



Kliniek **SINT-JAN**  
Clinique **SAINT-JEAN**

# Voeding arm aan fosfor

Dieetafdeling  
02/221.90.82  
[dietetique@clstjean.be](mailto:dietetique@clstjean.be)

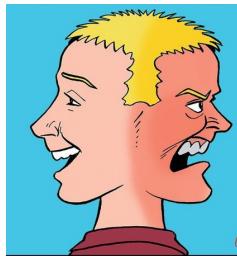
## Fosfor

Fosfor speelt een rol bij botmineralisatie (evenals calcium en magnesium).

Een grote ophoping van fosfor kan leiden tot:



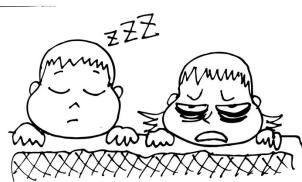
Jeuk



Prikkelaarheid



Botpijn



Slapeloosheid



Misselijkheid

De belangrijkste bronnen van fosfor zijn vlees, gevogelte, vis, zuivelproducten, schaaldieren, schelpdieren, eieren en volle zetmeelproducten (bv. grijns brood, volle rijst, ...).

Deze voedingsmiddelen moeten niet geschrapt worden, maar moeten wel in beperkte mate geconsumeerd worden.

### Fosforrijke voeding vermijden:

- Bepaalde kazen, zoals smeltkazen (Vache qui rit®, Kiri®, Babybel®, ...) en harde kazen (gouda, parmezan, comté, gruyère, ...):



- Volkoren granen (grijs, volkoren- en multigranenbrood, volle rijst, müesli, All-Bran, ...):



Fosforrijke voeding vermijden:

Oliehoudende vruchten walnoten, hazelnoten, amandelen,...)	
Champignons	
Peulvruchten (kikkererwten, witte bonen, linzen, tuinbonen, ...)	
Gedroogde vruchten (rozijnen, dadels, vijgen, ...)	
Producten op basis van cacao (chocolade, smeerpasta's, koekjes, ...)	
Marsepein, pindakaas	

Schaaldieren en weekdieren	
Orgaanvlees (lever, hersenen, zwezeriken, nieren)	
Bier met of zonder alcohol en / of fruit	
Dranken gemaakt van Cola	
Gebakjes	
Gerookte en gedroogde vleeswaren	

## Eiwitten

Eiwitten zorgen voor herstel en vernieuwing van cellen (bot-, spier-, bloedcellen, ...) en het afweersysteem.

Eiwitten bevatten een belangrijke hoeveelheid fosfor. De belangrijkste bronnen van eiwitten zijn vlees, gevogelte, vis, eieren en zuivelproducten. Het is dus noodzakelijk eiwitten van goede kwaliteit te verbruiken. Om aan de eiwitbehoeften te voldoen, is elke dag het volgende nodig:

- Een portie vlees (125g) of gevogelte (125g) of vis (150g) of 2 eieren



OF



OF



OF



- Twee zuivelproducten. Bijvoorbeeld: 1 pot yoghurt (125 g), 1 glaasje (150ml) halfvolle melk, 50g kaas ...



- Proteïnerijk beleg op de boterham (50g)



## Nota's



## Kliniek **SINT-JAN** Clinique **SAINT-JEAN**

### **Site Botanique**

Boulevard du Jardin Botanique, 32  
1000 Bruxelles

### **Site Méridien**

Rue du Méridien, 100  
1210 Bruxelles

### **Site Léopold**

Rue Léopold 1er, 314  
1090 Bruxelles



## Sint-Maria Halle ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle  
[www.sintmaria.be](http://www.sintmaria.be)