

Päiväys 29.1.2022  
Versio 2  
Laatija Iiris Dahl  
Hyväksyjä Stefan Anderson

---

## FOSFOR

Fosfor är ett mineralämne som finns i **skelettet, blodet och tänderna**.

När fosfornivån i blodet stiger:

- lösgörs fosfor och kalsium från skelettet → gör skada åt benbyggnaden; skelettet blir svagare.
- Mjuka vävnaderna och blodkärlen förkalkas -> ökar risken för tromber.



Päiväys 29.1.2022  
Versio 2  
Laatija Iiris Dahl  
Hyväksyjä Stefan Anderson

---

### **Mat som innehåller mycket fosfor**

- Mjölksprodukter (yogurt, fil, ost (hårda ostar t.ex Edam), smältostar (tillsätsämneskod E334), glass).
- Mörkt bröd (blandbröd, rieska)
- Marinerat kött, fisk, broiler med tillsätsämneskod E338-343, E 450-425)
- Fisk med mycket ben i
- Levermat
- Färdigmat, tec köttbullar, kycklingnugetter mm
- Pålägg och korv med tilläggskod E338-343 och E450-425.
- Ägggula
- Ärtor, nötter, mandlar, frön
- Cola, choklad, kakaopulver, memma
- Bakpulver (använd jäst vid bakning)
- Fabriksbakade bakvekr, muffins, donitsar

Päiväys 29.1.2022  
Versio 2  
Laatija Iiris Dahl  
Hyväksyjä Stefan Anderson

---

