

FOSFOR QUIZ : WORDT FOSFORSLIM !



Vlaamse Nefrologische Diëtisten

1) Omcirkel de maximaal toegelaten hoeveelheid fosfor per dag voor hemodialyse patiënten

1. 200 mg – 500 mg
2. 800 mg – 1400 mg
3. 2100 mg – 2750 mg
4. 3000 mg – 3500 mg

2) Welke 3 medicaties zijn geen fosfaatbinders ?

1. Burinex
2. Renagel
3. Fosrenol
4. Amlor
5. NaHCO_3
6. CaCO_3

3) Wanneer wordt een fosfaatbinder het best ingenomen ?

1. 's Morgens nuchter
2. 1/2 uur voor de maaltijden
3. 's Avonds voor het slapengaan
4. Bij elke maaltijd
5. Bij elke fosforbevattende maaltijd
6. Bij alle tussendoortjes
7. Geen enkel antwoord is juist

4) Omcirkel de 5 voedingsmiddelen die fosforrijk zijn

1. Banaan
2. Chocolade
3. Noten
4. Chips
5. Sorbet
6. Cola
7. Smeerkaas
8. Linzen
9. Perensiroop
10. Boter

5) Juist of fout ?

1. Magere kaas bevat minder fosfor dan vette kaas.
2. Sojamelk bevat minder fosfor dan koemelk.
3. Vis bevat minder fosfor dan vlees.
4. Wit brood bevat minder fosfor dan volkoren brood.
5. Mosselen bevatten meer fosfor dan garnalen.

6) Wat is de beste fosforkeuze voor een HD patiënt?

Cola



Sprite

Roomijs



Sorbet

Witte rijst



Volkoren rijst

De beste fosforkeuze is...(vervolg)

Bier



Champagne

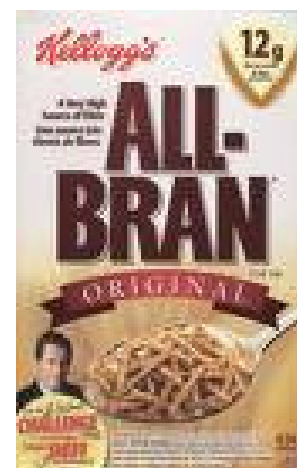
Choco



Confituur

De beste fosforkeuze is...(vervolg)

Cornflakes



All Bran

Soep



Pap

7) Sorteert volgende kazen van fosforarm naar fosforrijk

Brie



Parmezaanse kaas



Smeerkaas



Gouda



Mozarella



Platte kaas



8) Welke 3 voorgerechten zijn de beste fosforkeuze ?

1. Kaaskroketten
2. Bruschetta met olijfolie, look en tomaat
3. Quiche met wilde bospaddestoelen
4. Asperges met botersaus
5. Gevogelteconsommé met bladerdeegkorst
6. Toost met champignons

9) Een avondje uit voor een HD-patiënt, wat zijn de 2 betere keuzes?

1. Bier met kaas
2. Olijven met een glaasje witte wijn
3. Cola light met een handjevol chips
4. Campari orange met een schaalje notjes
5. Tomatensap met groenteblokjes en selderijzout
6. Jenever met zoute koekjes

10) Welk middagmaal bevat de meeste fosfor ?

Middagmaal 1

Steak met vleessaus

Appelmoes

Puree

Blikje sprite

Middagmaal 2

Hamburger met vleessaus

Bloemkool in witte saus

Gekookte aardappelen

Glaasje water

Middagmaal 3

2 Hamrolletjes met witloof

Kaassaus

Puree

Glaasje water



11) Welk gerecht bevat de meeste fosfor per tussendoortje ?

Tussendoortje 1 :

- 1 appel
- 125g rijstpudding
- 125ml soep

Tussendoortje 2 :

- 1 boule de berlin
- 3 speculaaskoekjes
- 1 confituurtaartje

Tussendoortje 3 :

- 125g peren op sap
- 125g platte kaas
- 125g cashewnoten

12) Bij welke maaltijd hoort géén fosfaatbinder ?

Ontbijt

- 2 pistolets
- Becel control
- Confituur
- Koffie

Middagmaal

- Hamburger
- Bord frieten
- Appelmoes
- Mayonaise
- Pintje

Tussendoor

- 2 pannenkoeken met suiker

Avondmaal

- 3 sneden licht bruin brood
- Becel control
- Filet américain
- Koffie

14) Wat brengt de paashaas het best



1. 1 chocolade ei (50 g)
2. 1 licht gekookt ei (50 g)
3. 50 g suikereitjes