

## 4.5 Phosphat

Phosphat gehört zu den Elektrolyten des Körpers und ist für die Regulation des Wasserhaushaltes verantwortlich. Zudem spielt es eine große Rolle im Knochenstoffwechsel. Durch die verminderte Ausscheidungsfunktion der Niere beim Nierenversagen, steigt der Phosphatspiegel im Körper an. Die Folge können Osteoporose und Gefäßverkalkungen sein. Deswegen ist eine Phosphatreduktion grundsätzlich, auch bei Einsatz von Phosphatbindern, notwendig.

### Welche Aufgaben übernimmt Phosphat im Körper?

- Knochenbestandteil
- Zellbaustein
- Ist am Energiestoffwechsel und Säure-Basen-Gleichgewicht beteiligt

### Wieviel soll ich aufnehmen?

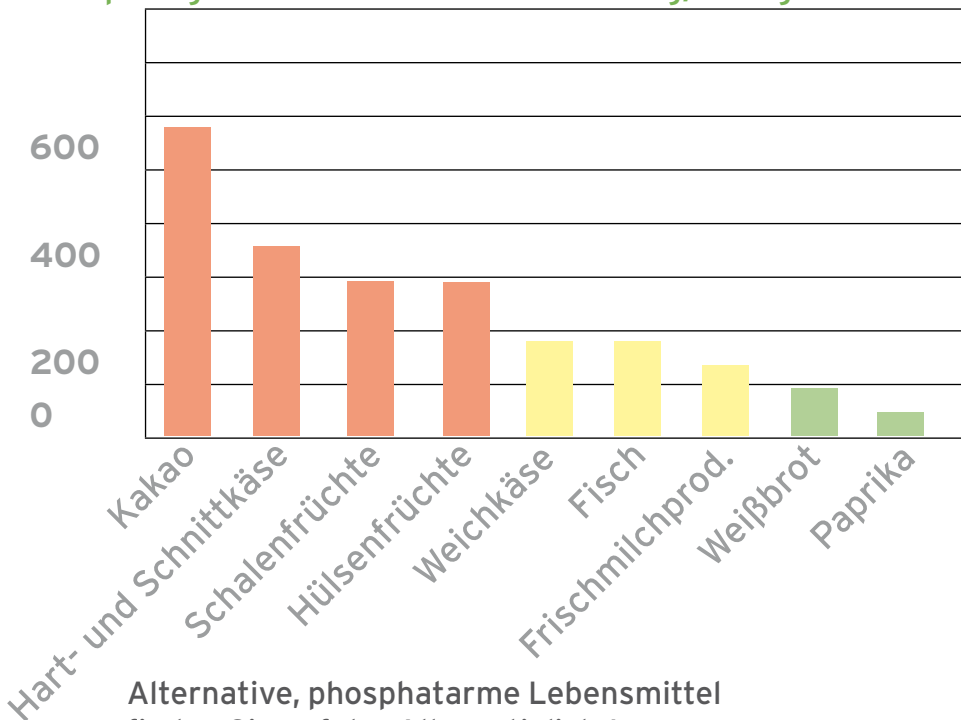
**Empfohlene Zufuhr für Patienten mit Nierenversagen:**

**800-1000 mg/Tag\***

Der Referenzbereich des Blut-Phosphat-Spiegels liegt bei 0,87-1,45 mmol/l (< 1,78 mmol/l) und sollte möglichst angestrebt werden.

**\* dies sind nur Richtwerte**

### Phosphatgehalt von Lebensmitteln mg/100 g



### weitere sehr phosphatreiche Lebensmittel:

Schmelzkäse, Milchpulver, Kondensmilch

### Vorsicht!

In folgenden Lebensmittelzusatzstoffen ist Phosphat enthalten:

E 338, 339, 340, 341, 343, 450 abc, 540, 543, 544

Alternative, phosphatarme Lebensmittel finden Sie auf der Alternativliste!



## 4.5 Phosphat

Um Ihnen dies zu erleichtern, finden Sie im Folgenden einige Lebensmittel-Beispiele mit ihrem Phosphat-Gehalt und den Mengen, welche zur Bedarfsdeckung verzehrt werden müssten.

Lebensmittel	Phosphatgehalt mg/100 g	Verzehr (g), um auf 1 Tagesration von 1 g zu kommen
Hart- und Schnittkäse	403 - 730	137 - 248
Schalenfrüchte	200 - 674	148 - 500
Kakao	650	154
Hülsenfrüchte	332 - 550	182 - 301
Innereien	180 - 430	233 - 555
Schokolade	280	357
Produkte mit zugesetztem Phosphat, z.B. handelsübliche Wurstsorten, Schmelzkäse, Kondensmilch, koffeinhaltige Erfrischungsgetränke u.v.m.		
Käse (außer Hart- und Schnitt-)	137 - 390	257 - 730
Fisch	150 - 300	333 - 667
Fleisch	140 - 237	422 - 714
Eier	210	476
Milch- und Frischmilchprodukte	90 - 100	1000 - 1111
Vollkornbrot	147 - 236	423 - 680
Mehle mit niedrigem Ausmahlungsgrad	75 - 130	769 - 1333
Gemüse (phosphatarm sind z.B. Paprika, Gurke, Tomate)	15 - 80	1250 - 6666
Obst	10 - 40	2500 - 10000
Pflanzenöl	-	-

### Tagesbeispiel für eine angemessene Phosphat-Zufuhr:

Morgens	Kaffee/Tee mit Zucker, Sahne Weizenbrötchen, Hefezopf, Diätmargarine, Honig, Quark	
Zwischenmahlzeit	Ananaskompott	
Mittags	Ragout vom Rind mit Paprika, Butternudeln, gemischter Blattsalat	
Zwischenmahlzeit	Himbeeren mit Joghurtguss Streuselkuchen	
Abends	Kräutertee mit Zucker Weizenmischbrot, Diätmargarine, gefüllte Eier, Gurkensalat	
Energie- und Nährstoffgehalt	2367 kcal (9895 kJ) Fett: 114 g Phosphat: 1067 mg Natrium: 1048 mg	Eiweiß: 92 g Kohlenhydrate: 238 g Kalium: 1996 mg