

Fosfatskert fæði

Ráðleggingar um mataræði 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
Mjólkg og mjólkurvörur 	Jurtadrykki* Matreiðslurjóma (blandaðan til helminga með vatni)	Mjólkg, súrmjólkg og AB mjólkg - hámark 1,5 dl á dag Ostur - á eina brauðsneið á dag, tvær ostasneiðar ef mjólkg er sleppt	Sýrnir og aðrar próteinríkar mjólkurvörur
Kex, kökur og sætindi 			Súkkulaði Kakó Hnetur Möndlur
Drykkir 	Vatn	Kaffi og te - hámark tvo bolla á dag	Ávaxta- eða grænmetissafa Dökka kóladyrki Kakó eða heitt súkkulaði, maltöl, bjór pilsner
Kjöt, fiskur og egg 	Ferskur fiskur Ferskt kjöt	Egg - mest eitt á viku Eggjarauður	Sardínur Innmat eins og lifur, nýru og þess háttar
Aukefni 		Tilbúnar máltíðir Skyndibiti Unnar kjötvörur	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 fosfats.

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 drykknum sem innihalda fosfór.
- Skoða reglulega næringargildi og innihaldslýsingar því vinnsluáferðir 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:

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.