

# Fosfaatbinders

## Adviezen over het gebruik

Deze folder geeft uitleg over het gebruik van fosfaatbindende medicijnen. Fosfaatbindende medicijnen (fosfaatbinders) worden voorgeschreven om de hoeveelheid fosfaat in uw bloed te regelen.

### Wat is fosfaat?

Fosfaat (fosfor) is een mineraal met belangrijke lichaamsfuncties, het zorgt onder andere voor stevigheid aan het skelet. We krijgen fosfaat met onze voeding ruimschoots binnen. De hoeveelheid fosfaat in ons lichaam moet in balans blijven. Dit wordt geregeld door de nieren.

### Te hoog fosfaat in het bloed

Als uw nieren niet goed meer werken wordt er weinig fosfaat uigescheiden. Hierdoor stijgt het fosfaat in uw bloed, wat onder andere kan leiden tot botontkalking en vaatverkalking. Met alleen dialyseren lukt het niet om de fosfaatbalans te herstellen. Daarom krijgt u fosfaatbinders voorgeschreven. Deze medicijnen binden het fosfaat dat tijdens de vertering van het eten en drinken vrijkomt in uw maag en darmen. Hierdoor kan het niet in het bloed worden opgenomen. Het gebonden fosfaat verlaat dan met de ontlasting uw lichaam.

### Fosfaatbinders

Fosfaatbinders zijn er in verschillende soorten. Neem de fosfaatbinders in als u iets eet of drinkt waar fosfaat in zit. Ook als u tussendoor of tijdens het dialyseren iets fosfaatrijks neemt, zijn fosfaatbinders nodig. Als u een maaltijd overslaat, hoeft u geen fosfaatbinder te nemen.

### Fosfaatrijke producten

Veel fosfaat zit in eiwitrijke voedingsmiddelen zoals: kaas (met name in smeer- en smeltkaas), melk en melkproducten, noten, pinda's, vleeswaren, vis, kip, eieren, peulvruchten (witte bonen, kapucijners, linzen, enzovoort) en vegetarische vleesvervangers. Ook kant en klare producten en alle soorten cola en chocolade bevatten veel fosfaat (in de vorm van hulpstoffen, zie bij E-nummers).

Het advies om ruim gebruik te maken van eiwitrijke producten betekent dat u regelmatig fosfaatbinders moet innemen. Het is niet verstandig om eiwitrijke voedingsmiddelen te laten staan vanwege uw fosfaatgehalte. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn onmisbaar als bouwstof voor uw spieren. De hoeveelheid fosfaat in uw bloed wordt regelmatig gecontroleerd. Wanneer nodig worden soort en hoeveelheid fosfaatbinders aangepast.

### E-nummers

Aan verschillende voedingsmiddelen worden hulpstoffen toegevoegd bij de productie. Sommige van die hulpstoffen bevatten fosfaat. Hulpstoffen staan op het etiket aangegeven met een

E-nummer.

### E-nummers met fosfaat op een rijtje

E 101	sladressing, soep, toetjes, vermicelli
E 338	bakproducten, frisdranken, jam, sportdranken, vlees, kaasproducten
E 339	
E 340	
E 341	
E 343	
E 442	chocoladeproducten
E 450	bakproducten, kaas, sauzen, toetjes, vlees
E 451	
E 452	
E 541	bakproducten, smeerkaas
E 543	smeerkaas, diepvries bakproducten
E 544	smeerkaas
E 545	smeerkaas, bevroren gevogelte
E 546	smeerkaas
E 1410	dressing, instant pudding, margarine, sauzen, toetjes
E 1412	
E 1413	
E 1414	

### Veel gebruikte fosfaatbinders zijn:

Sevelameer, Osvaren, Fosrenol . Ook magnesiumoxide heeft fosfaatbindende eigenschappen.

### Innemen van fosfaatbinders

- Sevelameer en Osvaren *tijdens* het eten. Tabletten in één keer doorslikken
- Fosrenol en magnesiumoxide *tijdens* het eten. Tablet kauwen

### Tips

- Sevelameer en Fosrenol bestaan in tablet- en poedervorm. Het poeder kunt u oplossen in water of over het eten strooien
- neem uw fosfaatbinders mee als u buitenshuis eet

### Uw vragen

Met vragen kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dit kan telefonisch op werkdagen van 8:30 – 16:30 uur of via de mail:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 – 548 3552, e-mail: [diëtetiek-alkmaar@nwz.nl](mailto:diëtetiek-alkmaar@nwz.nl)
- locatie Den Helder: telefoon 0223 – 69 6329, e-mail: [diëtetiek-denhelder@nwz.nl](mailto:diëtetiek-denhelder@nwz.nl)