. En god huskeregel er at vælge økologiske produkter, da disse som hovedregel ikke indeholder tilsat fosfat. E341 er dog tilladt i økologiske kager og brød.

Gode råd om mad- og drikkevarer

- **Pålæg.** Vælg pålæg fra "Den Grønne Slagter", "Pålækker" fra Tulip, pålæg med øko-mærke eller spis rester fra aftensmaden.
- **Drikkevarer.** Undlad alle slags cola, Faxe Kondi, Carlsberg Sport, energidrikke (fx STATE®). Vælg i stedet andre typer sodavand og læskedrikke.
- **Ost.** Undlad smelteost, fx ostehaps, pizzatopping, smøreost såsom reje-/skinkeost mv. Undlad desuden parmesanost. Vælg i stedet hytteost, rygeost, friskost og flødeost.
- **Søde sager.** Undlad kage med tilsat fosfat, fx gifler. Vælg i stedet hjemmelavet kage eller købekage uden tilsat fosfat. Se varedeklarationen.
- **Fosfatbindere.** Nogle får ordineret fosfatbindere, som er tabletter eller pulver, der binder fosfat fra maden, så det ikke optages i kroppen. Får du det, er det vigtigt at indtage fosfatbindere, samtidig med at du spiser, for at opnå bedst mulig virkning. Har du spørgsmål til fosfatbindere, kan du henvende dig til din læge i Nyremedicinsk Ambulatorium.

Kontakt og mere viden

Det er individuelt, hvor meget der skal til for at minimere niveauet af fosfat i blodet. Derfor kan rådene nemt variere alt efter din sygdomssituation.

Hvis ovenstående råd ikke er tilstrækkelige til at sænke niveauet af fosfat i blodet, kan diætisten give dig yderligere vejledning. Diætisten kan også hjælpe dig, hvis du har nedsat appetit, og det er nødvendigt at se bort fra anbefalingerne. Du kan bede din læge eller sygeplejerske i Nyremedicinsk Ambulatorium om en henvisning til diætisten.

Ved behov kan du kontakte Nyremedicinsk Ambulatorium.



Nyremedicinsk Ambulatorium

Tlf. 97 66 37 12

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 14.00