

Was ist Phosphor?

Zusammen mit Calcium wird der Mineralstoff Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und hält auch andere Teile des Körpers gesund.

Die Kontrolle von Phosphor und Calcium ist daher wichtig für die Gesundheit.



Phosphor und die Niere

Bei Zuviel Phosphat im Blut

- wird Calcium aus den Knochen herausgezogen
- lagert sich Calcium in den Blutgefäßen und anderen Organen ab
- dadurch "verkalken" die Gefäße
- das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Osteoporose steigt



Was kann ich tun?

phosphorarm Essen
und Trinken

Phosphatbinder



Dialyse



Tipps für phosphorarmes Essen



Mit der Zufuhr von tierischem Eiweiß regulieren Sie auch einen wesentlichen Teil der Phosphatzufuhr.

- Wählen Sie **eiweißreiche**, aber **phosphorarmer Produkte** aus. (z.B. Frischkäse, Büffelmozzarella, frisches ungewürztes Fleisch)
- **Pflanzliche Eiweißquellen** sind meist von Natur aus phosphorärmer.
- Achten Sie auf phosphorhaltige Lebensmittel, die nicht in Eiweißportionen zu berechnen sind. (z. B. Kakao, Molkehaltige Getränke, Bier)
- Beachten Sie die Zutatenliste bei verpackten Lebensmitteln.
→ **phosphathaltige Zusatzstoffe** (z.B. bei Schmelzkäse, Toastkäse, Backpulver, Milchpulver, Kaffeeweißer, Fertigprodukten, Wurstwaren, Brot- und Backwaren, Knabbergebäck oder pflanzlichen Milchalternativen)
- Bioprodukte enthalten meist weniger Phosphatzusätze.
- Greifen Sie zu max. 3 Esslöffel an Nüssen, Samen, Kernen und Trockenfrüchte pro Tag.
- Wählen Sie natriumarmes und calciumreiches Mineralwasser aus. (z.B. Alpquell, Astoria)



Tipps für phosphorarmes Kochen



Eidotter reduzieren:

- Verwenden Sie Mineralwasser anstelle von Eidotter. (z. B. bei Spätzle, Knödel, Aufläufen, Palatschinken, Germteig, Biskuit und anderen Mehlspeisen)
- Verwenden Sie mehr Eiklar als Eidotter. (z. B. 3 Eiklar und 1 Ei anstelle von 4 ganzen Eiern)



Milch und Schlagobers ersetzen durch:

- Obers-Wasser-Gemisch (z. B. 50 ml Obers und 150 ml Wasser)
- Milch-Wasser-Gemisch (z. B. 100 ml Milch und 50 ml Wasser)



Kochen in Wasser reduziert den Phosphorgehalt in Fleisch. Beispielsweise ist ein gekochtes Rindfleisch phosphorärmer als ein Zwiebelrostbraten. Waschen Sie Gemüse und Hülsenfrüchte aus der Dose gut ab und kochen Sie es nochmals in Wasser. **Verwenden Sie das Kochwasser in beiden Fällen nicht weiter.**



Bevorzugen Sie **Brot und Gebäck mit Hefeteig**, anstelle von Sauerteig.

Tipps für das Essen Außer-Haus



Wählen Sie:

- als Beilage z. B. Nudeln, Reis, Knödel, Polenta oder Couscous
- als Nachspeise z. B. Topfenstrudel, Apfelstrudel, Brandteigkrapferl, Kompotte oder Obst
- als Getränk z. B. Wasser, Mineralwasser, Tee oder Kaffee

Vermeiden Sie:

- Kroketten, Laibchen, Püree oder Pommes frites, **Fertigsuppen und Fertigsaucen**
- Desserts mit Nüssen, Kakao, Marzipan, Nougat, Schokolade oder Mohn
- Getränke wie Cola oder (alkoholfreies) Bier

Nehmen Sie Ihre Phosphatbinder zu den Mahlzeiten ein.

Phosphatbinder

Nehmen Sie Ihre ärztlich verordneten Phosphatbinder kurz vor oder während den Mahlzeiten und bei Bedarf auch zu den Zwischenmahlzeiten ein.

Die Phosphatbinderdosierung richtet sich nach dem Phosphatgehalt in Speisen und Getränken. Mehrere Phosphatbinder können über die Mahlzeit verteilt werden.

Sind Sie sich unsicher, in der Einschätzung des Phosphorgehalts von Speisen und Getränken? Fragen Sie Diätolog*innen und Ärzt*innen nach einer Phosphat-Einheiten-Schulung.