

FOSFAATBINDERS

GEBRUIK VAN FOSFAATBINDERS BIJ DIALYSE

FRANCISCUS VLIETLAND

In deze folder krijgt u uitleg over de juiste inname van fosfaatbinders. De woorden fosfaat en fosfor worden vaak door elkaar gebruikt. Er wordt gesproken over fosfor als het in de voeding voorkomt en fosfaat als het in het lichaam zit. In deze folder gebruiken we het woord fosfaat.

Fosfaat is een mineraal. Samen met calcium (kalk) geeft het stevigheid aan onze botten. Wanneer de nieren onvoldoende functioneren, wordt er te weinig fosfaat uitgeplast en hoopt het zich op in het bloed. Dit kan botontkalking veroorzaken en het verloop van bloedvatverkalking versnellen. Als fosfaat zich ophoopt onder de huid, kan dit leiden tot broze botten en ernstige jeuk.

Fosfaatbinders

Veel etenswaren die u dagelijks eet, bevat fosfaten. Daarom zijn extra maatregelen nodig en schrijft uw arts fosfaatbinders voor. Dit 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. Uw diëtist bespreekt met u de verdeling van de fosfaatbinders over de dag aan de hand van uw eetgewoonten. In deze folder leest u hier meer over.

Tabletten

Hieronder geven we van een aantal tabletten aan hoe deze gebruikt dienen te worden. Gebruik de tabletten altijd bij eiwitrijke maaltijden. Voorbeelden hiervan vindt u verder in deze folder.

Medicijn

Wijze van inname

Renagel® (Sevelamer)

tablet in zijn geheel doorslikken

**Renvela® (Sevelamer
carbonaat)**

tablet in zijn geheel doorslikken,
poeder oplossen in water en dan
doorslikken

Medicijn

Wijze van inname

Calcichew®

(Calciumcarbonaat)

goed kauwen, dan doorslikken
liefst 10 minuten voor de maaltijd

Alucol® (Algeldraat)

goed kauwen, dan doorslikken

Fosrenol®

(Lanthanum carbonate)

goed kauwen, dan doorslikken

Fosfaat in voedingsmiddelen

Eiwitrijk betekent dat er veel fosfaat in de voeding zit. Denk hierbij aan melk en melkproducten, vlees, kip, vis eieren, kaas, smeerkaas, peulvruchten zoals bruine – en witte bonen, kapucijners en linzen, noten, pinda's en chocola. Hierna wordt een aantal producten waarin **veel fosfaat** benoemd.

Weinig fosfaat zit in groenten, fruit, koek, snoep, suiker, boter en olie.

Let op. Deze lijst is niet volledig en de producten die te zien zijn op de foto's zijn voorbeelden. De analysecijfers van fosfaat van veel voedingsmiddelen zijn te vinden achter in het boek 'Eten met plezier' en op de website www.dieetinzicht.nl

Uw diëtist of uw dialyseverpleegkundige kan u informeren hoe u de fosfaatbinders moet verdelen bij deze voedingsmiddelen. Een fosfaatbeperking betekent meestal dat u per dag 1200-1400mg fosfaat mag gebruiken.

Fosfaatrijke ontbijtproducten



- wit en bruin brood
- donker roggebrood
- pap
- muesli en cruesli
- drinkontbijt (bijvoorbeeld *Goedemorgen*[®])
- fruitontbijt

Fosfaatrijk broodbeleg



- vleeswaren
- ei
- kaas
- smeerkaas
- visconserven
- pindakaas
- chocoladehagelslag/vlokken/chocolade pasta

Melk en melkproducten met veel fosfaat



- melk
- karnemelk
- chocolademelk (alle soorten)
- yoghurt (alle soorten)
- vla (alle soorten)
- kwark
- pudding
- ijs (roomijs, softijs)
- milkshake
- slagroom

Vlees, vis, gevogelte, vleesvervanging en peulvruchten met veel fosfaat



- vlees (varkens-, kalfs- en rundvlees)
- kip
- vis
- schaal- en schelpdieren
- tahoe
- tempeh
- quorn®
- peulvruchten, (witte/bruine, bonen, linzen, kapucijners, groene erwten, spliterwten, erwtensoep, bruine bonen soep)

Fosfaatrijke snacks



- pinda's
- noten
- amandelen
- frites
- hamburger, frikadel, kroket, loempia
- pannenkoeken
- pizza (alle soorten)
- lunchbroodjes: worstenbroodje, saucijzenbroodje, kaascroissant, broodje ham/kaas
- chips
- Alle merken cola
- borrelhapjes zoals: stukje kaas & worst, gevuld ei en alle andere kaassoorten

Zoete versnaperingen waar veel fosfaat in zit



- Alle soorten chocolade
- gevulde koek
- kwarkgebak
- slagroomgebak
- amandelspijs
- amandelbroodje
- gevulde speculaas

Adviezen

- Neem nooit **na de maaltijd** een fosfaatbinder omdat deze dan niet aan het voedsel 'plakt'.
- Zorg dat u altijd een paar fosfaatbinders bij u hebt!
- Verdeel de fosfaatbinders op zo'n manier over de dag, dat u bij eiwitrijke (dus fosfaatrijke) maaltijden meer medicijnen slikt dan bij eiwitarme maaltijden. Denk hierbij ook aan de eiwitrijke tussendoortjes en snacks, zoals een beker melk voor het slapen gaan, een boterham met kaas of ham tijdens de dialyse, een kroket, een soft- of roomijsje.
- Bespreek uw dieet en eetgewoonten met uw diëtist om na te gaan hoeveel fosfaatbinders er bij de verschillende voedingsmiddelen ingenomen moeten worden.
- Geef het aan uw diëtist of uw dialyseverpleegkundige door als uw eetpatroon verandert.
- U hoeft geen fosfaatbinder in te nemen als u niets eet, bijvoorbeeld tijdens ziekte. Er hoeft immers niets gebonden te worden.
- Een bijwerking van fosfaatbinders kunnen darmklachten zijn. Probeer daarom in ieder geval voldoende voedingsvezel te eten: gebruik een portie groenten, stukje fruit en bruin- of volkorenbrood in plaats van wit brood.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder vragen, neem dan contact op met uw dialyse verpleegkundige. Als het nodig is, schakelt deze de diëtiste in.

U kunt van maandag tot en met zaterdag bellen met de dialyseafdeling via telefoonnummer 010 - 893 0000 (7.00 – 20.30 uur). Buiten deze uren kunt u bellen naar het algemene nummer van het ziekenhuis: 010 - 893 9393 (24 uur per dag).