

Phosphatarme Ernährung

© AMBORA

Was ist Phosphat und warum ist es wichtig?

Phosphat ist ein Mineralstoff, der zusammen mit Calcium ein wichtiger Bestandteil der Knochen ist. Er kommt in vielen Lebensmitteln vor, besonders in eiweißreichen.

Warum kann mein Phosphatspiegel im Blut erhöht sein?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat Ihnen ein Medikament gegen Ihre Krebserkrankung verschrieben, das den Phosphatspiegel im Blut erhöhen kann. Ein zu hoher Phosphatspiegel kann langfristig zu Problemen führen:

- „Verkalkung“ der Gefäße
- Herz-/Kreislaufproblemen
- Knochenerkrankungen

Doch nicht nur Medikamente können den Phosphatspiegel erhöhen. Auch wenn die Nieren nicht richtig arbeiten, kann Phosphat nicht mehr gut ausgeschieden werden.

Woran erkenne ich einen erhöhten Phosphatspiegel?

Oft verursacht ein hoher Phosphatspiegel keine Beschwerden. Bei sehr hohen Werten können folgende Beschwerden auftreten:

- Juckreiz
- Übelkeit, Erbrechen
- Muskelkrämpfe, Gelenkschmerzen
- Schwäche
- Konzentrationsprobleme

Wenn Sie Medikamente einnehmen, die den Phosphatspiegel erhöhen, wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt den **Phosphatspiegel im Blut regelmäßig kontrollieren**. Möglicherweise kann eine phosphatarme Ernährung oder eine medikamentöse Behandlung notwendig sein.

Wie ernähre ich mich phosphatarm?

Phosphat ist in fast allen Lebensmitteln enthalten, besonders aber in eiweißreichen Produkten. Ziel ist es, Lebensmittel mit hohem Phosphatgehalt zu meiden und stattdessen phosphatarne Alternativen zu wählen.

Lebensmittel mit hohem Phosphatgehalt (möglichst meiden):

- **Getränke:** Cola, Instantgetränke, Bier (auch alkoholfrei)
- **Getreideprodukte:** Vollkornbrot, Müsli, Naturreis, Haferflocken, Fertiggebäck, Kartoffelbreipulver
- **Milchprodukte:** Schmelzkäse, Hartkäse, Milchpulver, Kondensmilch
- **Fleisch & Fisch:** Konservenfleisch und frische Fleischsorten (Innereien, Bratwurst, Leberkäse), Wurst mit Phosphatzusätzen, Krustentiere, Ölsardinen
- **Gemüse:** Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja), Pilze, Nüsse
- **Sonstiges:** herkömmliches Backpulver, Eigelb
- **Zusatzstoffe** (E-Nummern, die Phosphat enthalten): E322, E338 bis E341, E343, E450a bis c, E540, E543 bis 544





Lebensmittel mit niedrigem Phosphatgehalt (gut geeignet):



- **Getränke:** Mineralwasser, Tee, Kaffee, Wein
- **Getreideprodukte:** Weißbrot, Toastbrot, Cornflakes, Kartoffeln, Reis (poliert)
- **Milchprodukte:** Frischkäse, Camembert, Brie, Mozzarella, Schlagsahne, Molke, Quark
 - Nutzen Sie statt Milch ein Sahne-Wasser-Gemisch (70 ml Sahne + 130 ml Wasser)
 - Begrenzen Sie die Zufuhr von Milch, Buttermilch und Joghurt auf 125 ml bzw. 125 Gramm pro Tag
- **Fleisch:** Magere Fleischsorten wie Rinderfilet, Roastbeef, Schweinefilet sind zu bevorzugen
- **Gemüse:** Brokkoli, Gurken, Zwiebeln, Kopfsalat, Aubergine, Kohl
- **Sonstiges:** Natron oder Weinstein-Backpulver, Eiweiß
- Verwenden Sie möglichst naturbelassene Zutaten ohne Zusatzstoffe

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Wenn eine phosphatarme Ernährung nicht ausreicht oder der Phosphatspiegel sehr hoch ist, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sogenannte **Phosphatbinder** verschreiben. Diese Medikamente werden vor oder zu den Mahlzeiten eingenommen. Sie binden Phosphat im Essen, so dass es nicht ins Blut aufgenommen wird. Stattdessen wird es mit dem Stuhl ausgeschieden.

Achten Sie darauf, andere Medikamente zeitlich versetzt einzunehmen, damit diese nicht ebenfalls gebunden und unwirksam werden. Je nach Phosphatbinder sind unterschiedliche Zeitabstände nötig. Beachten Sie bitte die Packungsbeilage und kontaktieren Sie Ihr Behandlungsteam bei Fragen.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen **Notfällen: 112**

gefördert durch:
DR. AUGUST UND DR. ANNI
**LESMÜLLER
STIFTUNG**

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:
**AMBORA AMTS-Kompetenz- und
Beratungszentrum orale Tumorthherapie**

CCC Comprehensive
Cancer
Center
Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen.
© Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER). Informationsmerkblatt Phosphatarmer Ernährung, Version: 2025-01, Stand: 12.02.2025. Textquellen: Pschyrembel Online (<https://www.pschyrembel.de/>, Zugriff am 19.02.2024), Institut für Ernährungsmedizin, TU München (verfügbar unter: https://www.mri.tum.de/sites/default/files/seiten/phosphatarmer_ernaehrung.pdf), Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, Trier (verfügbar unter: https://www.bk-trier.de/media-bkt/docs/PIZ/PIZ_HZ_Dialyse_Phosphat_2020.pdf), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/phosphor/>, Zugriff am 19.02.2025)