

Dieetbehandeling bij gebruik van fosfaatbinders

Het gebruik ervan bij dialyse

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

In deze folder wordt uitleg gegeven over de juiste inname van fosfaatbinders. De termen fosfaat en fosfor worden vaak door elkaar gebruikt. In deze folder wordt de term fosfaat gebruikt. Fosfaat is een mineraal. Samen met calcium (kalk) geeft het stevigheid aan het skelet. Als de nieren onvoldoende functioneren, wordt er te weinig fosfaat uitgeplast en hoopt het zich op in het bloed. Dat kan botproblemen veroorzaken en het verloop van bloedvatverkalking versnellen. Als fosfaat zich ophoopt onder de huid, kan dat tot jeuk leiden.

Fosfaatbinders

In de meeste voedingsmiddelen is het fosfaat vaak gebonden aan eiwit: eiwitrijke producten zijn dus ook fosfaatrijk. Uw voeding bevat dus altijd fosfaten. Daarom zijn extra maatregelen nodig en schrijft uw arts fosfaatbinders voor. Dat zijn medicijnen die zorgen dat het fosfaat uit de voeding niet in het bloed opgenomen wordt. De fosfaatbinders hechten zich in het maag-darmkanaal aan het fosfaat uit de voeding en verlaten samen met de ontlasting het lichaam. De diëtist bespreekt met u de verdeling van de fosfaatbinders over de dag aan de hand van uw eetgewoonten.

Tabletten

Er zijn verschillende fosfaatbinders. Uw arts schrijft voor welke en hoeveel fosfaatbinders u dagelijks moet gebruiken. Verdeel ze zelf over de dag. Bij grote maaltijden (levert meer fosfaat) moet u meer fosfaatbinders gebruiken dan bij kleinere maaltijden. Gebruik één of twee fosfaatbinders bij kleine tussendoortjes, zoals tosti, koek, stukje worst, stukje kaas, chips of cola. Hieronder wordt per fosfaatbinder aangegeven hoe u ze moet gebruiken:

Sevelameer (Renagel®, Renvela®) tablet

Sevelameer (Renagel®, Renvela®) poeder

De tablet moet u heel doorslikken tijdens de maaltijd.

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.

Fosfaatbinders die gekauwd moeten worden, mogen ook vergruisd worden. Bij uw apotheek is een pillenvergruizer te koop. Hiermee kunt u de pillen makkelijk fijnmalen, voordat u ze inneemt.

Fosfaat in voedingsmiddelen

Vooral eiwitrijke voedingsmiddelen bevatten veel fosfaat, zoals melk, melkproducten, vlees, vis, kip, ei, kaas, bruine en witte bonen, kapucijners, noten en pinda's. Maar ook chocolade, bier en cola leveren fosfaat.

Verder zit er veel fosfaat in **kant-en-klaarproducten**, zoals nasi, bami, mixen, pizza, sauzen, knakworst, hamburger, frisdrank-light enzovoorts. Deze producten bevatten bepaalde E-nummers (goedgekeurde toevoegingen), die veel fosfaat leveren, soms wel tot 1000 mg per dag. Vermijd ze daarom zoveel mogelijk. De **E-nummers** staan op de verpakking genoemd onder 'ingrediëntendeclaratie'. Veel fosfaat zit in: E101 + E338-339-340-341 + E343 + E442 + E450-451-452 + E541 E543-E544-E545-E546 + E1410 + E1412-1413-1414.

Weinig fosfaat zit in vers fruit, groenten, suiker, boter, olie, zuurtje, winegums, pepermuntje, kauwgom, biscuit, uitjes, augurkjes, bugels (maïschips) en pepsils (zoute stokjes).

Hieronder staan afbeeldingen van veel gebruikte producten, waarin veel fosfaat zit. Let op, het is geen volledige lijst. Producten die u veel gebruikt, maar niet genoemd staan in deze folder, kunt u vinden achterin het boek 'Eten met plezier'. Daarin staat aangegeven of en hoeveel fosfaat een bepaald product bevat.

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

Broodbeleg

Fosfaatrijk

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

Fosfaatarm

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

Vlees, vis,gevogelte, vleesvervanging en peulvruchten

Fosfaatrijk

- Vlees
- Vis
- Kip
- Ei- en eiergerechten
- Peulvruchten, zoals bruine bonen, bruine bonen soep, doperwten, erwtensoep, groene erwten, kapucijners, linzen, spliterwten, tuinbonen, witte bonen
- Schaal- en schelpdieren
- Vegetarische vleesvervangers: tahoe, seitan, Quorn, Vales

Fosfaatarm

- Er zijn geen fosfaatarme vervangers

Snacks

Fosfaatrijk

Alle soorten:

- Borrelhapjes
- Buitenlandse kaassoorten
- Frikadellen
- Frites
- Hamburgers
- Kaascroissants
- Kaaszoutjes • Loempia's
- Lunchbroodjes

- Noten
- Pinda's
- Pizza's
- Saté
- Saucijzenbroodjes
- Worstebroodjes
- Pesto's

Fosfaatarm

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

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

Overige producten

Fosfaatrijk

- Alle merken bier
- Alle merken Cola
- Kant-en-klaar maaltijden
- Producten uit: blik, glas, pakjes, zakjes
- Sinaasappelsap met Calcium
- Advocaat

Fosfaatarm

- Overige frisdranken
- Verse onbewerkte producten
- Water

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 verbouwde producten, zoals sauzen, maaltijdmixen, aardappelpureepoeder 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

E 1018

Producten

- Sladressings
- Soep
- Toetjes
- Vermicelli
- Bakproducten
- Frisdranken
- Jam
- Sportdranken
- Vlees
- Chocoladeproducten
- Bakproducten
- Kaas

E 338

E 339

E 340

E 341

E 343

E 442

E 450

E 451

E 452

- Sauzen
- Toetjes
- Vlees
- Dressings
- Instant pudding
- Margarine
- Sauzen
- Toetjes

E 541

Adviezen

- Gebruik fosfaatbinders altijd tijdens het eten (zelf verdelen). Het fosfaat uit het eten hecht zich aan het medicijn waardoor het minder wordt opgenomen in het bloed. Neem fosfaatbinders nooit na de maaltijd; ze werken dan onvoldoende.
- Zorg dat u altijd een paar fosfaatbinders, voor onverwachte tussendoortjes, bij u heeft!
- Verdeel de fosfaatbinders op zo'n manier over de dag, dat u bij fosfaatrijkere maaltijden meer medicijnen slikt dan bij kleinere maaltijden. Denk hierbij ook aan de tussendoortjes, zoals een beker melk, een tosti tijdens dialyse, een kroket, een soft- of roomijsje, stukje kaas, worst of chocolade.
- Bespreek uw eetgewoonten met uw diëtist om na te gaan hoeveel fosfaatbinders bij de verschillende voedingsmiddelen ingenomen moeten worden.
- Geef het aan als uw eetpatroon verandert.
- Als u niets eet, bijvoorbeeld tijdens ziekte, hoeft u geen fosfaatbinder te nemen. Er hoeft immers geen fosfaat gebonden te worden.
- Een bijwerking van fosfaatbinders is dat ze darmklachten kunnen veroorzaken. Bespreek dit met uw arts, mogelijk dat een ander soort medicijn voorgeschreven kan worden.
- Fosfaatbindende medicatie wordt, afhankelijk van uw zorgverzekering, wel of niet vergoed. Als fosfaatbinders niet vergoed worden, kunt u dit met uw nefroloog bespreken en vragen om een alternatief.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke dieetbehandeling

Noteer hieronder uw vragen

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50

Neem fosfaatbinders altijd in tijdens een eiwitrijke maaltijd of bij een tussendoortje/snack. Verdeel het aantal tabletten dat door de arts is voorgeschreven over de dag.

Verdeling van de fosfaatbinders

ontbijt:
fosfaatrijk tussendoortje:
lunch:
fosfaatrijk tussendoortje:
avondeten:
fosfaatrijk tussendoortje:

De foto's in deze brochure zijn ter beschikking gesteld door Genzyme Nederland.