

Zastosowanie:

- Dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia i młodzieży
- Dla wszystkich pacjentów z podwyższonym stężeniem fosforu
- Jest modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem fosforu do 400–800 mg / 24 h
- Dla pacjentów z przewlekłą chorobą nerek

Uwaga: Fosfor to składnik mineralny ważny dla organizmu jako budulec kości i zębów, zapotrzebowanie na ten składnik jest niewielkie i zazwyczaj spożywamy go za dużo, a jego nadmiar prowadzi do powikłań

Zalecenia:

- Dieta powinna być monitorowana przez lekarza i/lub dietetyka
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem wszystkich grup produktów: zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, mięsnych oraz tłuszczów
- W diecie należy wykluczyć produkty zawierające dużą ilość fosforu, m.in. ograniczyć spożycie nabiału, kasz, ryb oraz eliminować napoje gazowane konserwowane kwasem ortofosforowym
- Do przygotowania potraw dozwolone jest używanie niewielkich ilości świeżych i suszonych ziół
- Wybór produktów o niskiej zawartości fosforanów
- Unikanie żywności przetworzonej, konserwantów oznaczonych symbolem etykiet "E", np. kwas fosforowy

Produkty zalecane:

- Pieczywo pszenne, makarony pszenne, ryż biały, potrawy mączne
- Wszystkie warzywa świeże, mrożone, kiszone, ziemniaki gotowane. Owoce świeże, mrożone, niskosłodzone.
- Mleko i przetwory mleczne chude, fermentowane (kefiry, jogurty)
- Mięso z małą zawartością tłuszczu i chude: drób, indyk, chuda polędwica
- Tłuszcze: oleje roślinne, masło roślinne
- Napoje: woda niegazowana, lekkie herbaty owocowe, ziołowe

Produkty przeciwwskazane:

- **Pieczywo:** pełnoziarniste, żytnie razowe, graham, otręby, kasze grube i gruboziarniste, jęczmienne, gryczane
- **Mleko i nabiał:** mleko skondensowane w proszku, sery żółte, topione, pleśniowe (brie), żółtka jaj
- **Mięso:** tłuste, wędliny podrobowe, szynki konserwowe, pasztety, parówki
- **Ryby:** solone, konserwy rybne, szproty, sardynki
- **Nasiona roślin strączkowych:** wszystkie (ciecierzyca, soczewica, fasola, groch, soja)
- **Warzywa i owoce:** warzywa konserwowe, wszystkie nasiona, pestki, np. słonecznik, dynia, sezam, orzechy
- **Tłuszcze:** zwierzęce, margaryny twarde, pasty
- **Słodycze:** z dużą zawartością cukru, ciasta z masami, wyroby czekoladopodobne
- **Napoje:** wysokosłodzone, energetyki, nektary, kakao
- **Przyprawy:** słone, kostki rosołowe, gotowe sosy (musztarda, keczup).