

# Fosfat

Apabila ginjal gagal berfungsi, fosfat didapati susah disingkirkan daripada badan dan akan terkumpul dalam darah.

Aras fosfat tinggi dalam darah akan menarik kalsium daripada tulang dan menyebabkan tulang menjadi lemah dan rapuh. Malah kompond kalsium fosfat yang keras ini akan terkumpul di tisu lembut dan mengakibatkan kegatalan, kesakitan otot, kalsifikasi jantung, kulit, sendi dan salur darah.

Mengawal aras fosfat darah dalam julat normal adalah sangat penting. Anda haruslah mengelakkan atau mengurangkan kekerapan dan kuantiti pengambilan makanan tinggi kandungan fosfat untuk mengawal fosfat dengan berkesan.

**Elakkan** makanan tinggi fosfat seperti ditunjukkan di bawah apabila aras fosfat darah anda melebihi julat normal.

Susu (200ml / hidangan)	Tulang (kaki atau kepak ayam, stok sup)
Yogurt / Dadih (150g / hidangan)	Ikan dengan <i>edible bone</i> (e.g. Ikan sardin dalam tin)
Keju (3 oz / hidangan)	Organ dalaman haiwan (e.g hati, ginjal)
	Kuning telur
Kekacang dan hasil produk (e.g. Tauhoo, susu soya, mentega kacang)	Pati (Marmite/Bovril)
Biji benih dan hasil produk (e.g. minyak bijan)	Ikan Bilis
Kelapa dan hasil produk (e.g. santan)	Udang kering
	Ikan kering
Minuman Cola / Soda berwarna gelap	Cendawan kering
Minuman mengandungi malt dan koko	<i>Seaweed</i>
Biskut berisi keju, kacang dan coklat	Oats
	Muesli/ weetabix
Coklat	Nasi merah
Keropok (ikan dan udang)	Roti / biskuit penuh gandum

Susu dan produk tenusu mempunyai kandungan kalsium dan fosfat yang tinggi. Oleh itu, anda hanya boleh mengambil satu hidangan produk tenusu sehari.

## Saranan penting untuk mengawal fosfat dengan berkesan!!

Sentiasa mengambil ubat **Pengikat Fosfat** (Ubat kalsium) bersama hidangan makanan dan snek. Ini akan mengurangkan kandungan fosfat yang diserap daripada makanan.

**Anda disarankan mengambil \_\_\_\_\_ biji ubat Pengikat Fosfat sehari.**

Sila hubungi pakar pemakanan untuk sebarang pertanyaan.