



Patienteninformationen zu Phosphat

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Phosphat ist ein Stoff, der beim Gesunden fast ausschließlich über die Nieren aus dem Körper gelangt. Bei Nierenschwäche sammelt sich daher Phosphat im Körper an. Dadurch kann es zu Knochenschäden und zu Verkalkungen kommen, besonders in Gefäßen (Arteriosklerose), Gelenken und Weichteilen.

Neben der Einnahme der durch ihren Arzt verordneten Phosphatbinder, die direkt zum Essen genommen werden sollen, können Sie selbst auf eine phosphatarme Kost achten.

Phosphatreiche Nahrungsmittel, die gemieden werden sollten:

Vollkornbrot, Knäckebrot, Müsli, Studentenfutter, Haferflocken, Weizenkleie,

günstiger: Brötchen, Weizenbrot, Toastbrot, Reis, Nudeln, Gries, Corn Flakes

Schmelzkäse, Kochkäse, Scheibletten, Schafskäse, Mozzarella, Cheddar, Edammer, Tilsiter, Gruyere,

günstiger: Gouda, Butterkäse (jeweils dünn geschnitten), Hüttenkäse, Frischkäse, Brie, Harzer

Räucherfisch, Bückling, Hering, Lachs, Forelle, Stockfisch, Fischkonserven, Muscheln,

günstiger: Barsch, Rotbarsch, Zander, Hecht, Steinbutt, Fischstäbchen

Innereien, abgepackte Wurst, Leberwurst, Leberkäse, Dosen-Brühwürste, Weißwurst,

günstiger: Geflügel, Fleisch, Aspik, Sülze, Kassler, roher Schinken,

Dosenmilch, Milchpulver, Kaffeeweißer, Kakaoprodukte, (Butter-)Milch, Joghurt, Kefir,

günstiger: Sahne, saure Sahne, Quark, Schmand, Creme fraiche, Kaffeesahne

Eigelb, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Pilze, Spargel, Rosen-, Grünkohl, Schwarzwurzeln

günstiger: Eiweiß, andere Gemüsearten

Tütensuppen, Brühwürfel, Kracker, Nüsse, Schokolade, Marzipan, Cola, Bier, fertiger Eistee,

Bei Fertigprodukten sollten Sie auf phosphathaltige Zusatzstoffe achten (z.B. E322, E338, E339 u.a.) und diese Produkte meiden.

Ihr Ärzteteam