



هو أحد المعادن الموجودة في الدم مع الكالسيوم و مهم لصحة وقوة العظام. لكليتيك دور مهم في تنظيم مستوى الفوسفور في جسمك و حين لا تعمل الكليتان بشكل جيد فان ذلك يؤدي إلى إرتفاع الفوسفور في الدم فيقوم بسحب الكالسيوم الموجود في العظام مما يجعلها ضعيفة. كما أن المستويات العالية من الفوسفور والكالسيوم قد تؤدي إلى تراكم الكالسيوم بشكل ضار في الشرايين والرئتين والقلب.

يقسم المرضى بخصوص تناول الأطعمة الغنية بالفوسفور إلى قسمين:

- إذا كان معدل الفوسفور طبيعي في الدم يمكنك تناول كمية متوسطة من الفوسفور.
- إذا كان معدل الفوسفور في الدم مرتفع يجب أن تمتنع عن تناول الاطعمة الغنية بالفوسفور.

ينصح بالتقليل من تناول الأطعمة الغنية بالفوسفور من القائمة التالية:

- صفار البيض
- الحليب و منتجاته: الحليب، اللبن ، الزبادي ، حليب البودرة، الجبن
- أعضاء الحيوانات الداخلية: الكبد ، الكلاوي، القلب
- الحليب المكثف المبخر ريع كوب
- السردين، المحار .
- الآيسكريم، الحليب المخفوق (المليك شيك) ، الكاسترد
- الخبز البر، حبوب الإفطار الكاملة، بسكويت الحبوب الكاملة، الشوفان، الشايرة البر، النخالة
- المكسرات، زبدة الفول السوداني
- البقوليات: فول، عدس، حمص، فاصوليا، بازلاء، حبوب الصويا
- المشروبات الغازية ، البيرة ، الشاي الثلج
- الشوكولاتة و مشروبات الشوكولاتة.
- شوربة تحتوي على منتجات عالية بالفوسفور مثل: الحليب، العدس.

- يسمح بتناول نصف كوب إلى كوب واحد في اليوم من الحليب و منتجاته فقط.
- القهوة العربية الثقيلة تحتوي على الفوسفور أكثر من القهوة الخفيفة أو سريعة التحضير ، لذلك يمكنك تناول ١ إلى ٢ فنجان في اليوم من القهوة العربية فقط.
- تحتوي الفواكة والخضروات على كمية منخفضة من الفوسفور.

سيقوم طبيبك بوصف أقراص الكالسيوم و فيتامين (د) بالإضافة إلى أدوية أخرى لتفادي حصول أي متاعب للعظام أو زيادة في افراز الغدة الدرقية بسبب الحمية قليلة الفوسفور و التي دائما ما تكون هي نفس الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم.