

Davita | Piramida Fosforu

kolor ciemny fiolet - unikać tych produktów



kolor zielony - można jeść



Porada : gotuj, wylej wodę po ugotowaniu. Ugotowana żywność może być podsmażona/ podpieczona w piekarniku (z oliwą z oliwek, ziołami, np. czosnkiem) lub podduszona z pomidorami (jeśli nie masz problemów z potasem).



Napoje i żywność z dodatkami (konserwantami) fosforanowymi (E338-343, E450-458, E540-545): napoje typu CocaCola, mleko w proszku, przetworzone sery, mięso (np. nuggetsy; dania gotowe), desery, rozpuszczalne cappuccino

Twarde sery: parmezan, cheddar, emmentaler, pecorino, sery żółte

Orzechy

Żółtko jaja

Mięso (a): kiełbasa, podroby (wątróbka, nerekki)

Drób (a): indyk

Ryby (a): krewetki, łosoś, kałamarnice

Miękkie sery: serek wiejski, mozzarella, kremowy, topiony

Mięso (b): królik, jagnięcina, szynka bez konserwantów, wieprzowina, cielęcina

Drób (b): kurczak

Ryby (b): pstrąg, tuńczyk, dorsz, sola, morszczuk,

Mleko, jogurt naturalny

Zboża: chleb, makaron, ryż, kus-kus, mąka kukurydziana, płatki kukurydziane

Strączkowe: groch, fasola, soja, ciecierzyca, soczewica

Białko jaja

Owoce i warzywa (c)

Oliwa z oliwek i tłuszcze roślinne (margaryna)

Masło (d)

Cukier (e), Produkty bezbiałkowe/ niskobiałkowe (protein-free products)

a) niekorzystny stosunek fosfor/ białko (>12 mg/g)
b) korzystny stosunek fosfor/białko (<12 mg/g)

c) owoce i warzywa (ryzyko hiperkaliemii, zbyt dużego stężenia potasu)
d) tłuszcze ograniczać u pacjentów z nadwagą/otyłością, w celu uniknięcia
e) unikać cukru u pacjentów z cukrzycą i otyłością