



**ZAL.04- P-Q-Ż-09**

**SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE**

## **DIETA UBOGOFOSFORANOWA**

Fosfor jest składnikiem bardzo ważnym składnikiem dla ludzkiego organizmu- jest budulcem kości i zębów. Ograniczenie fosforu w diecie jest trudne, gdyż występuje on praktycznie w każdym produkcie.

Nadmiar fosforu (hiperfosfatemia) można zaobserwować przede wszystkim w chorobach nerek, gdy dochodzi do upośledzonego wydalania tego pierwiastka.

Zbyt wysokie stężenie fosforu w organizmie objawia się dopiero po kilku miesiącach i jest to stan groźny dla zdrowia. Objawami hiperfosfatemii są: zmniejszenie stężenia wapnia we krwi, odwapnienie kości, osteomalacja, osteoporoza, skurcze mięśni, bóle kości i stawów, świąd skóry.

Dieta ubogo fosforanowa powinna zawierać 800-1000 mg/ dobę.

Aby zmniejszyć spożycie fosforu należy zrezygnować z produktów, takich jak:

- podroby (wątróbka, nerki, mózdzek, serca)
- pieczywo i produkty pełnoziarniste (kasza gryczana, płatki owsiane, otręby, makarony)
- sery żółte i sery topione
- mleko w proszku
- grzyby
- wędliny i przetwory mięsne
- żółtko jaja
- nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, bób, soja)
- ryby przetwory rybne
- kakao, czekolada, orzechy

**PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)**



**ZAL.04- P-Q-Ż-09** SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

Nie należy wykluczać z diety nabiału (serów twarogowych, kefiru, maślanki, jogurtu), bo mimo że zawiera on fosfor, to przede wszystkim jest źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, który jest niezbędny dla organizmu.

Dieta uboga w fosfor powinna być jak najbardziej naturalna o niskim stopniu przetworzenia. Należy unikać kupowania produktów z długim składem, z długą datą przydatności do spożycia oraz produktów gotowych.

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
PIECZYWO	<ul style="list-style-type: none"><li>- pieczywo pszenne</li><li>- pieczywo graham</li><li>- pieczywo niskobiałkowe</li><li>- pieczywo orkiszowe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pieczywo pełnoziarniste</li><li>- chleb chrupki</li><li>- pieczywo na zakwasie</li><li>- pumpernikiel</li></ul>
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none"><li>- makaron pszenny</li><li>- ryż biały</li><li>- kasza manna</li><li>- kasza jęczmienna/ krakowska</li><li>- drobne makarony</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kasza gryczana prażona</li><li>- płatki owsiane</li><li>- otręby pszenne</li><li>- musli</li><li>- płatki zbożowe</li></ul>
NABIAŁ	<ul style="list-style-type: none"><li>- chude mleko</li><li>- kefir</li><li>- jogurt</li><li>- jogurt sojowy</li><li>- mleko sojowe</li><li>- twaróg</li><li>- serek homogenizowany</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- sery żółte</li><li>- sery topione</li><li>- mleko skondensowane</li><li>- mleko w proszku</li><li>- bryndza</li></ul>
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none"><li>- masło</li><li>- margaryna</li><li>- śmietana</li><li>- oliwa</li><li>- olej lniany</li><li>- olej rzepakowy</li><li>- siemię lniane</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- słonina</li><li>- smalec</li><li>- łój</li><li>- masło orzechowe</li><li>- orzechy</li></ul>
MIĘSO	<ul style="list-style-type: none"><li>- drób</li><li>- wołowina</li><li>- cielęcina</li><li>- królik</li><li>- polędwica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- wieprzowina</li><li>- baranina</li><li>- podroby</li><li>- kabanosy</li><li>- pasztety</li></ul>



**ZAL.04- P-Q-Ż-09** **SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE**

	- wędliny drobiowe	- pasztetowa - szynka konserwowa - mięso wędzone - mięso marynowane - parówki - salceson - kiełbasa - salami - boczek - konserwy mięsne
RYBY	- bardzo sporadycznie	- konserwy rybne - ryby wędzone - ryby marynowane - ryby świeże - przetwory rybne
ZIEMNIAKI	- w każdej postaci	
OWOCE	- świeże - mrożone - dobrze tolerowane	- owoce suszone - owoce marynowane - owoce kandyzowane
WARZYWA	- świeże - mrożone - dobrze tolerowane	- warzywa marynowane - fasola - groch - szpinak - grzyby - soczewica - soja - szczaw - rabarbar - bób
SŁODYCZE I NAPOJE	- cukier - miód - dżem - galaretka - kisiel - herbatniki - biszkopty	- czekolada - kakao - ciasta czekoladowe - kawa - herbata - napoje typu cola - marcepan - bita śmietana - gotowe mieszanki mączne - budynie w proszku - polewy w proszku - gotowe masy
JAJKA	- białko jaja - 2-3 tygodniowo	- żółtko jaja



**ZAL.04- P-Q-Ż-09** SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

Podczas stosowania diety ubogiej w fosfor bardzo ważne jest, aby dokładnie czytać skład kupowanych produktów. Fosfor może być oznaczony takimi nazwami:

- fosforan monoskrobiowy
- fosforan potasu
- fosforan sodu
- fosforan wapnia
- difosforan potasowy
- difosforan sodowy
- difosforan wapniowy
- kwas fosforowy
- trifosforan