

# Если Вам нужно ограничить **ФОСФОР**

## ЧТО ТАКОЕ ФОСФОР?

Фосфор – это микроэлемент, необходимый для прочности наших костей, обмена веществ в организме.

## ПОЧЕМУ МНЕ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ФОСФОРА?

Повышенное содержание фосфора в крови может приводить к ряду грозных осложнений:

- отложение солей кальция в сосудах и внутренних органах;
- риск развития инсульта, инфаркта;
- образование атеросклеротических бляшек.

## КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ФОСФОРА ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ МЕНЯ ПРИЕМЛЕМЫМ?

Врач-диетолог ограничил потребление фосфора до:

\_\_\_\_\_ мг в сутки.

## ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ФОСФОРА:

### Обработанное мясо и полуфабрикаты:

- Куриные наггетсы, рыбные палочки, бекон, сосиски, колбасы, субпродукты (печень, мозги)

### Напитки:

- Кола, растворимый кофе, горячий шоколад, какао, пиво

### Кисломолочные продукты:

- Плавленые и твердые сыры (пармезан, чеддер, эменталь, пекорино), сливки, мягкие сыры (моцарелла), йогурты, мороженое, сухое молоко, пудинги

### Орехи и семена:

- Фисташки, бразильский орех, миндаль, грецкий орех, кешью

### Куриный желток

### Бобовые:

- Фасоль, горох, нут, чечевица, соевые бобы

Помните: фосфор часто добавляют в блюда в качестве **фосфатных добавок**. К ним относятся:

- **E338-343;**      ● **E540-E545.**
- **E450-E458;**

## ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ФОСФОРА:

### Свежие фрукты и ягоды:

- Яблоки, абрикосы, голубика, черника, малина, виноград, мандарины, персики, ананас, клубника.

### Свежие овощи:

- Капуста, морковь, огурцы, стручковая фасоль, брокколи

### Крупы:

- Рис, кускус, булгур, перловка, пшено

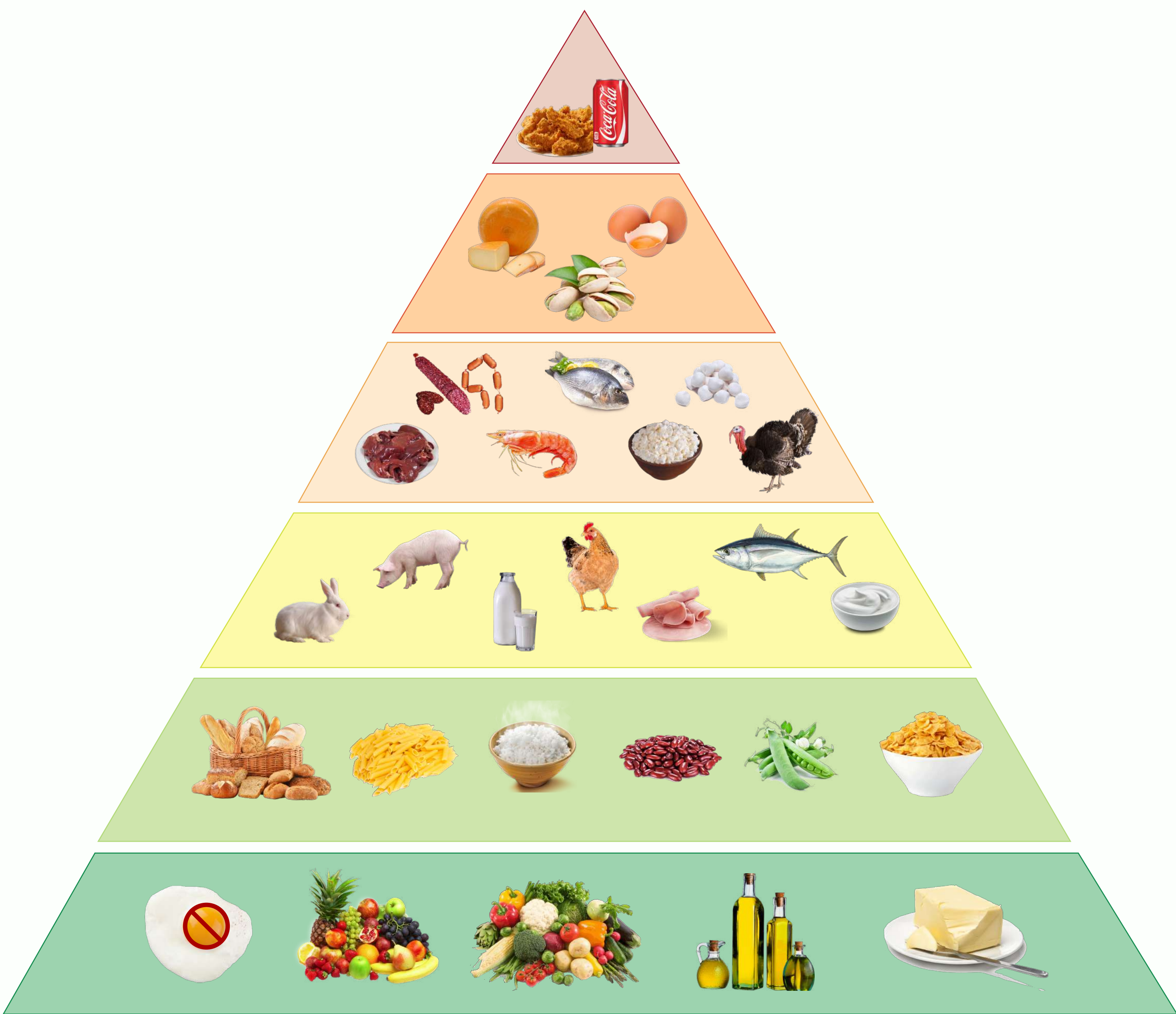
### Напитки:

- Чай и кофе без молока, светлые газированные напитки, фруктовые соки

### Растительные масла:

- Виноградных косточек, арахисовое, кукурузное, авокадо, подсолнечное

## ПИРАМИДА ФОСФОРА



## КОНТРОЛЬ ФОСФОРА: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

- ✓ Предпочтение отдавайте продуктам растительного происхождения: фосфор из них **усваивается хуже**.
- ✓ **Следите за пищевыми добавками**, содержащими фосфор.
- ✓ **Используйте термическую обработку пищи.**



# Если Вам нужно ограничить **ФОСФОР**

## СРЕДНИЙ РАЗМЕР ПОРЦИЙ

| ГРУППА ПРОДУКТОВ                         | ПОРЦИЯ                        |
|--|-------------------------------|
| Мясо, птица и рыба                       |                               |
| Мясо, птица и рыба                       | 50 г в готовом виде           |
| Кисломолочные продукты                   |                               |
| Молоко или кисломолочные напитки         | 1/2 чашки*                    |
| Яйцо                                     | 1 штука                       |
| Сыры                                     | 30 г                          |
| Крупы и макароннные изделия              |                               |
| Макароны отварные, рис                   | 1/3 чашки                     |
| Каша отварная                            | 1/2 чашки                     |
| Хлеб                                     | 1 ломтик                      |
| Булочка для сэндвича                     | 1/2 булочки                   |
| Овощи                                    |                               |
| В готовом виде                           | 1/2 чашки                     |
| Сырые                                    | 1 средняя чашка               |
| Соки                                     | 1/2 чашки                     |
| Фрукты                                   |                               |
| Свежие                                   | 1 малая или 1/2 большой чашки |
| Соки                                     | 1/2 чашки                     |
| Ягоды                                    | 1 чашка                       |
| Сухофрукты                               | 1/4 чашки                     |
| Замороженные или консервированные фрукты | 1/2 чашки                     |
| Орехи, семена и бобовые                  |                               |
| Орехи                                    | 1/4 чашки                     |
| Семена                                   | 2 чайные ложки                |
| Вареные бобовые, сухая фасоль, горох     | 1/2 чашки                     |
| Масла и заправки для салатов             |                               |
| Сливочное масло                          | 1 чайная ложка                |
| Майонез                                  | 1 столовая ложка              |
| Растительные масла                       | 2 столовые ложки              |
| Сладости                                 |                               |
| Печенье                                  | 1 штука                       |
| Мороженое, сорбет                        | 1/2 чашки                     |
| Сахар, джем                              | 1 столовая ложка              |
| Пирог, 5см x 5 см                        | 1 кусок                       |

\*1 чашка = 250 мл

Данные порции продуктов **являются средними для общей популяции.**

Врач-диетолог даст Вам рекомендации по размеру и частоте приема порций в зависимости от особенностей Вашего здоровья и наличия осложнений.

## ЕДА ВНЕ ДОМА: КАК ВЫБРАТЬ?

- ✓ Выбирайте рестораны, которые лучше всего соответствуют вашему рациону питания или где готовят еду на заказ.
- ✓ Ознакомьтесь с меню заранее в интернете.
- ✓ Попросите официанта принести соус и другие заправки отдельно
- ✓ Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару/ запеченным или отварным.
- ✓ Избегайте сложных блюд, например запеканок и пирогов, в которых обычно содержится больше натрия и фосфора
- ✓ Из десертов выбирайте те, которые готовятся просто, чтобы избежать в составе “скрытого” фосфора и калия.
- ✓ Избегайте десертов с шоколадом, сливочным сыром, мороженым или орехами. В них будет намного больше калия и фосфора.

