



# 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 pakkamat, 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 fæðutegunda:

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

**\*Jurtadrykkir**

Ef notaður er jurtdrykkur/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 jurtdrykkir 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 jurtdrykk:**

- 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 drykknum 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.

**Til minnis:**