

## Livsmedel med högt innehåll av fosfat

- Mjolk, filmjolk, yoghurt, mjölkpulver, välling, milkshake
- Hårdost, smältost, dessertost, ädelost, mjukost, mesost, messmör
- Risgrynsgröt, mannagrynsgröt
- Nötter, mandel, frön
- Choklad, kakao
- Chips, ostbågar, popcorn
- Bröd/bakverk bakade med bakpulver
- Proteinpulver, träningsdrycker med protein
- Vissa livsmedelstillsatser:

E-nummer: 338-341, 343, 450 och 452 (Fosforsyra och mono-, di, tri-, och poly-fosfater) som kan finnas i ost, glass, desserter, kakor, soppor, såser, frukostflingor, kött- och fiskprodukter, djupfryst fisk, bakpulver.

### Vid höga fosfatvärden, välj istället:

- Havrebaserade produkter som havredryck, havregurt, havregrädde. T.ex. Ica, Gogreen eller Oatly.
- Vispgrädde utspätt med vatten kan användas istället för mjolk vid matlagning.
- Annat pålägg än ost, t.ex. kött- eller fiskpålägg. Keso, färskost (t.ex. Philadelphia) och vegetabilisk ost (t.ex. Astrid och aporna) innehåller mindre fosfat.

### **OBS! Du ska inte påbörja något av ovanstående innan diskussion tillsammans med din behandlande läkare, dietist eller sjuksköterska.**

Diskutera med dietist hur mycket du behöver utesluta. Många livsmedel med högt fosfatinnehåll går bra att äta i mindre mängder, även om dina fosfatvärden är förhöjda.