

Gomendagarria da gaixotasunaren etaparen arabera gomendatutako haragi, arrain, arrautza eta lekaleen anoak kontsumitzea.

Fosforo gutxien dutenak hauek dira:

HARAGIAK: Oilaskoa, indioilarra, untxia eta, ondoren, behi- eta txerri-giharrek.



ARRAINA: Bakailao freskoa, meroa, txipiroia, urraburua, txibia, itsas potxua, amuarraina, kaiaputa, izokina, itsas aingira, perka, txipiroia eta olagarroa.



DIALISI-ZERBITZUA ARABAKO ESI

HIPERFOSFATEMIAREN GOMENDIO DIETETIKO OROKORRAK

Baldintza normaletan giltzurrunaren bidez ezabatzen den fosforoak, giltzurrun-gutxiegitasunean odolean metatzen da eta kaltzio-mailak gutxitzen dira. Odoleko fosforo-kopuruak handiak direnean, kaltzioari lotzen zaizkio eta larruazalean, muskuluetan eta odol-hodietan uzten dira, eta gorputz osoan azkura eragiten dute eta arteria txikiak kaltzifikatzen dira.

- **ULTRAPROZESATUEN** kontsumoa **mugatu**, “fosfato gehigarriak gabeko” elikagaiak kontsumitu.



- **Ez kontsumitu** freskagarriak edo kola motako edaririk.



- Esnekiak, gazta onduak edo urtuak **ez kontsumitu**, ezta esneki aberastuak ere.



- Elikagai integralen, muesliaren, txokolaterearen, fruitu lehorren eta hazien kontsumoa **murriztu**. **ZEREAL FINDUAK KONTSUMITZEA GOMENDATZEN DA.**



fosforo-iturri nagusia da honako gehigarri hauetan agertzen den “fosforo ez-organikotik” datorrena:

GEHIGARRIAK	ERABILI OHI DIREN ELIKAGAIK
E-322 Lezitina	Izozkiak, entsaladetarako ongailuak, saltsak, maionesa, gozokiak, txokolatea, margarina, galletak, galleta gaziak, muffinak.
E-338 Azido fosforikoa E-339 Sodio fosfatoa E-340 Potasio fosfatoa E-341 Kaltzio fosfato E-343 Magnesio fosfatoa	Kola freskagarriak, gaseosak, zukuak, nektarrak, ardi edo ahuntz esnea, esne lurrundua, kafea, irabiatuak, sukaldean aritzeko esne-gaina, esne-gain gozo harrotua, natillak, postreak, okindegiko produktuak, izoztuak, olibak, saltsak, gazta urtuak edo birrinduak, haragi-produktuak.
E-442 Amonio fosfatidoak	Txokolateak eta kakao-produktuak
E-450 Difosfatoak E-451 Trifosfatoak E-452 Polifosfatoak	Txikleak, freskagarriak, edari isotonikoak, kafe disolbagarria, esne-gain harrotua, esnea, esnekiak, itsaski zuritua, karramarro edo arrain suzedaneok, aurrez prestatutako ekialdeko fideoak, aurrez prestatutako lekaleak, saltsak, gaztak, pateak, saltxitxak, hestebeteak, hegazti-haragiarekin egindako prestakinak eta urdaiazpikoa edo txerrikia duten produktuak.