

Compte amb el fòsfor!

Si patiu una malaltia renal crònica, els nivells alts de fòsfor poden provocar alguns trastorns com, per exemple, picor o alteració de l'hormona paratiroidal, que és la responsable de regular el calci i el fòsfor de la sang i els ossos. En aquests casos, és molt important fer una dieta baixa en fòsfor i seguir el tractament prescrit amb els **quelants del fòsfor**, uns medicaments que redueixen l'absorció d'aquest element al tub digestiu.



Quan s'han de prendre els quelants?

Els quelants s'han d'ingerir sempre en l'àpat principal, juntament amb el menjar, ja que així el quelant capta el fòsfor dels aliments a l'aparell digestiu i evita que s'acumuli a la sang.



Com es pot reduir el fòsfor de la dieta?

Si seguiu alguns consells fàcils, podreu reduir la quantitat de fòsfor que ingeriu:

Làctics i derivats:

Els làctics contenen una quantitat elevada de fòsfor. Només podeu prendre un got de llet semidesnatada de vaca al dia. Podeu substituir el got de llet per iogurt, quallada, mousse o flam. A més del got de llet diari, també podeu prendre aquests derivats, o 30 grams de formatge brie, fins a dos cops més per setmana.

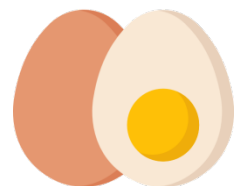
A part de la llet de vaca, existeixen al mercat altres 'llets' o begudes amb menys fòsfor, com pot ser la beguda de soja (1 got de 200cc). Podeu substituir els iogurts de vaca pels de soja, a més d'incloure a la vostra dieta el tofu, formatge de llet de soja, que és el que té menys fòsfor.

Eviteu el consum de formatge curat, sec o semisec i formatges d'untar, ja siguin de vaca, cabra o d'ovella.

Ous:

El rovell d'ou té molt fòsfor, així que us recomanem prendre ous, com a màxim, un cop per setmana. Per tant, podeu fer una truita d'un ou, o bé, una truita d'un ou amb una clara més. Com que la clara té una aportació molt baixa de fòsfor, podeu cuinar truites més sovint utilitzant únicament les clares (sense el rovell), o bé preparant receptes com, per exemple:

- Dues clares d'ou dur (tal·leu dos ous durs per la meitat i en traieu el rovell) amb maionesa casolana i gratinades al forn
- Truita de dues clares amb trossets de peix
- "Ous ferrats" però només amb les dues clares, sense els rovells



Carn:

Les carns amb menys fòsfor són: porc (llom, carn magra, llonza de porc), xai, pollastre, ànec, gall dindi, conill, cavall, vedella o peus de porc. Per evitar additius, les hamburgueses o mandonguilles hauran de ser de carn picada de porc, vedella o pollastre i fetes a casa. No sobrepassu els 100 grams al dia.

Peix i marisc:

Els que tenen una aportació més baixa de fòsfor són: 'surimi' o palets de cranc congelats, cloïsses, escopinyes naturals o de llauna, musclos, rajada, llenguado, pop, gambes, seitó fresc, calamars, bacallà, halibut, lluç, turbot i tonyina fresca o de llauna baixa en sal. No sobrepassu els 100 grams al dia. Podeu elaborar els peixos de diferents maneres, com:

- 'Surimi' o palets de cranc congelats en una amanida de pasta
- Llenguado amb all i pebre al forn
- Pops enfarinats i fregits
- Gambes amb pebre o a l'allada
- Seitó enfarinat i fregit, o macerat amb vinagre i alls
- Calamars enfarinats i fregits
- Bacallà (ben dessalat) gratinat amb maionesa casolana
- Lluç gratinat amb all i oli casolà
- Llucet enfarinat i fregit



Deixeu en remull el peix congelat entre dues i tres hores per treure-li la sal afegida. Farem el mateix amb les escopinyes o les cloïsses de llauna.

Llegums:

De llegums (cigrans, pèsols, gra de soja, mongetes seques, faves, lleties) n'heu de menjar un cop per setmana com a màxim i haurà de ser com a acompanyament del segon plat. La quantitat, un cop cuits, haurà de ser equivalent a un plat de cafè.

Arròs, pasta i pa:

Podeu menjar pasta o arròs tants cops com vulgueu, però eviteu la pasta d'ou o la integral. De pa, que hauria de ser sense sal, no en sobrepassu els 200 grams al dia. També podeu menjar sopa de pa torrat sense sal, amb mandonguilles casolanes, per exemple.



Restringiu el consum dels següents aliments alts en fòsfor:

- Fruits secs (festucs, ametlles, cacauets, pinyons, nous, avellanes...).
- Productes integrals.
- Vísceres (tripes, cervell, fetge, ronyó...).
- Aliments prefabricats i processats com hamburgueses o botifarra.
- Embotits (trieu els més naturals per reduir l'ús d'additius i conservants).
- Xocolata i derivats.
- Begudes de cola. Es pot optar per la gasosa o la tònica, que no tenen fòsfor. Ara bé, els refrescos us faran venir més set i acabareu bevent més líquid del compte.
- Aliments prefabricats. Inclouen fòsfor com a conservant en additius com E322, E338, E339, E340, E341, E343, E442, E450, E451, E452 i de l'E622 al 635. Si un aliment de la llista d'ingredients conté les lletres "FOS", millor que n'escolliu un altre.
- Dolços industrials (magdalenes, croissants...) i rebosteria.

A banda dels nostres consells us recomanem consultar l'aplicació PUKONO, una app mòbil gratuïta de la Fundació Althaia i la Fundació Alicia per millorar l'alimentació dels pacients amb malaltia renal.

