

## Phosphatbinder



Phosphatbinder sind Medikamente, die das mit der Nahrung aufgenommene Phosphat im Darm binden und so die Aufnahme in den Körper hemmen.


### Wichtige Hinweise zur Einnahme

- Angaben des Herstellers und **Verordnung des Arztes** genau beachten!
- Die Einnahme der Medikamente sollte immer **zu phosphatreichen Mahlzeiten** erfolgen (bei Bedarf auch zu phosphatreichen Zwischenmahlzeiten!).  
**Tipp:** Mehrere Phosphatbinder über die Dauer einer Mahlzeit verteilt einnehmen!
- **Wenn nichts gegessen wird, müssen auch keine Phosphatbinder eingenommen werden!**
- Phosphatbinder können die Aufnahme einiger Medikamente (z.B. Antibiotika, Immunsuppressiva) im Darm hemmen. Genaue Informationen zu Ihrer Medikation erhalten Sie von Ihrem behandelnden Arzt!


## Ernährungsmedizinische Beratung

### Bitte Terminvereinbarung nicht vergessen!

 **Gesundheitszentrum Wien Landstraße**  
 Strohgasse 28, 1030 Wien  
**Auskunft/Anmeldung:**  
 +43 5 0766-1140310/1140312

 **Gesundheitszentrum Wien Mariahilf**  
 Mariahilfer Straße 85–87, 1060 Wien  
**Auskunft/Anmeldung:**  
 +43 5 0766-1140740/1140601

 **Gesundheitszentrum Wien Favoriten**  
 Wienerbergstraße 13, 1100 Wien  
**Auskunft/Anmeldung:**  
 +43 5 0766-114210

 **Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf**  
 Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien  
**Auskunft/Anmeldung:**  
 +43 5 0766-1140227/1140228

 **Hanusch-Krankenhaus Wien**  
 Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien  
**Auskunft/Anmeldung:**  
 +43 1 910 21-85110/84281

-  Barrierefreier Zugang
-  Treppenlift
-  Induktive Höranlage



**Wir sind für alle  
Versicherten da!**

## Phosphorarme Ernährung

Empfehlungen für den Alltag



11-ÖGK 16/83. 05.12.2019

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse  
 Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: Shutterstock, ÖGK  
 Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

## Bedeutung der Ernährung während der Therapie

Bei manchen Nierenerkrankungen kann es zu einer Erhöhung des Phosphatspiegels im Blut kommen. Hohe Phosphatmengen führen dazu, dass Calcium aus den Knochen herausgelöst wird. Die Knochen werden folglich immer poröser und brechen leichter. Das herausgelöste Calcium kann zu einer „Verkalkung“ der Gefäße und somit zur Erhöhung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos führen.

Bei Phosphatwerten über 4,5 mg/dl (1,45 mmol/l) bzw. bei bereits laufender Dialyse über 5,5 mg/dl (1,78 mmol/l) wird eine phosphorarme Ernährung empfohlen.

Sie können die Phosphorzufuhr über die Ernährung selbst steuern und die Therapie damit aktiv unterstützen, indem Sie Lebensmittel und Portionsgrößen bewusst auswählen!



## Phosphorhaltige Lebensmittel

Folgende Lebensmittel sollten nur in kleineren Mengen verzehrt werden:

- Fleisch, Fleisch- und Wurstwaren
- Fisch, Fischwaren und Meerestiere
- Eier
- Milch und Milchprodukte, Käse
- Hülsenfrüchte und Sojaprodukte
- Vollkornbrot, Vollkornprodukte, Getreidekörner und Müsli
- Getrocknete Pilze
- Nüsse, Samen, Schokolade und Kakao
- Lebensmittel mit phosphorhaltigen Zusatzstoffen
- Getränke wie Cola, Molke, Instantschwarztee-pulver, Kokosdrink etc.

Meiden Sie Fertigprodukte mit „Phosphatzusatz“ (E322, E338-341, E343, E450-E452, E541, E1410-E1414, E1442) z.B. in Bier, Cola-Getränken, Schmelzkäse, Brühwürsten (Jagdwurst, Mortadella, Pasteten, Bratwurst), Kondensmilch, Trockenlebensmittel in Pulverform, Backpulver

## Praktische Tipps

- **statt Milch, Kondensmilch** → Milch-Wasser-Gemisch (2:1), Obers-Wasser-Gemisch (1:3 z.B. für Püree und Pudding) oder Mineralwasser z.B. für Spätzle, Saucen, Palatschinken
- **statt Eckerlkäse, Schmelzkäse** → Camembert, Brie
- **statt Hartkäse (z.B. Emmentaler)** → Frischkäse (z.B. Topfen, Hüttenkäse, Streichkäse auf Topfenbasis)
- **statt Vollkornbrot** → Schwarzbrot, Mischbrot, Weißbrot
- **statt Vollkornnudeln/Naturreis** → weiße Nudeln/weißer Reis
- **statt Haselnusschnitten, Nusskuchen etc.** → Biskuit, Biskuitroulade, Mürbteigkekse, Marmelade oder Honig statt Nuss-Nougatcreme
- **statt Schokolade** → Fruchtgummi, Zuckerl
- **statt Müsli** → Cornflakes (mit Milch-Wasser-Gemisch)
- **statt Eidotter** → Eiklar, Schlagobers, Mineralwasser (z.B. für Panier, Aufläufe)
- Germteig, Nudelteig oder Spätzle lassen sich auch ohne Ei zubereiten
- Herkömmliches Backpulver durch phosphatarmes Weinsteinbackpulver, Natron oder Hefe ersetzen