

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

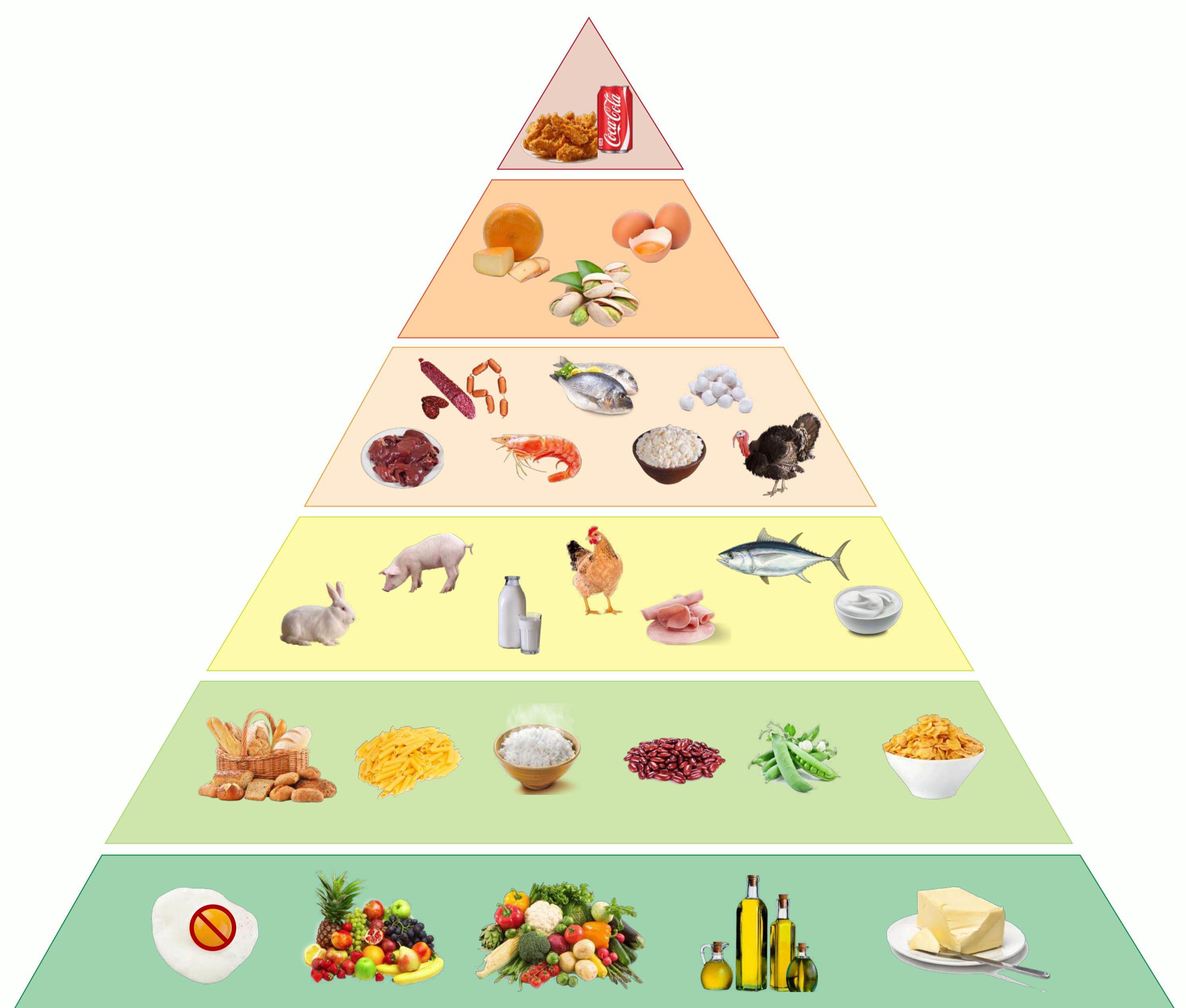
Напитки:

- 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 макаронные 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/ запеченым 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.





Если Вам нужно ограничить **ФОСФОР**

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, СОДЕРЖАЩИЕ ФОСФАТЫ (ФПД)

Индекс	Название	Назначение	Продукты, содержащие ФПД
E338	Ортофосфорная кислота	Подкислитель, усилитель вкуса, стабилизатор, секвестрант	Напитки
E339	Натрия фосфат	Подкислитель, эмульгатор, желирующий агент	Кола, желатин, мягкие сыры, растворимые порошковые напитки
E340	Калия фосфат	Эмульгатор, стабилизатор	Растворимые порошковые напитки, мягкие сыры, чипсы
E341	Кальция фосфат	Разрыхлитель, секвестрант	Чипсы, напитки, детское питание, жевательная резинка
E450	Дифосфаты и пирофосфаты Дикальция фосфат	Восполнение кальция и фосфора, загуститель	В детском питании, порошки для приготовления напитков (растворимый кофе, растворимый сок, молоко и т.д.)
	Динатрия фосфат	Эмульгатор, стабилизатор кислотности, модификатор белка	Зерновые хлопья для завтраков, конденсированное молоко, питьевые сливки, крахмал, витамины, детское питание
E451	Тринатрия фосфат	Загуститель, комплексообразователь, контроль кислотности, стабилизатор цвет	Рыбные полуфабрикаты, мягкие сыры и сыроподобные продукты, изотонические газированные напитки, хлопья для завтраков.
E452	Полифосфаты	Эмульгатор, усилитель вкуса, формирующий агент, стабилизатор, антиоксидант	Мясные полуфабрикаты, морепродукты, замороженные десерты, мороженое, мягкие сыры, сиропы