

El **fòsfor** és el segon mineral més abundant del nostre cos després del calci, està present en totes les cèl·lules de l'organisme i té un paper important en la formació i manteniment dels ossos i les dents.

La insuficiència renal no permet eliminar el fòsfor ingerit i aquest s'acumula a la sang provocant una hiperfosfatèmia. Un augment de fòsfor en sang, moltes vegades no dona clínica, però pot ocasionar picor a la pell, dolor als ossos i/o articulacions, rampes musculars, formigueig als llavis, risc de fractures, calcificacions a teixits tous, ...

Podem distingir dues fonts de fòsfor de la dieta:

1. **Fòsfor orgànic** provinent d'aliments d'origen animal (carn, peix, ous, làctics) i provinent d'aliments d'origen vegetal (cereals, fruita seca, llegums)

El Fòsfor es troba principalment en els **aliments proteics**, per el que **NO** es pot eliminar de la dieta. Les **proteïnes animals** tenen un **40-60 %** d'absorció del fòsfor i les **proteïnes vegetals** l'absorció del fòsfor és **10-30 %**. És per aquest motiu que s'aconsella disminuir el consum de carn animal i augmentar el consum de llegums i verdures.

2. **Fòsfor inorgànic**. Component principal de diferents additius alimentaris que utilitza la indústria alimentària per tal de potenciar el gust dels aliments. L'absorció del fòsfor inorgànic és molt més elevat, quasi el **100%**. Quan més manipulats i processats sigui l'aliment, major probabilitat de que porti additius del fòsfor.

RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PEL CONTROL DEL FÒSFOR

- **LÀCTICS**

Els làctics és un dels grups d'aliments que més cal restringir.

Només prendre 1 ració al dia. 1 ració equival a:

- 1 vas de llet semidesnatada
- 2 iogurts normals o de gustos
- 1 porció de formatge fresc (80 g)

Està desaconsellat el consum de:

- Formatges curats o semicurats
- Formatges d'untar o que es fonen
- Nata
- Llet sencera o làctics enriquits
- Postres làctics elaborats de manera industrial

- **OUS**

Consumir un màxim de 3 - 4 ous per setmana.

La clara de l'ou conté proteïnes d'alt valor biològic amb poc fòsfor i sense colesterol, per el que es considera un aliment ideal per a la dieta de la persona que fa diàlisi.

- **CARN**

Les carns més recomanades són les carns blanques (pollastre, gall d'indi o conill) seguit de les parts magres de la vedella, porc, xai. Els embotits estan desaconsellats per l'alt contingut en greix i fòsfor que contenen. Dins d'aquest grup d'aliments destacar que els pernills de "categoria extra" tenen menys probabilitat de portar additius i altres ingredients com el midó que poden incrementar el contingut de fòsfor.

Les carns processades estan desaconsellades per l'elevat ús d'additius amb fòsfor. En el mercat existeixen aliments en que l'etiqueta indica **"sense fosfats afegits"** (pernil cuit), sent més aconsellables.

- **PEIX I MARISC**

Indiferent si és peix blanc o blau.

Peix i marisc aconsellat	Peix i marisc desaconsellat
Pop, cloïssa, tonyina, sèpia, seitó, calamarsos, calamar, lluç, turbot, bacallà, ostres, llenguado	Musclos, sardines, llobarro, salmó, orada, rap, truita de riu, escamarlà

Cal tenir en compte l'alt **contingut** en àcids grassos omega 3 del peix blau que resulten beneficiosos pel malalt renal pel seu efecte cardioprotector. Es recomana consumir 2 vegades per setmana.

- **CEREALS**

Cereals aconsellats	Cereals desaconsellats
Pasta (macarrons, espaguetis, fideus...), farina de blat, arròs blanc, pa blanc	Pa integral, pa de motlle o pa d'hamburguesa, Cereals esmorzar, arròs integral, farina integral, pasta integral, quinoa

- **LLEGUMS**

Llegums aconsellats	Llegums desaconsellats
Llenties, pèsols, cigrons	Mongetes, faves, soja

El fòsfor de les llegums, al igual que la resta d'aliments vegetals, s'absorbeix menys a nivell intestinal.

- **FRUITA SECA**

La fruita seca està desaconsellada pel seu contingut en fòsfor i potassi.

- **BRIOXERIA**

La brioixeria està desaconsellada per l'elevat contingut de sucres, greixos i additius amb fòsfor. En cas de consumir aliments d'aquest grup, és preferible elaborar-los a casa.

- **BEGUDES I REFRESCOS**

Les begudes a base de cola, contenen una quantitat elevada de fòsfor inorgànic per tal de millorar el gust, això fa que siguin desaconsellades.

ALTRES RECOMANACIONS DIETÈTIQUES GENERALS

Interpretació de les etiquetes dels aliments. Evitar la compra d'aliments en els que aparegui els següents additius:

E 338	E 340	E 343	E 451
E 339	E 341	E 450	E 452

RECORDI

- Com més processat sigui un aliment, major probabilitat hi ha que contingui additius alimentaris amb contingut en fòsfor.
- Cal consumir aliments frescos i de temporada i millor cuinats a casa.
- En cas de que el metge li indiqui prendre quelants del fòsfor (impedeix l'absorció a nivell de l'intestí), fer-ho de la manera indicada, (prendre el quelant a la meitat de l'àpat més abundant).