

# Фосфор

## Рекомендации для пациентов с хронической болезнью почек (ХБП)

### Что такое фосфор?

Фосфор – это микроэлемент, который помогает поддерживать здоровье костей. Он также принимает участие в поддержании структуры и функции кровеносных сосудов и мышц. Фосфор содержится в продуктах, богатых белком, например, в мясе, птице, рыбе, орехах, фасоли и молочных продуктах. Фосфор также добавляется во многие продукты промышленного производства.



### Почему пациентам с ХБП важно контролировать потребление фосфора?

При ХБП фосфор может накапливаться в крови, что приводит к снижению плотности костей и повышению риска их разрушения. Высокий уровень фосфора может вызвать кожный зуд, боли в костях и суставах.

Пациентам с ХБП 3 и более тяжёлых стадий рекомендуется ограничивать в питании продукты с высоким содержанием фосфора, что будет требовать пересмотра привычного рациона.

Лечащий врач может посоветовать вам принимать фосфат-связывающие препараты во время еды, чтобы снизить количество фосфора в крови.

#### Продукты с пониженным содержанием фосфора

- Свежие фрукты и овощи
- Рисовое молоко (не обогащенное)
- Хлеб, паста, рис



- Кукурузные и рисовые хлопья
- Газированные напитки светлого цвета
- Домашний холодный чай

#### Продукты с повышенным содержанием фосфора

- Мясо, птица, рыба
- Молочные продукты
- Фасоль, чечевица, орехи



- Отруби и овсянка
- Напитки типа «кола»
- Некоторые марки бутилированного холодного чая

## Как снизить содержание фосфора в рационе?

- Узнайте, в каких продуктах пониженное содержание фосфора (стр. 1).
- В качестве перекуса или основного приема пищи ешьте небольшие порции продуктов, богатых белком.
  - **Мясо, птица, рыба:** Вес приготовленной порции должен быть около 60-80 г (размер карточной колоды).
  - **Молочные продукты:** Выпивайте 110 мл молока или йогурта либо съедайте один ломтик сыра.
  - **Фасоль и чечевица:** В одной порции должно быть около 110 г приготовленной фасоли или чечевицы.
  - **Орехи:** В одной порции должно быть около 60 г орехов.
- Ешьте свежие фрукты и овощи, если врач не рекомендовал вам контролировать потребление кальция.
- Фосфор добавлен во многие упакованные продукты питания. Ищите «фосфор» или слово с корнем «фосф-» в перечне ингредиентов (см. ниже). Выберите другой продукт, если в перечне ингредиентов есть слово с корнем «фосф-».

**Ингредиенты:** Картофель, растительное масло (частично гидрогенизированное соевое масло, соль, декстроза, динатриевый дигидрогенпирофосфат...

### Продукты, в которые может быть добавлен фосфор

- Свежее\* и замороженное непереработанное мясо и птица
- Куриные наггетсы
- Смеси для выпечки
- Замороженные хлебобулочные изделия
- Крупы, злаковые батончики
- Мгновенные пудинги и соусы

\*Попросите у мясника то мясо, в которое не добавлен фосфор.

Данный контент предоставлен Национальным институтом диабета и болезней органов пищеварения и почек (NIDDK), входящим в состав Национального института здоровья. NIDDK занимается переводом и распространением результатов научных исследований с целью расширения знаний и понимания проблем здоровья и болезни среди пациентов, медицинских работников и общественности. Материалы, выпускаемые NIDDK, тщательно проверяются учеными и другими экспертами NIDDK.