

OU SE TROUVE LE PHOSPHORE?

ARTIFICIEL (inorganique):
ce sont les **additifs**
alimentaires présents dans les
aliments ultra-transformés (voir le
tableau sur les additifs alimentaires
à base de phosphore.

NATUREL
(organique):
il est naturellement
présent dans les
aliments riches en
protéines.

ATTENTION!

Le Phosphore artificiel consommé est absorbé quasiment en intégralité par l'intestin (100%). Alors que le Phosphore Naturel est bien moins absorbé (aliments de source animale: 60-70%; végétale: 30-40%).

Le phosphore ARTIFICIEL augmente davantage le niveau sanguin que le phosphore NATUREL.

P

En cas de maladie rénale chronique et avec une PHOSPHATÉMIE NORMALE,

QUE DOIS-JE FAIRE?

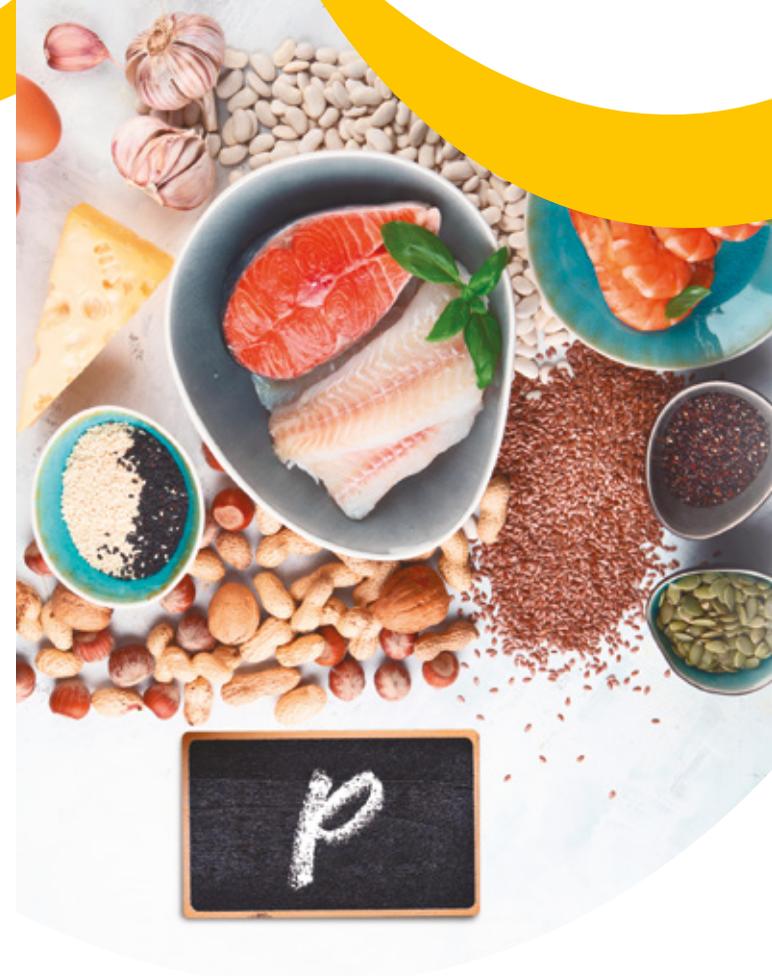
Avoir une phosphatémie normale ne veut pas dire qu'il ne faut pas se préoccuper du phosphore apporté par l'alimentation. Si la quantité de **PHOSPHORE CONSOMMÉE EST ÉLEVÉE**, le fonctionnement du corps reste normal, mais cela a des **CONSÉQUENCES NÉFASTES CHEZ LE PERSONNES ATTEINTES DE MALADIE RÉNALE CHRONIQUE.**

RÉDUIRE LA QUANTITÉ DE PROTÉINES D'ORIGINE ANIMALE (viande rouge, volaille, poisson, oeufs, produits laitiers), **ET FAVORISER LES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE** (légumes et légumes secs).

Les **ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS**, riches en additifs à base de phosphore, **SONT CEUX QU'IL FAUT ÉVITER.**

Diminuer l'apport en phosphore par cuisson dans une grande quantité d'eau bouillante et jeter l'eau.

Nom des additifs	code	Présents dans...
Acide phosphorique/orthophosphorique	E 338	Boissons sucrées, particulièrement à base de Cola
Phosphate de sodium	E 339	
Phosphate de potassium	E 340	
Phosphate de calcium	E 341	
Phosphate de magnésium	E 343	Lait en poudre, lait concentré sucré, entremets et desserts industriels, purée en flocons, fromages fondus à tartiner, saucisses et jambon cuisinés, jambon de dinde et de poulet, aliments panés, bâtonnets de crabe, confiseries et produits sucrés
Diphosphates, pyrophosphates	E 450	
Triphosphates	E 451	
Polyphosphates	E 452	
Phosphate de calcium hydrogéné	E 540	
Acide aluminosodique	E 541	
Polyphosphate de calcium	E 544	
Polyphosphate d'ammonium	E 545	
Lécitines	E 322	
Phosphates d'amidon ou amidons modifiés	E1410,E1412, E1413,E1414, E1442	



PHOSPHORE



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



QU'EST-CE QUE LE PHOSPHORE?

Le phosphore est un minéral qui participe, avec le calcium et d'autres nutriments, à la solidité des os et des dents.

Pourquoi limiter le phosphore en cas de maladie rénale chronique?

- La baisse de fonction rénale entraîne une diminution de l'excrétion du phosphore, qui s'accumule dans le sang.
- Un excès de phosphore dans le sang (hyperphosphatémie) – s'il est maintenu dans le temps sans être traité – favorise une augmentation du niveau de parathormone. Combiné à un haut niveau de calcium, cela peut entraîner une rigidification des veines et artères, comme les os. De plus cela fragilise le squelette et peut provoquer des douleurs.



COMMENT LIMITER LA CONSOMMATION DE PHOSPHORE?

- **DEMANDEZ À VOTRE DIÉTÉTICIEN(NE)**. En fonction de votre phosphatémie, vous déciderez ensemble des quantités d'aliments contenant du phosphore que vous pouvez consommer.
- **ÉVITEZ LES ALIMENTS ET BOISSONS ULTRA-TRANSFORMÉS** car ils contiennent des additifs riches en phosphore qui est plus nocif que le phosphore naturellement présent dans les aliments simples.
- **ÉVITEZ UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE PRODUITS LAITIERS**. Demandez à votre diététicien(ne) combien de portions vous pouvez consommer chaque jour. Si vous utilisez des boissons végétales ("laites végétaux"), vérifiez la liste des ingrédients pour éviter les additifs contenant du phosphore. Privilégiez les laitages et fromages frais aux fromages classiques, qui contiennent moins de phosphore et de sel.
- **PRÉFÉREZ LES CÉRÉALES COMPLÈTES** (pâtes et riz complets, farine au blé complet) aux céréales raffinées (pain ordinaire, riz blanc), même si ces dernières contiennent moins de phosphore. Les céréales complètes contiennent plus de fibres, ce qui réduit la quantité de phosphore absorbée. Contrôler leur apport à une ou deux fois par jour, et conservez-les car ils sont riches en fibres.
- Dans le cadre de la prise en charge de la maladie rénale chronique sans dialyse, l'utilisation de d'**ALIMENTS À FAIBLE TENEUR EN PROTÉINES** (substituts de pâtes, pains, gâteaux) est une option utile: ils peuvent réduire la quantité de protéines journalières et sont pauvres en phosphore.
- Repérez-vous à l'aide du feu tricolore, et **PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS EN ORANGE ET VERT**. Les aliments en orange ont un rapport phosphore/protéine inférieur à 12 mg/g de protéine.
- **ÉVITEZ LES FRUITS À COQUES** ou limitez-les à 1 à 2/jour, en fonction de vos niveaux de phosphore et de potassium.
- Si possible, **PRÉFÉREZ LE POISSON SAUVAGE** au poisson d'élevage. Le poisson d'élevage contient habituellement davantage de phosphore.

Aliments et boissons contenant des additifs (E338-343, E450-458, E540-545, E 322, E1410-1414, E1442)

Boissons sucrées, particulièrement à base de Cola, lait en poudre, lait concentré sucrées, entremets et desserts industriels, purée en flocons, fromages fondus à tartiner, saucisses et jambon cuisinés, jambon de dinde et de poulet, aliments panés, bâtonnets de crabe, confiseries et produits sucrés.

Autres sources avec un ratio phosphore/protéine élevé (> 16):

Fromage: fromages fondus à tartiner, comté, emmenthal gruyère, edam, mimolette, parmesan, roquefort, cheddar, cantal, camembert, brie.

Sources de protéines animales avec un ratio phosphore/protéine > 12

Volaille: viande de dinde.
Poisson: merlu, sardine (fraîche ou en conserve), palourdes, praires.
Produits laitiers: fromage blanc, petits-suisse, feta, mozzarella "di buffala".

Sources de protéines animales avec un ratio phosphore/protéine < 12:

Viande: porc, mouton, viande rouge (moyenne), abats.
Volaille: poulet, pintade, lapin, canard, faisan.
Poisson: saumon, calmar, bar, moules, maquereau, thon (frais ou conserve), colin, anchois, cabillaud, crevettes bouquet.
Oeuf (jaune).
Fromage: chèvre frais.

Céréales: pain, pâtes, riz, semoule, farine de maïs, céréales type cornflakes, sarrasin, maïs, pâtes et riz complet, flocons d'avoine.
Légumes secs: lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots secs, petits-pois, etc.

Blanc d'oeuf, fruits, légumes.
Huile de colza, d'olive et autres matières grasses d'origine végétale, beurre, sucre.
Aliments hypoprotidiques (destinés aux malades rénaux chroniques sans dialyse).