



Fosfatskert fæði

Fræðsluefni fyrir einstaklinga með skerta nýrnastarfsemi

Fosfat er steinefni sem ásamt kalki styrkir beinin og aðra starfsemi líkamans. Ef of mikið fosfat safnast fyrir í blóði getur það valdið ýmsum óþægindum svo sem kláða. Auk þess getur það veikt bein og meiri hætta verður á að þau brotni.

Heilbrigð nýru hreinsa blóðið af of miklu fosfati. Ef starfsemi nýrna er skert getur þurft að takmarka neyslu þess.

Fosfat er í flestum mat en mest er í fæðu sem rík er af próteini, eins og kjöti, fiski, baunum, mjólkurvörum og hnetum. Gæta verður að því að þessar fæðutegundir eru samt sem áður mikilvægur þáttur í heilbrigðu mataræði. Hversu stórir skammtarnir eru skiptir miklu máli til að neysla fosfats verði ekki of mikil.

Nokkur aukefni eins og litarefni, rotvarnarefni og fleiri efni sem notuð eru við framleiðslu matvæla geta innihaldið fosfat, sjá töflu. Slíkar vörur eru til dæmis skyndibiti, tilbúnar máltíðir, dósa- og pakkamatur, drykkir eins og gos- og svaladrykkir og unnar kjötvörur. Styrkur fosfats í blóði eykst meira við neyslu á matvælum sem innihalda slík aukefni heldur en af neyslu á ferskum fæðutegundum.

Nokkur ráð til að draga úr neyslu fosfatríkra fæðuteigunda:

	Borðið/drekkið	Borðið hóflega	Borðið sjaldan
Mjólk og mjólkurvörur 	Jurtadrykki* Matreiðslurjóma (blandaðan til helminga með vatni)	Mjólk, súrmjólk og AB mjólk - ekki meira en 1,5 dl á dag Ostur - á eina brauðsneið á dag, tvær ostasneiðar ef mjólk er sleppt	Skrýtt og aðrar próteinríkar mjólkurvörur
Kex, kökur og sætindi 			Súkkulaði Kakó Hnetur Möndlur
Drykkir 	Vatn Te	Kaffi - ekki drekka meira en tvo bolla á dag	Ávaxta- eða grænmetisáfa Dökka kóladyrki Kakó eða heitt súkkulaði, maltöl, bjór pilsner
Kjöt, fiskur og egg 	Ferskur fiskur Ferskt kjöt	Egg - mest eitt á viku	Sardínur Innmat eins og lifur, nýru og þess háttar
Grænmeti og baunir 	Allt grænmeti	Grænar baunir Sveppir	
Aukefni 			Aukefni í innihaldslýsingu: E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452, E541, E1410, E1412, E1414, E1442 Phosphate

***Jurtadrykkir**

Ef notaður er jurtadrykkur/jurtamjólk (hrís, möndlu, hafra, soja) í stað kúamjólkur verður að skoða vel lýsingu á innihaldi drykkjarins með tilliti til próteins og fosfórs.

Kúamjólk inniheldur alltaf sama magn af orku- og næringarefnum en jurtadrykkir eru mjög misjafnir milli framleiðenda. Þeir innihalda mismunandi magn af orkuefnum og aukefni sem geta skipt miklu máli ef starfsemi nýrna er skert.

Nokkur atriði sem er mikilvægt að hafa í huga við val á tegund af jurtadrykk:

- Skoða næringargildi og velja tegund sem inniheldur minna prótein en mjólk (3-4 g/100 g).
- Skoða innihaldslýsingu og gæta þess að ekki séu aukefni í dryknum sem innihalda fosfór.
- Skoða reglulega næringargildi og innihaldslýsingar því vinnsluaðferðir breytast og það getur breytt innihaldi drykkja frá sama framleiðanda.

Önnur ráð:

- Þeir sem mælast endurtekið með há gildi fosfats ættu að ráðfæra sig við næringarfræðing um fæðuval.
- Ef læknir mælir með töku lyfja sem binda fosfat til að minnka það í blóði, er mikilvægt að taka þau alltaf við upphaf máltíða.

Helstu lykilatriði

- Veljið fæðutegundir sem innihalda minna fosfat.
- Skoðið innihaldslýsingar.
- Ráðfærið ykkur við næringarfræðing ef gildi fosfats mælist endurtekið hátt.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.