

## KUR JO GALIMA RASTI

**NENATŪRALUS**  
(neorganinis):

Tai **maisto priedai**,  
randami perdirbtame maiste  
(peržvelgti lentelę apie maisto  
priedus turinčius fosforo).

**NATŪRALUS**  
(organinis):

Įprastai randamas  
**baltymais**  
**praturtintame**  
**maiste.**

### SVARBU!

DIDŽIOJI dalis suvartoto nenatūralaus fosforo absorbuojama  
žarnyne (100%). Tuo tarpu natūralaus fosforo absorbuojama dalis  
yra mažesnė (gyvulinės kilmės 60-70%; augalinės kilmės 30-40%).

**NENATŪRALUS fosforas didina fosforo  
koncentraciją kraujyje labiau nei NATŪRALUS.**

P

**Jeigu turiu lėtinę inkstų ligą ir  
fosforo koncentracija mano  
kraujyje normali,**

**KAIP TURĖČIAU ELGIS?**

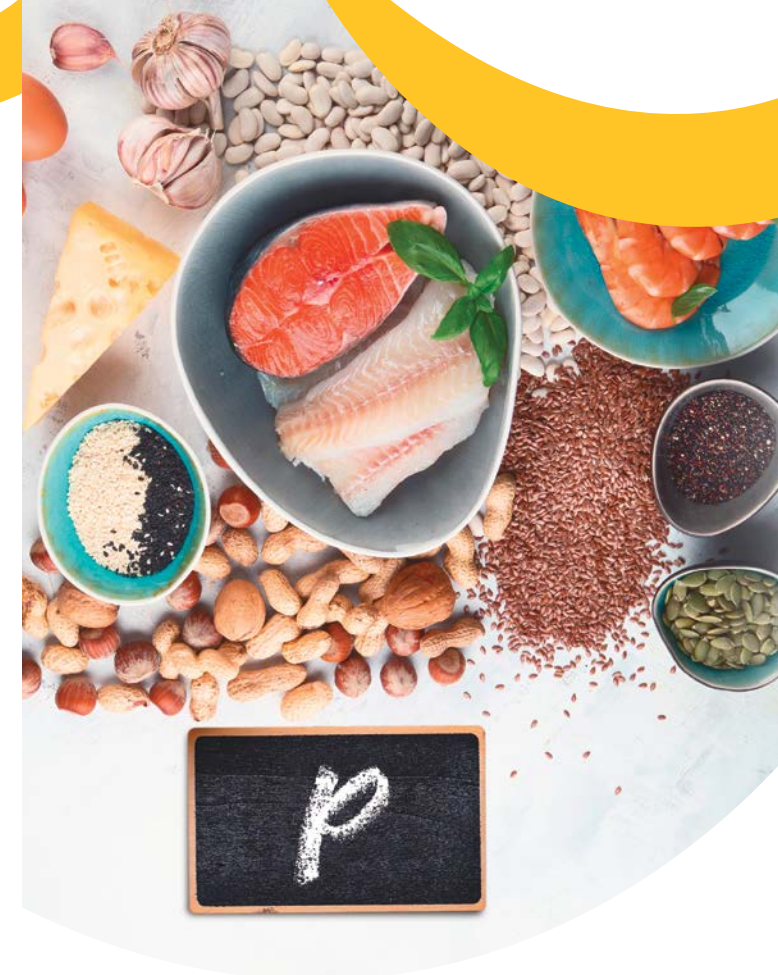
Normali fosforo koncentracija kraujyje  
nereiškia, kad nereikia stebėti fosforo  
kiekio maiste. Jei suvartosite **DIDELĮ  
KIEKĮ FOSFORO** maiste, įsijungs  
adaptaciniai mechanizmai organizme,  
kad palaikyti normalų fosforo kiekį,  
tačiau tai itin **PAVOJINGA PACIENTAMS  
SERGANTIEMS LĒTINE INKSTŲ LIGA.**

**SUMAŽINKITE GYVULINĖS KILMĖS  
BALTYMŲ KIEKĮ** (raudona mėsa,  
paukštiena, žuvis, kiaušiniai, pieno  
produktai), ir geriau **RINKITĖS  
AUGALINĖS KILMĖS BALTYMUS**  
(ankštinės kultūros).

Labiausiai vengtinai – **PERDIRBTAS  
MAISTAS**, dėl jame esančių fosfatų  
priedų.

**Sumažinkite fosforo kiekį maiste jį  
virdami vandenyje ir po to išpildami  
vandenį, kuriame jis virė.**

Priedo pavadinimas	Trumpinys	Mes galime tai rasti...
Ortofosforinė rūgštis	E 338	Gazuoti gaivieji gėrimai, ypač kolos pagrindu
Natrio ortofosfatas	E 339	
Fosforo ortofosfatas	E 340	
Kalcio ortofosfatas	E 341	
Magnio fosfatas	E 343	
Polifosfatai	E 450	Pieno milteliai, kondensuotas pienas, bulvių krakmolos, pudingai, perdirbti sūriai, konservuota mėsa, virtos dešrelės, kumpis ir mentė, kalakutiena, duonos kepiniai, konditeriniai gaminiai
Kalcio difosfatas	E 540	
Natrio aliuminio fosfatas	E 541	
Kalcio polifosfatai	E 544	
Amonio polifosfatai	E 545	



# FOSFORAS



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



# KAS YRA FOSFORAS?

Tai yra mineralas, kuris kartu su kalciumu ir kitais elementais, būtinas stipriems kaulams ir dantims.

## Kodėl reikia riboti fosforo kiekį, sergant lėtine inkstų liga?

- Blogėjant inkstų funkcijai, mažėja fosforo ekskrecija ir vyksta kaupimas kraujyje.

- Ilgalakis ir nekoreguojamas fosforo perteklius kraujyje, gali padidinti prieskydinių liaukų hormono (PTH) sekreciją, kuris

kartu su pertekliniu kalciumu, gali lemti kraujagyslių kalcifikacijos procesus.

Taip pat gali vystytis ir kaulų ligos, pasireiškiančios kaulų skausmu.



## KAIP SUMAŽINTI FOSFORO SUVARTOJIMĄ?

- **APTARTIKITE SU DIETOLOGU**, kiek fosforo turinčių produktų galite valgyti. Tai priklauso nuo fosforo kiekio kraujyje ir lėtinės inkstų ligos stadijos.

- **VENKITE PERDIRBTO MAISTO IR GĖRIMŲ** dėl jų gamyboje naudojamų fosforo praturtintų priedų, kurie yra kenksmingesni nei natūraliai maiste randamas fosforas.

- **VENKITE PERTEKLINIO PIENO PRODUKTŲ VARTOJIMO**. Aptarkite su dietologu šių produktų vartojimą. Jei naudojate augalinės kilmės pieno produktus, peržiūrėkite jų sudėtį, dėl galimų fosforo turinčių priedų. Venkite brandinto sūrio, nes jis turi daugiau fosforo ir natrio nei šviežias sūris.

- **PILNO GRŪDO KULTŪROS** (avižos, pilno grūdo kvietiniai miltai, ryžiai) **YRA TINKAMESNĖS** nei rafinuotas jų versijas (balti ryžiai, balta duona), nepaisant didesnio fosforo kiekio. Pilno grūdo kultūros turi daugiau skaidulinių medžiagų, dėl ko organizmas pasisavina mažesnę fosforo kiekį. Ribokite jų vartojimą iki 1-2 kartų per dieną, ir nepašalinkite jų iš savo mitybos raciono visiškai, dėl turimų skaidulų.

- Peržiūrėkite raudonai pažymėtas figūras **IR RINKITĖS GELTONAME AR ŽALIAME** stulpelyje išvardytus maisto produktus. Geltoname laukelyje esantys produktai turi fosforo/baltymų santykį žemesnį nei 12mg fosforo viename grame baltymo.

- **VENKITE RIEŠUTŲ** ar ribokite jų vartojimą iki 1-2 riešutų per dieną, atsižvelgdami į savo fosforo ir kalio kiekį kraujyje.

- Jei įmanoma, rinkitės **LAISVĖJE UŽAUGUSIĄ ŽUVĮ**, nei dirbtiniuose telkiniuose auginamą, dėl mažesnio fosforo kiekio.

### Produktai turintys dirbtinių priedų (E338-343, E450-458, E540-545)

Gazuoti gėrimai, papildomai apdorotas sūris ir mėsa (pusfabrikačiai), desertai, pieno milteliai, praturtinti maisto produktai, kondensuotas pienas, bulvių krakmolai, konservai, dešrelės, kumpis, konditerija.

### Kiti produktai su aukštu fosforo/ baltymo santykiu >16

Brandintas sūris: parmezano, pekorino, čederio, ementalio, stračino, mėlynasis sūris, talegio, kaciota. Riešutai, sėklos ir džiovinti vaisiai, šokoladas, kiaušinio trynys.

### Gyvuliniai baltymai su >12 fosforo/ baltymo santykiu

Mėsa: žarnos, dešrelės, itališka (virta) dešra, kumpis, saliami.

Paukštiena: kalakutiena, fazanų mėsa;

Žuvis: tunas, upėtakis, krevetės, kalmaras, lašiša, moliuskai, midijos, skumbrė, jūrinis ešeris, omaras.

Pieno produktai: varškės ir kitas šviežias sūris.

### Gyvuliniai baltymai su <12 fosforo/ baltymo santykiu

Mėsa: triušiena, ėriena, kumpis be priedų, kiauliena, veršiena, antiena, avienu.

Paukštiena: vištiena, petarška.

Žuvis: menkė, hekas, ančiuviai, sepija.

Pieno produktai: rikota ir mocarella, pienas ir jogurtas (1 porcija per dieną).

Grūdinės kultūros: duona, makaronai, ryžiai, kuskusas, kukurūzų miltai, kukurūzų dribsniai, skrebučiai, griekiai, javai, pilno grūdo ryžiai ir makaronai, avižiniai dribsniai.

Ankštinės kultūros: pupelės, žirniai, avinžirniai, lęšiai ir kt.

Kiaušinio baltymas, vaisiai ir daržovės.

Alyvuogių aliejus ir kiti augalinės kilmės riebalai (margarinas, kukurūzų ar riešutų aliejus), sviestas, cukrus.

Mažai baltymingas maistas (vartojamas nedializuojamų pacientų).