

# Fosfat

Fosfat adalah mineral yang penting untuk kesihatan tulang. Ia terdapat dalam kebanyakan makanan. Paras fosfat dalam darah yang disyorkan adalah **3.5-5.5 mg/dL**.

## Mengapakah pengawalan fosfat penting?

Apabila ginjal gagal berfungsi, fosfat didapati susah disingkirkan daripada badan. Disebabkan itu, paras fosfat dalam darah akan bertambah.

Paras fosfat yang tinggi boleh mengakibatkan:

- Kegatalan kulit
- Kesakitan otot dan tulang
- Tulang reput
- Kalsifikasi saluran darah

## Cara untuk mengawal fosfat



Ikuti rawatan **Dialisis** yang telah ditetapkan



Ambil ubat pengikat fosfat (**Drug**) yang ditentukan



Amalkan **Diet** yang rendah fosfat

## Amalan yang baik untuk mengawal fosfat:

### 1 Elakkan pengambilan makanan yang diproses\*

  Minuman Cola	  Minuman Soda berwarna jernih
----------------------	--------------------------------------

  Makanan berproses, Makanan segera	  Makanan segar
---	-----------------------

  Kerepek kentang, Kentang goreng	  Kentang segar <i>(berhati-hati dengan kandungan kalium)</i>
---	--

  Mi segera	  Bee hoon, Kuey Teow
-------------------	-----------------------------

\*Jika tidak dapat dielakkan, rebus mi segera atau daging yang berproses dengan air dan kemudian, buang air rebusannya.

**2** Elakkan pengambilan sup dan kurangkan kuah



**3** Elakkan pengambilan tulang yang boleh dimakan



**4** Guna cara masakan dalam air untuk sumber protein



**5** Gantikan dengan pilihan makanan yang rendah fosfat

Produk Daging, Telur dan Kekacang

Telur (bersama kuning telur)	Putih telur
Tofu telur	Tauhu
Sup kacang merah	Chng Tng
Organ dalaman	Daging segar

Produk Bijirin Penuh dan Kacang

Nasi beras perang	Nasi beras putih
Roti penuh gandum	Roti putih
Mentega kacang	Jem buah-buahan
Bijian bunga matahari	Emping jagung (cornflakes) tawar

Produk Makanan Kering dan lain-lain

Udang/ikan kering	Udang/ikan segar
Cendawan kering	Cendawan dalam tin
Keropok ikan	Keropok beras
Seaweed	Popcorn tanpa garam

Produk Koko, Malt dan Tenusu

Susu	Susu beras
Keju	Marjerin
Milo	Teh/kopi tanpa susu
Coklat	Gula-gula bebas gula

Santan dan Produk Kelapa

Cendol	Cincau
Kari	Assam pedas

**Peringatan**

Untuk keterangan lanjut, sila hubungi pakar pemakanan anda.