

Jabatan

Mengawal Pengambilan Fosfat



Fosfat

Fosforus (daripada fosfat) dan kalsium diperlukan oleh badan untuk membina tulang dan gigi yang kuat. Sekiranya buah pinggang tidak berfungsi dengan baik, fosfat mungkin terkumpul dalam darah anda. Tahap fosfat darah yang tinggi boleh mengeluarkan kalsium daripada tulang anda dan menyebabkan tulang menjadi lemah dan rapuh. Kalsium boleh terkumpul dan terbentuk dalam kulit, saluran darah, peparu, mata dan jantung anda. Ini boleh menyebabkan kegatalan, pengerasan arteri dan kerosakan organ.

Jika tahap fosfat darah anda tinggi, ia penting untuk mengehadkan pengambilan makanan dengan kandungan fosfat yang tinggi dan memilih alternatif makanan dengan kandungan fosfat yang lebih rendah. Ia juga penting untuk mengambil pengikat fosfat (mengikut preskripsi doktor anda jika ada) bersama makanan anda kerana ia membantu mengurangkan jumlah fosfat yang diserap oleh badan anda daripada makanan yang diambil.

1. Nasi dan Alternatif *



Makanan fosfat tinggi



Nasi beras perang (Brown Rice)



Makanan alternatif
fosfat lebih rendah



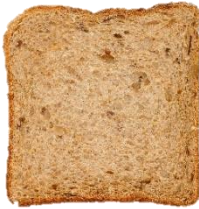
Nasi putih

*Anda mungkin dibenarkan menambah beberapa jenis makanan pilihan tinggi serat sebagai sebahagian daripada pemakanan sihat. Sila bincang dengan pakar diet anda.

1. Nasi dan Alternatif *



Makanan fosfat tinggi



Roti gandum penuh/multigrain



Bijirin wholegrain, bijirin yang mengandung bran/kacang/biji



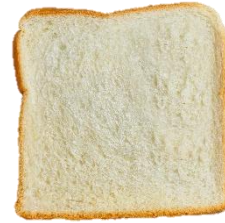
Muesli dan oat



Biskut gandum penuh/oat, biskut yang mengandungi kekacang/biji/coklat



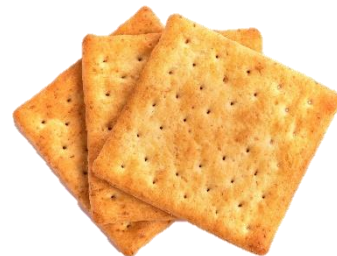
Makanan alternatif fosfat lebih rendah



Roti putih



Empingan jagung



Biskut kosong
(cth. biskut krim, biskut air)

2. Produk Tenusu

(Satu Hidangan Dibenarkan Setiap Hari)



Makanan fosfat tinggi



Susu



Yogurt



Keju keras (contohnya cheddar, parmesan)



Keju yang diproses dan kepingan keju



Makanan alternatif fosfat lebih rendah



Keju lembut (contohnya kotej, krim, ricotta)

3. Daging dan Alternatif



Makanan fosfat tinggi



Daging organ
(contohnya hati, buah pinggang)



Daging yang diproses (contohnya
sosej, ham)



Pes ikan
(contohnya bebola ikan, kek ikan)



Ikan dengan tulang
yang boleh
dimakan
(contohnya sardin
dalam tin)

Teur ikan, kerang-
kerangan
(contohnya ketam,
kerang, kupang,
tiram)



Makanan alternatif fosfat lebih rendah



Daging tanpa lemak (contohnya ayam,
daging babi, daging lembu, kambing)



Ikan



Udang



Kekapis



Tuna dan salmon dalam tin

3. Daging dan Alternatif



Makanan fosfat tinggi



Kuning telur



Kekacang dan biji



Udang kering dan ikan bilis



Sup/stok/kuah berasaskan tulang



Makanan alternatif fosfat lebih rendah



Putih telur



Kekacang, lentil dan kacang kuda



Tauhu

4. Minuman



Makanan fosfat tinggi



Cola (contohnya Coca-Cola, Pepsi),
minuman isotonik (contohnya 100
Plus, H-Two-O)



Koko dan minuman malt (contohnya
Milo, Ovaltine, Horlicks)



Minuman segera 3-dalam-1



Krimer bukan tenusu



Makanan alternatif fosfat lebih rendah



*Minuman ringan bukan cola (cth. air
soda, root beer, ginger ale)



*Kordial / sirap



Kopi hitam dan teh kosong

5. Lain-lain



Makanan fosfat tinggi



Coklat



Jem coklat



Mentega kacang



Ekstrak daging dan yis (contohnya Bovril, Marmite dan Vegemite)



Aiskrim



Yogurt beku



Isi kelapa, santan dan krim kelapa



Susu pekat dan sejat



Makanan alternatif fosfat lebih rendah



*Jagung bertih



Mentega dan marjerin



*Jem



*Marmalade



*Sorbet



*Popsikel buah-buahan

Kalau ada kencing manis, berhati-hati dengan makan bertanda

Bahan Tambahan Fosfat

Pengeluar makanan sering menggunakan bahan tambahan untuk membantu mengekalkan/mengawet makanan dan meningkatkan rasanya. Fosfat daripada bahan tambahan makanan lebih mudah diserap berbanding fosfat yang terdapat dalam makanan segar.

- ✓ Semak senarai bahan kandungan yang mengandungi "phos" (contohnya phosphoric acid, calcium phosphate).



- ✓ Kenal pasti bahan-bahan tersebut mengikut nombor kod yang disenaraikan dalam senarai kandungan produk. Ini termasuk E101 (ii), E322, E338, E339, E340, E341, E342, E343, E383, E442, E450, E451, E451, E452, E480, E541, E542, E1410, E1412, E1413, E1414 and E1442.

Untuk mengelakkan bahan tambahan fosfat, sebaiknya gunakan bahan segar semasa memasak dan hadkan penggunaan makanan yang diproses dan makanan bawa balik.

Anda dinasihati agar berunding dengan pakar diet untuk mendapatkan penilaian pemakanan yang lebih komprehensif dan nasihat pemakanan secara individu untuk membantu keadaan buah pinggang anda.

Klinik B2

Pusat Kesihatan (Medical Centre) TTSH, Tingkat B2

Telefon:

6357 7000 (Talian Utama)



Sila imbas kod QR dengan menggunakan telefon
bimbit anda untuk mendapatkan maklumat dalam
talian atau kunjungi
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Adakah maklumat ini membantu anda?
Jika anda ada sebarang maklum balas,
sila hantarkan emel kepada
patienteducation@ttsh.com.sg



© Hospital Tan Tock Seng, Singapura 2024. Hakcipta terpelihara. Semua maklumat benar pada Januari 2024. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang, menyalin atau memindahkan mana-mana bahagian dokumen ini dalam apa juga bentuk dan dengan apa cara sekalipun sebelum mendapat keizinan bertulis daripada Hospital Tan Tock Seng. Semua maklumat dalam dokumen ini merupakan panduan sahaja, dan tidak menggantikan nasihat atau pendapat yang diberikan oleh doktor anda atau ahli profesional kesihatan yang lain.