

Päiväys 18.10.2021
Versio 2
Laatija Iiris Dahl
Hyväksyjä Stefan Anderson

FOSFORI

-fosfori on kivennäisaine, jota esiintyy luustossa, veressä ja hampaissa. (myös kalsiumia)

Fosforipitoisuuden noustessa:

-fosforia ja kalsiumia irtoaa luustosta

-tekee vahinkoa luustolle ->luusto heikkenee /pehmytosakudokset

kalkkeutuvat /sydän-,verisuonten kalkkeutuminen-> VERISUONTEN TUKOSVAARA KASVAA

PALJON FOSFORIA SISÄLTÄVIÄ RUOKIA:

- maitotuotteet, jogurtit, viilit
- juustot (kovat juustot esim.edam))
- sulatejuustot(lisäainekoodi e334)
- tumma leipä (sekaleivät , rieska.)
- marinoidut liha, kala, kana, joissa lisäaineena tulevaa fosforia (e 338-343, e450-425)
- kala: ruotoineen syöty kala
- maksaruoat (syö harvoin)
- valmisruoat esim. lihapyörökät, kananuggetit yms.
- leikkeleet ja makkarat, joissa merkinnät e450-452ja e338-343

Päiväys 18.10.2021
Versio 2
Laatija Iiris Dahl
Hyväksyjä Stefan Anderson

- muna: keltuaisessa on paljon fosforia
- herneet pähkinät, mantelit, siemenet
- mausteeksi käy kikkoman vähäsuolainen soijakastike
- cola, jäätelö
- suklaa, kaakaojauhe, mämmi
- leivinjauhe (hiiva leipomiseen
- teolliset leivonnaiset, muffinsit, donitsit



VÄHÄN FOSFORIA SISÄLTÄVÄT RUOKIA:

- soijapohjaiset maito- ja jogurttivalmisteet (esim. kaurajogurtti)
- vaalea leipä (vehnäpaahtoleipä, ranskanleipä, vehnäsämpylät)
- riisi, makaroni, pasta
- voileipäkeksit: (esim. jyväsäily ohut voileipäkeksi, jossa suolapitoisuus matala)
- tuorejuustot; arla perinteinen tuorejuusto, viola, pirkka kevyt.
- raejuusto, leipäjuusto, mozzarella
- marinoimaton, lisäaineeton, suolaton liha, kala, kana.(itse maustettu)

Päiväys 18.10.2021
Versio 2
Laatija Iiris Dahl
Hyväksyjä Stefan Anderson

- kaikki kalalajit(valitse suoleton maustamaton, ruodoton ja nahaton.
- lihahyytelö (esim.hk,huhtahyvät)
- leikkeleet ilman e-koodia.(esim hk kotimainen meetvursti, vataja kinkku.
- kananmunan valkuainen
- leivonnaiset jotka nostettu hiivalla ja muut ilman leivinjauhetta valmistetut
- lenkkimakkara, eetvartti, iivari, juusto eetvartti(snellman)
- nakki(.esim vataja oy lisäaineeton)

