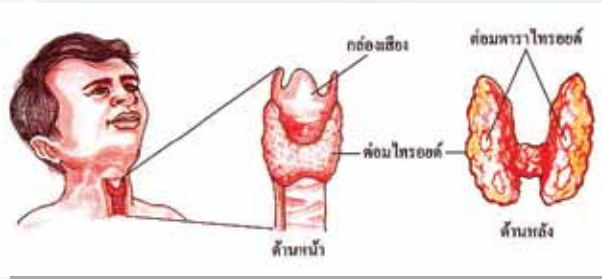


## ฟอสฟอรัส

**ฟอสฟอรัส** เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายสะสมมากในกระดูก รองลงมาคือกล้ามเนื้อและเลือด เมื่อเรากินอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง ส่วนหนึ่งจะขับออกทางปัสสาวะ แต่ถ้าไตทำงานผิดปกติ ฟอสฟอรัสจะไม่สามารถขับออกมาได้ทำให้เกิดภาวะฟอสฟอรัสในเลือดสูง ผู้ป่วยจะมีอาการคันตามผิวหนังและอาจเป็นแผลเรื้อรังจากการตกตะกอนของแคลเซียมตามเนื้อเยื่อต่างๆ ถ้ามีฟอสฟอรัสสูงเป็นเวลานานอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ได้แก่

ต่อมพาราไทรอยด์ทำงานมากกว่าปกติ



กระดูกบาง



## หลอดเลือดแดงแข็ง

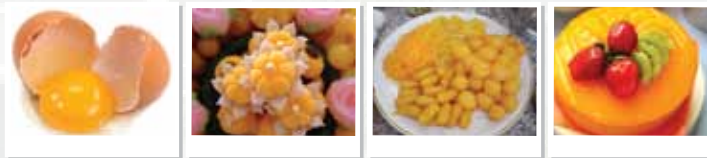


เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน เราควบคุมฟอสฟอรัสในเลือด ให้น้อยกว่า 5.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง

## อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูงควรหลีกเลี่ยง



อาหารธรรมชาติ นม และผลิตภัณฑ์จากนมทุกชนิด



ไข่แดงและผลิตภัณฑ์ที่มีไข่แดงเป็นส่วนประกอบ



ถั่ว เมล็ดพืช ธัญพืช และผลิตภัณฑ์ที่มีถั่วเมล็ดพืชและธัญพืชเป็นส่วนประกอบ



เครื่องในสัตว์ ไข่ปลา และสัตว์ที่กินทั้งกระดูก เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เป็นต้น



เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ



เครื่องดื่มผสมถั่ว และธัญพืช เช่น น้ำข้าวกล้อง น้ำเต้าหู้ เป็นต้น

## อาหารแปรรูป



อาหารที่มีส่วนผสมของผงฟู ยีสต์ เช่น คุกกี้ เค้ก พาย

## อาหารแช่แข็ง



## เนื้อสัตว์แปรรูป



เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น กุนเชียง หมูยอ  
แฮม เป็นต้น



ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ฝ่ายโภชนาการ  
ชั้น 7 อาคารศรีสุลาสัย  
โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี  
โทรศัพท์ 02-5284567 ต่อ 7701



# ฟอสฟอรัส



ผลิตและเผยแพร่โดย

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี  
โทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 1652-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 5,000 ฉบับ  
วัน/เดือน/ปี ที่พิมพ์ มกราคม 2559