

Dieta niskofosforanowa

Ogólne informacje

Wysoki poziom fosforu powoduje stymulację wytwarzania parathormonu, którego wysokie stężenie powoduje wtórną nadczynność przytarczyc, a w konsekwencji tej choroby dochodzi do bólów kostnych, destrukcji kości, złamań oraz kalectwa. Zaburzenia gospodarki wapniowo-fosforanowej sprzyjają powstawaniu w tkankach miękkich złogów złożonych z wapnia i fosforu i wiążą się ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, czyli zawału serca i udaru. Odpowiadają tym samym za skrócenie długości życia osób z przewlekłą chorobą nerek.

Zalecenia dietetyczne

- Należy unikać żywności wysoko przetworzonej. Wiele konserwantów – w szczególności oznaczonych symbolami „E” – zawiera dużą ilość fosforanów. Warto również wyeliminować z diety produkty „puszkowe” (np. Konserwy) oraz żywność typu fast-food.

Kwas fosforowy i jego pochodne kryją się pod następującymi symbolami:	
E 338	Kwas fosforowy (zawarty w coca-coli i napojach gazowanych)
E 339	Fosforany sodu (zawarte np. w mleku skondensowanym)
E 340	Fosforany potasu (zawarte np. w zabielaaczach do kawy)
E 341	Fosforany wapnia (zawarte w proszku do pieczenia)
E 343	Fosforany magnezu
E 450	Difosforany (zawarte w wędlinach i serach)
E 451	Trifosforany
E 452	Polifosforany

- Jeżeli istnieje możliwość zakupu świeżych kiełbas na stoisku mięsnym, konsument może poprosić o kiełbasę bez dodatku fosforanów lub zawierającą niewielką ich ilość.
- Sposobem, aby mieć pewność, że w mięsie nie ma fosforanów, jest kupowanie produktów ekologicznych.
- Podczas pieczenia należy zamienić proszek do pieczenia na sodę oczyszczoną.
- Należy unikać produktów, które zawierają wysoka zawartość fosforanów.

Napoje i pokarmy zawierające szczególnie dużo fosforu wymagające ograniczenia w diecie:

mleko w proszku, piwo, czekolada, kakao, napoje czekoladowe, cola, mleko, napoje na bazie mleka, przetwory mleczne, sery żółte, sery topione, żółtko jaja, ryby* , skorupiaki, mięczaki, kawior, mięso, podroby (kaszanka, paszтет, wątróbka, skórki drobiowe), dziczyzna, rośliny strączkowe (fasola, groch, soja), drożdże, orzeszki ziemne, pistacje, sezamki oraz produkty zawierające całe ziarna zbóż (w tym ziarna słonecznika, ryż kompletny itp.) produktu bogate w błonnik, pieczarki, mak, owoce suszone i oleiste, marcepan.

*Największą ilość fosforu z ryb mają drobne rybki (sardynki, szprotki zjadane z ościami). Niewiele mniej mają: łosoś, mintaj, pstrąg, węgorz, makrela, okoń, sandacz. Najmniej fosforu mają: dorsz, morszczuk, pstrąg, karp.

Nie należy rezygnować ze spożywania ryb.