

Sådan begrænser du dit indtag af fosfat

En fosfatvenlig kost kan opleves som en meget begrænset og forvirrende kost. Anbefalingerne for den fosfatvenlige kost kan ligge langt fra det, du er vant til, eller tidligere er blevet anbefalet at spise. For dig, der er nyresyg og har for meget fosfat i blodet, ser kostpyramiden lidt anderledes ud. Den er næsten vendt på hovedet.

Det betyder, at du gerne må spise det hvide brød, den hvide pasta og de hvide ris, for det er dét, der er sundt for dig nu.

Pjecen her forsøger at gøre den fosfatvenlige kost overskuelig og lettilgængelig. Den indeholder:

- Information om fosfat i kosten.
- En guide til, hvordan du kommer i gang med at mindske indtaget af fosfat og samtidig får nok at spise.
- En guide til brugen af fosfatbindere.

DERFOR SKAL DU BEGRÆNSE FOSFAT

Fosfat er et livsnødvendigt mineral, der findes naturligt i vores krop og i den mad, vi spiser. I kroppen findes fosfat i celler og væv, og fosfat indgår fx sammen med calcium (kalk) i opbygning af knoglemassen. En normalt fungerende nyre udskiller den overskydende fosfat, der optages fra maden, men når nyrerne bliver dårligere, bliver de også dårligere til at udskille fosfat.

For meget fosfat i blodet kan give symptomer som hudkløe og røde øjne. For meget fosfat øger risikoen for, at knoglerne afkalker og bliver svage (knogleskørhed). Hvis fosfat er for højt igennem længere tid, er der risiko for, at calcium aflejres i blodårerne, hvilket giver dårligere blodomløb.

Fosfat i mad

Fosfat findes naturligt i en stor del af de fødevarer, vi spiser til daglig. Herudover bruges fosfat som tilsætningsstof i mange fødevarer – alle tilsætningsstofferne har et E-nummer.

Den danske gennemsnitskost for voksne indeholder cirka 1400 mg fosfat dagligt. $\frac{3}{4}$ af det fosfat, vi spiser, kommer fra mælk, ost, groft brød og kød.

Når man er nyresyg og har forhøjet fosfat, anbefales et indtag på maksimalt 800-1000 mg fosfat dagligt. Begrænser du dit indtag af mejeriprodukter og spiser mindre groft brød, mindsker du indtaget af fosfat væsentligt.

SÅDAN SKÆRER DU NED PÅ FOSFAT

Undgå mejeriprodukter

Mejeriprodukter indeholder meget fosfat, og danskerne har ofte et stort forbrug af mejeriprodukter i form af mælk, ost eller yoghurt. Spis derfor ikke mere end 1 $\frac{1}{2}$ dl mælkeprodukt eller 25 gram ost dagligt.

- Hvis du spiser ost, kan friskost, hytteost og rygeost anbefales.
- Skift eventuelt en del af din ost ud med 1-2 skiver kødpålæg.
- Du kan spise 1 $\frac{1}{2}$ dl mælkeprodukt, når du ikke spiser ost. Det kan både være på cornflakes, i sovs eller som dressing.
- Drik vand eller saft i stedet for mælk.
- Piskefløde har et lavt indhold af fosfat og kan bruges som alternativ til mælk. Brug fx fløde blandet med vand i forholdet 1:4, når du skal lave sovs.

Undgå fuldkornsprodukter

Almindeligvis anbefales det, at vi spiser mest groft brød og fuldkornsprodukter, såsom fuldkornspasta og brune ris, på grund af det høje fiber indhold i produkterne. De anbefalinger gælder ikke for dig med en nyresygdom, da fosfatindholdet i produkterne er højt.

Et korn består af en kerne omgivet af skaldele. Skaldele har et højt indhold af mineraler som fx fosfat. Kernen har et lavt indhold af fosfat. Det betyder, at det er melet, som brødet er lavet af, der er afgørende

for, om brødet har et højt indhold af fosfat. Du må gerne spise brød med lidt kerner i, fx trekornsbrød, men groft brød som fx grahamsbrød bør du undgå.

- Spis ikke mere end 2 skiver rugbrød eller hvedeknækbrød dagligt, da du ellers får for meget fosfat.
- Spis gerne produkter med hvede- og durummel som hovedingredienser. Bondebrød, franskbrød, trekornsbrød, krydderboller, rundstykker og hvid pasta. Hvide ris kan også spises frit.

Undgå æggeblomme

Æg er en god protein- og energikilde, og ægget har nogle gode egenskaber, der gør det næsten uundværligt i madlavningen.

Æggeblommen har dog et meget højt indhold af fosfat. Du skal derfor ikke spise mere end 2-3 hele æg om ugen.

Æggehviden har et lavt indhold af fosfat og kan spises uden begrænsning. Du kan derfor bruge æggehvider i madlavning i stedet for hele æg. Hvis du skal bruge 2 æg i en opskrift, kan du i stedet bruge 1 æg og 2 æggehvider.

Fødevarer med lavt indhold af fosfat

Du kan spise/drikke disse fødevarer, uden det påvirker dit indtag af fosfat i negativ retning.

- Al slags kød, fisk og fjerkræ – også marineret.
- Kød pålæg – vær dog opmærksom på, at der kan være tilsat en del fosfat til kød pålæg.
- Fiske pålæg.
- Kogte kartofler og grøntsager – skrællede, ituskarne grøntsager, der er kogt i vand tilsat salt. Kogevandet smides væk.
- Ris, pasta og couscous.
- Franskbrød, trekornsbrød, flutes.
- Frisk, frossen eller henkogt frugt – har du for højt kalium, må du få 100 g frisk frugt eller 200 g henkogt frugt.
- Olie, oliemargarine, smør, plantemargarine.
- Eddike, sennep, krydderier, krydderurter.
- Kaffe og te.

Vær særligt opmærksom på disse fødevarer

Der er enkelte mad- og drikkevarer, som indeholder for store mængder fosfat, til at de kan indgå i hverdagskosten.

Det betyder, at du skal være ekstra forsigtig med mængderne og kun nyde dem i sjældne tilfælde eller til festlige lejligheder.

Det drejer sig om:

- cola og Faxe Kondi
- lever og leverpostej
- frisk eller røget torskerogn
- nødder, mandler, tørret frugt, marcipan, chokolade og nougat
- kakao og kakaomælk
- tørrede bælgfrugter, fx kikærter, brune og hvide bønner og linser.

SÅDAN UNDGÅR DU TILSAT FOSFAT

Fosfat bruges i levnedsmidler som fx antioxidant, fortykningsmiddel, stabilisatorer eller smeltesalt. Det kan findes i produkter som kød pålæg, pølseser, cola, Faxe Kondi, smelteost og finere bagværk som småkager og kiks.

Se på de produkter, du har derhjemme - hvis de ikke har nedenstående E-numre, er produkterne ok.

Fosfat gemmer sig i disse E-numre

E338 - E339 - E340 - E341 - E343 - E450 -
E451 - E452

Hvis du ikke har tid, overskud eller lyst til at studere varedeklARATIONER, kan følgende generelt anbefales:

- Økologiske produkter – dog er E341 tilladt i økologiske kager og brød
- Hele kødstykker (vær opmærksom på "neutral marinade")
- Hjemmebag frem for købekage
- "Den Grønne Slagter" fra Tulip
- "Pålækker" fra Tulip.

SÅDAN BRUGER DU FOSFATBINDERE

Fosfatbindere er piller eller pulver, der virker i tarmen ved at binde sig til det fosfat, du spiser. Derved bliver fosfatet ikke optaget til blodbanen, og du vil ikke få så høj en fosfatværdi i blodet.

For at fosfatbinderne skal virke efter hensigten, skal de tages rigtigt. De skal tages i forbindelse med et måltid, der indeholder fosfat.

Hovedmåltiderne morgen-, middags- og aftensmåltidet, er som regel fosfatrige måltider. Her skal du tage fosfatbindere.

Spiser du mellemmåltider, det vil sige formiddag, eftermiddag eller aften/natmad, kan det også være, at du skal tage 1-2 fosfatbindere.

Brug fosfatbindere, når du spiser følgende

Du har brug for fosfatbindere, hvis dit måltid indeholder en eller flere af disse:

- Kød, fjerkræ, æg, pålæg, pølser
- Fisk, fiskepålæg
- Mejeriprodukter
- Groft brød, müsli, havregryn, fuldkornsprodukter
- Nødder, mandler, marcipan, chokolade, kakao, nougat
- Tørrede bønner, kikærter
- Cola, Faxe kondi, stærk øl (skattekasse 2, 3).

Doseringen af fosfatbinder aftales med lægen i ambulatoriet eller i dialyseafdelingen. Fosfatbindere udleveres gratis fra afdelingen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Nyremedicinsk Ambulatorium

Tlf. 97 66 37 12

Mandag – fredag 9.00 – 14.00