



Informatie gebruik fosfaatbinders

U heeft het advies gekregen om te starten met een fosfaatbinder of de soort fosfaatbinder die u gebruikt is gewijzigd. In deze folder leest u meer over fosfaat en fosfaatbinders.

Wat is fosfaat?

Fosfaat is een mineraal dat een belangrijke rol speelt in uw lichaam. Als u eet of drinkt krijgt u fosfaat binnen. Door gezonde nieren wordt fosfaat verwijderd uit het lichaam. Wanneer uw nieren slecht functioneren wordt het fosfaat niet meer voldoende uit uw lichaam verwijderd. Een te hoog fosfaatgehalte is schadelijk voor uw bloedvaten en organen. Daarnaast kan het botproblemen veroorzaken. Daarom worden er fosfaatbinders aan u voorgeschreven door de arts.

Wat doen fosfaatbinders?

Fosfaatbinders zorgen ervoor dat het fosfaat niet opgenomen wordt in het bloed. Het fosfaat bindt zich in de darmen aan de fosfaatbinder en verlaat met de ontlasting het lichaam. Het is belangrijk de fosfaatbinder tijdens de maaltijd te nemen, zodat ze goed aan het fosfaat in het eten kunnen binden. Fosfaatbinders werken alleen als u ze op het juiste moment en op de juiste manier gebruikt. **Volg het schema op pagina 2.**

Eiwitrijke voeding

In eiwitrijke voeding zit fosfaat. U heeft eiwitten nodig voor uw lichaam. In de pre-dialyse fase heeft u een eiwitbeperkt dieet en wanneer u dialyseert heeft u een eiwitrijk dieet. Voorbeelden van eiwitrijke voeding waar veel fosfaat in zit:

- Kaas en smeerkaas.
- Melk, karnemelk pap, vla, yoghurt, kwart en andere melkproducten
- Noten en pinda's
- Vlees, vleeswaren, kip, vis, ei, peulvruchten en vegetarische vleesvervangers

Fosfaat zit ook in sommige E-nummers. Dit zijn hulpstoffen om de smaak, kleur, luchtigheid en houdbaarheid van levensmiddelen te verbeteren. Deze E-nummers zitten vooral in bewerkte en kant-en klare producten, zoals smeerkaar, cola, bakmixen, afbakbroodjes, instant koffieproducten en pizza.



Schema inname fosfaatbinder

Medicijn	Moment inname	Wijze van inname
Calciumcarbonaat (Calci-chew/ Calci-chewD3)	Tijdens de maaltijd	Goed kauwen of fijn maken
Lanthaancarbonaat (Fosrenol)		Goed kauwen of fijn maken
Lanthaancarbonaat poeder (Fosrenol poeder)		Poeder mengen met 2 eetlepels zacht voedsel, bijv. appelmoes, yoghurt of vla
Magnesium oxide		Goed kauwen of fijn maken en doorslikken
Sevelameer (Renvela/Renagel)		Niet kauwen, heel doorslikken
Sevelameer poeder (Renvela poeder)		Oplossen in 40 ml. water of over het eten strooien
Calciumacetaat/ Magnesiumsubcarbonaat (Osvaren)		Niet kauwen, heel doorslikken
Sucroferric Oxyhydroxide (Velphoro)		Goed kauwen of fijn maken

Tips

- Eet u niet, door bijvoorbeeld ziekte of omdat u een maaltijd overslaat? Dan hoeft u GEEN fosfaatbinder in te nemen.
- Neem altijd fosfaatbinders mee als u van huis gaat.
- Neemt u een fosfaatrijk tussendoortje? Dan kan het nodig zijn om een fosfaatbinder in te nemen, overleg dit met uw dietist.
- U kunt Velphoro, Fosrenol of Calci-Chew eventueel fijn malen middels een pil vergruizer of vijzel.
- Meer informatie kunt u vinden op de website www.nieren.nl