



DIETA UBOGOFOSFORANOWA

**FOSFOR – składnik mineralny ważny dla organizmu jako budulec kości i zębów.
Zapotrzebowanie na ten składnik jest niewielkie i zazwyczaj spożywamy go za dużo.**

Dieta ubogofosforanowa powinna zawierać od 800-1000mg/dobę.

W niewydolności nerek dochodzi do upośledzenia wydalania fosforu, chore nerki tracą zdolność wydalania fosforu. Jego nadmiar prowadzi do odwapnienia i osteoporozy. Bardzo ważne jest ograniczenie w diecie produktów bogatych w fosfor takich jak:

- podroby (wątróbka, serca, mózdzek)
- ryby (świeże, solone, konserwy rybne)
- żółtka jaj
- sery żółte, topione, twarogowo-owcze
- mleko pełne sproszkowane
- indyk, kaczka, pasztety drobiowe
- kabanos, szynka mielona
- suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica)
- grzyby
- kasza gryczana, płatki owsiane, otręby pszenne, chleb, chrupki
- kakao, czekolada, orzechy, migdały

Należy pamiętać że żywność wysoko przetworzona (np. konserwy) w swoim składzie ma znacznie większe ilości fosforanów. Największą ilość fosforu z ryb mają drobne rybki (sardynki, szprotki zjadane z ościami).

Niewiele mniej mają: łosoś, mintaj, pstrąg, węgorz, makrela, okoń, sandacz.

Najmniej fosforu mają: dorsz, morszczuk, pstrąg, karp.



Pamiętajmy, że dieta ubogofosforanowa to dieta z ograniczeniem produktów bogatych w fosfor, **nie istnieje dieta bezfosforanowa**. Produkty białkowe w mniejszym lub większym stopniu zawierają fosfor, dlatego tak ważne jest dobieranie produktów z mniejszą ilością fosforu w codziennym jadłospisie.



DIETA UBOGOFOSFORANOWA

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY ZABRONIONE
Pieczywo	białe, pszenne, razowe, graham	pełnoziarniste, chleb chrupki
Makarony, kasze, ryż	makaron, ryż, kasza manna, kasza jęczmienna	płatki owsiane, otręby pszenne, musli, kasza gryczana
Mleko	w małych ilościach chude mleko, kefir, jogurt, mleko sojowe	mleko skondensowane, mleko w proszku
Sery	w małych ilościach chudy twaróg, ser homogenizowany	ser żółty, ser topiony, typu camembert, brie
Jaja	jaja (2-3 tygodniowo), białko	żółtka
Mięso, wędliny	chudy; drób, cielęcina, wołowina, królik szynka, polędwica, wędliny drobiowe	tłuste; baranina, wieprzowina, gęś, indyk, podroby: wątróbka, serca kabanos, szynka mielona, szynka konserwowa
Ryby		ryby świeże, solone, wędzone, konserwy rybne, rybki zjadane z ościami
Masło, śmietana	masło, margaryna, śmietana, oleje	masło orzechowe, słonina, smalec
Ziemniaki	pod każdą postacią	
Warzywa, owoce	świeże, mrożone, w puszcze	fasola, groch, soczewica, szpinak, grzyby, owoce suszone, orzechy
Cukier, słodycze	miód, dżem, cukier, syropy, galaretki	kakao, czekolada, czekolada do picia, toffi, ciastka czekoladowe, marcepan, migdały