

Fosfat

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

Mengapakah pengawalan fosfat penting?

Apabila ginjal tidak berfungsi dengan baik, ia tidak dapat menyingkirkan fosfat berlebihan dengan berkesan. Lama kelamaan, ini menyebabkan fosfat berkumpul dalam darah.

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**) yang ditentukan



Amalkan **Diet** yang rendah fosfat

Amalan yang baik untuk mengawal fosfat:

1 Hadkan pengambilan makanan *ultra*-proses



Minuman kola



Minuman soda berwarna jernih



Makanan yang diproses, makanan segera



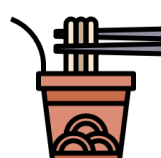
Daging, ikan dan ayam segar



Kerepek kentang, kentang goreng



Kentang rebus (berhati-hati dengan kandungan kalium)



Mi segera



Bihun, kuey teow

- 2** Elakkan pengambilan sup dan kuah
- 3** Elakkan tulang lembut
- 4** Guna cara masakan dalam air untuk hidangan protein



Didih,
rebus



- 5** Gantikan dengan pilihan makanan yang rendah fosfat



Daging, Telur dan
Kekacang



Bijirin Penuh dan
Kacang



Kuning telur	Putih telur
Tauhu telur	Tauhu
Sup kacang merah	Chng tng
Organ dalaman	Daging segar

Nasi beras perang	Nasi beras putih
Roti penuh gandum	Roti putih
Mentega kacang	Jem buah-buahan
Biji bunga matahari	Emping jagung asli



Makanan Kering dan
lain-lain



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



Produk Koko, Malt dan
Tenusu



Susu	Susu beras
Keju	Majerin lembut
Milo	Teh/kopi tanpa susu
Coklat	Gula-gula keras tanpa gula



Produk Kelapa



Cendol	Cincau
Kari	Assam pedas

Peringatan

Untuk keterangan lanjut, sila hubungi pakar pemakanan anda.

