

# Fosfatbegrænset diæt

Til patienter og pårørende

Følgende fødevarer bør begrænses til små mængder:

**Mælk og ost\*** Smelte- og parmesanost

**Frugt:** Mandler og nødder

**Grøntsager:** Svampe, grønne ærter, spinat, avocado, tørrede bælgfrugter ( f.eks. gule ærter, bønner, linser og kikærter)

**Kød, fisk & indmad:** Lever og nyre. Frisk torskerogn

**Diverse:** Kakao, chokolade, marcipan, nougat

**Æg:** Blommer begrænses til 3 stk. pr. uge

**Drikkevarer:** Kakaodrikke  
Cola og cola light, Faxe kondi

**Tilsat fosfat:** E-nummer der indeholder fosfat:  
E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452  
Fosfatbinderne kan ikke binde de tilsatte fosfater, der er tilsat maden

\*Du kan vælge enten 1,5 dl mælk eller 1,5 dl surmælksprodukt eller 25 gram skærest dagligt.

## Køkkentips

Mælk og mælkeprodukter: Brug piskefløde eller cremefraiche fordi det ikke indeholder så meget fosfat som i mælk. Fløden blandes med vand, og anvendes hvor du ellers ville bruge mælk i madlavningen.

Ost: Som alternativ til skærest kan du nyde friskost f.eks (Cheesy og Philadelphia), hytteost eller rygeost.

Æg: Æggehvider kan bruges i madlavningen og spises frit.

Kød: Hvis du er i dialyse, så læg 2 skiver pålæg på hver + skive brød.

Husk mellemmåltider.

Tilsat fosfat: Findes i pålæg, færdigretter, finere bagværk samt i cola og faxe kondi.  
Tilsatte fosfater er ikke tilsat økologiske produkter.