# Fosforarm dieet

azdelta
Uw ziekenhuis.

# Inhoud

1. Tips en adviezen 4
2. Fosformedicatie 4
3. Voeding 5



*© AZ Delta*
*Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

Beste patiënt,

Bij sommige patiënten met dialyse of patiënten met ernstig chronisch nierlijden zien we een chronisch verhoogd fosforgehalte in het bloed. Dit kan leiden tot calcium-fosfor neerslag in slagaders, gewrichten, weke weefsels en organen. Op lange termijn kan dit gevolgen hebben:

- botontkalking
- aderverkalking
- gewrichtspijnen
- rode ogen en jeuk.

Daarom is het belangrijk het calcium-fosfor product in het bloed lager dan 55 te houden en de fosforspiegel tussen 0,77 en 1,45 mmol/l.

Als je een fosfaatbinder neemt, is het toch zeer belangrijk de inname van fosfor via de voeding te beperken. De fosforinname via de voeding mag max. 1200 mg per dag zijn.

Fosfor komt voor in de meeste eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals kaas, melkproducten, vlees, vis en ei. Bovendien worden fosforzuur (E338) en fosforzouten (E339, E340, E341, E343, E442, E450, E451, E452, E541, E1410, E1412, E1413, E1414, E1442) dikwijls door de industrie aan de voeding toegevoegd om de houdbaarheid, de smaak en het uitzicht te verbeteren.

Op de verpakking van een voedingsmiddel wordt fosfor aangeduid met P (= fosfor).

De dieetafdeling

# 1 Tips en adviezen

- Bereid **puree** zonder eierdooier.
- Let op met bereide vleesgerechten **waarin kaas is verwerkt** zoals cordon bleu, orloff, kaashamburger, pizza, lasagne, croque monsieur ...
- Bereid kaassaus eventueel met een kleine hoeveelheid Boursin, mozzarella of ricotta in plaats van Emmentaler of Gruyère.
- Kaasschotel, kaasfondue, raclette en kaaskroketten zijn eveneens af te raden.
- Beperk de portie **vlees (max. 150 g)** of **vis (max. 125 g)** bij de warme maaltijd.
- Beperk de portie **hartig beleg (vlees, kaas, vis) tot 50 g** bij de broodmaaltijd 1 x per dag.

# 2 Fosformedicatie

Neem de fosfaatbinder in **tijdens of vlak na de maaltijd**; deze komt samen met het voedsel in de darm terecht waar de fosfaatbinder zich bindt aan een deel van de fosfor uit de voeding en zo het lichaam via de stoelgang kan verlaten.

Fosfaatbinders moet je innemen bij een fosforrijke maaltijd (met vlees, vis of kaas) of bij fosforrijke tussendoortjes (vb. yoghurt, pudding, roomijs, koek en gebak). Het heeft geen zin om fosformedicatie in te nemen bij een maaltijd die geen fosfor bevat.

Vergeet niet om je fosformedicatie in te nemen als je op restaurant gaat of aan de dialyse eet. Het heeft geen zin om een uur na de maaltijd nog de vergeten fosformedicatie in te nemen.

# 3 Voeding

Probeer zoveel als mogelijk voedingsmiddelen **rijk aan fosfor te vermijden**. Hieronder maken we een opsomming van fosforrijke voeding.

## BROOD- EN GRAANPRODUCTEN

- volkoren producten: volkoren brood, volkoren deegwaren, volkoren rijst, zemelen ...
- volkoren koeken, rozijnenbrood, rijstwafels
- muesli, volkoren ontbijtgranen en ontbijtgranen met gedroogde vruchten, noten of chocolade, havermout

## FRUIT

- gedroogd fruit: rozijnen, dadels, vijgen, pruimen

## GROENTEN EN PEULVRUCHTEN

- verse groenten: champignons, groene kool, spruitjes, maïs, artisjok
- peulvruchten: alle gedroogde bonen, split- en kikkererwten, linzen

## NOTEN EN ZADEN

- alle noten, ook verwerkt in marsepein of frangipane (amandelen), studentenhaver
- zaden en pitten
- lijnzaad

## DIVERSEN

- cacaohoudende producten: chocolade, pralines, chocopasta, cacaopoeder, chocolademelk, chocoladepudding, chocoladekoeken
- cola, tonic, Bitter Lemon en eveneens de light-soorten
- bier van hoge gisting (Abdijbier, Trappist, Kriek, Geuze)

- sportdranken en energiedranken
- vitaminen– en mineralenpreparaten

## VLEES, VIS, EI

- vlees: orgaanvlees (lever, nier, hersenen), duif, patrijs, fazant, gans
- vis: garnalen, mosselen, sardienen, koolvis, haring, surimi (= imitatiekrab)
- ei: eidooier
  max. 2 eieren per week
  bereidingen met eieren (tiramisu, advocaat, Hollandse saus, béarnaise, sabayon, flan ...)

## KAAS

| Toegelaten* | Te vermijden |
|---|---|
| **Fosfor lager dan 300 mg/ 100 g** | **Fosfor hoger dan 300 mg/100 g** |
| Verse kaas: platte kaas, cottage cheese, Chavroux, Kiri, Mascarpone, Petit Gervais, Petit Suisse, Philadelpia, ricotta, Saint-Moret, mozarella, Boursin, Tartare ... | Alle smeer- en smeltkazen, ook de light soorten! |
| Zachte kaas: Herve, Camenbert, Chamois d'or, Saint-Albray, Suprême des Ducs, Caprice des Dieux, feta ...<br><br>Zachte geitenkaas: Bûchette, Crottin.. | Zachte kaas: Brie, Chaumes, Chimay, Maredsous, Port-Salut, Petrus, Rambol, Reblochon, Père Joseph ...<br><br>Schimmelkaas: Roquefort, Cambozola ...<br><br>Harde kaas: Gouda, Gruyère, Emmentaler, Leerdammer, Oud-Brugge, Parmezaan, Raclette, Cheddar, Passendale ... |

*De voorkeur gaat uit naar magere kazen, omwille van het vetgehalte!

Eet max. 50 g kaas bij de broodmaaltijd 1 x per dag!
Bij een aanhoudend hoog fosforgehalte in het bloed, kan het aan te raden zijn om de kaas volledig weg te laten.

# Contact

**DIETETAFDELING**

**Campus Rumbeke**

**e** dietisten.rumbeke@azdelta.be

**Campus Menen**

**e** dietisten.menen@azdelta.be

**Campus Torhout**

**e** dietisten.torhout@azdelta.be

**Campus Brugsesteenweg**

**e** dietisten.brug@azdelta.be

www.azdelta.be

**AZ Delta** Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6568-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 22/01/2026**