

## Information zu phosphathaltigen Lebensmittelzusätzen

Quelle: www.zusatzstoffe-online.de (Verbraucher-Initiative e.V. Bundesverband)

Der ADI-Grenzwert („Acceptable Daily Intake“ = max. akzeptable Tagesaufnahme) sagt aus, bis zu welcher durchschnittlichen täglichen Aufnahmemenge nahrungsfremde Substanzen bei lebenslanger Einnahme (**durch Nierengesunde**) gesundheitlich unbedenklich sein sollten. Sofern nicht für einzelne Zusatzstoffe anders angegeben, gilt für die Summe aus Phosphorsäure und anderen Phosphaten ein ADI-Grenzwert von 70 mg pro Kilo Körpergewicht pro Tag (**für Nierengesunde!**). Das bedeutet, dass für Gesunde eine langfristige zusätzliche Zufuhr von bis zu 4,9 g Phosphat pro Tag durch Zusatzstoffe als gesundheitsunschädlich angesehen wird.

Bei nierengesunden Menschen wird zu viel zugeführtes Phosphat über die Niere ausgeschieden. Bei fortgeschrittener Nierenerkrankung oder Dialysepflichtigkeit kann Phosphat nur noch sehr schlecht aus dem Körper entfernt werden.

Weder Dialysemaschine, noch Bauchfelldialyse können zuviel zugeführtes Phosphat in ausreichender Menge aus dem Körper entfernen. Phosphat häuft sich an und führt zu Gefäßverkalkungen. Hierdurch steigt das Herz-Kreislauf-Risiko stark an.

Aus diesem Grunde muss die Phosphataufnahme bei fortgeschrittener Niereninsuffizienz und im Rahmen der Dialysebehandlung stark eingeschränkt werden. Pro Tag sollen maximal 2 Gramm Phosphat mit der Nahrung (Lebensmittel inklusive aller Zusatzstoffe) aufgenommen werden.

### Phosphathaltige Lebensmittelzusätze

E 338	Phosphorsäure
E 339	Natriumphosphat
E 340	Kaliumphosphat
E 341	Calciumphosphat
E 343	Magnesiumphosphat
E 442	Ammoniumphosphatide
E 450	Diphosphate
E 451	Triphosphate
E 452	Polyphosphate
E 541	Saures Natriumaluminiumphosphat
E 1410	Monostärkephosphat
E 1412	Distärkephosphat"
E 1413	Phosphatiertes Distärkephosphat
E 1414	Acetyliertes Distärkephosphat
E 1442	Hydroxypropyldistärkephosphat

## Lebensmittel mit hohem Phosphatzusatz

(E338-341, E343, E442, E450-452, E541, E1410-1414 und E1442)

Lebensmittelpulver: feinkörnig, rieselfähig, schnelllöslich!

Lebensmittelzubereitungen, vor allem bei cremig, sahnig, geleeartig

### *Machen Sie den Phosphat-Check!*

- Erfrischungsgetränke, insbesondere Cola (max. 700 mg/l)
- Sportlergetränke (max. 0,5 g/l)
- Schlagsahne und Sahneerzeugnisse (max. 5 g/kg)
- Milchgetränke (je nach Fettgehalt max. 1 - 1,5 g/kg)
- Milchpulver und Kaffeeweißer (max. 2,5 g/kg bzw. 30 g/kg)
- Trockenpulver für Desserts oder Pudding (max. 7 g/kg)
- Zubereitete Desserts (max. 1 g/kg) und Speiseeis (max. 3 g/kg)
- Fruchtfüllungen
- Schokolade und Schokoladenerzeugnisse, Kakaopulver
- Trockenlebensmittel in Pulverform (max. 10 g/kg)
- Soßenpulver / Fertigsoßen, Trockensuppen / Dressings, Fertiggerichte, Fastfood
- Mehle und Backmischungen (max. 2,5 bzw. 20 g/kg)
- Brot, Backwaren; Bisquit; englische Scones / Backpulver
- Schmelzkäse und Zubereitungen daraus (max. 20 g/kg)! Kochkäse!  
Scheibletten-Käse, aber auch z.T. in Parmesan
- Fleischerzeugnisse (max. 5 g/kg); Döner; Würstchen. Patties
- Nüsse wie etwa Mandeln, Pistazien, Erdnüsse
- In „Nahrungsergänzungsmitteln“ ohne Mengenbegrenzung