

Guide alimentaire pour le patient dialysé :

LE PHOSPHORE

A quoi sert le phosphore ou phosphate ?

Le phosphore est un minéral essentiel à l'organisme, très souvent associé aux protéines.

Il joue un rôle important et intervient dans :

- La solidité des os et des dents
- Le processus de fabrication de l'ADN
- L'entretien des cellules et des tissus de l'organisme
- L'équilibre des vitamines et minéraux

Une **carence** ou un **excès** en phosphore dans le sang peut être à l'origine de **déséquilibre dans le fonctionnement de l'organisme.**

Contrôler le phosphore sanguin sans dénutrir le patient est un objectif primordial dans la prise en charge diététique de l'IRC.

Pourquoi l'**hyper**phosphatémie est-elle néfaste ?

Il est important de contrôler sa phosphatémie afin d'éviter les risques suivant :

- Complications cardio-vasculaires
 - Calcifications des vaisseaux sanguins
 - Calcifications des tissus mous
 - Fractures osseuses
- ⇒ L'excès de phosphate peut déformer la structure osseuse, la fragiliser et engendrer des fractures.

Comment contrôler l'**hyper**phosphatémie ?

- Manger sainement
 - Etre bien dialysé
 - Bien suivre son traitement
- ⇒ Il existe des médicaments qui fixent le phosphore apporté par les aliments.

Les **calcifications** des vaisseaux sanguins peuvent être une **contre-indication à la greffe rénale**

Signes de l'hyperphosphatémie :

Démangeaisons, douleurs articulaires, yeux rouges

Médicaments ou chélateurs de phosphore :

Le chélateur doit être pris **au milieu du repas**

**ALIMENTS RICHES EN PHOSPHORE MAIS ESSENTIELS A
L'ORGANISME AFIN DE PREVENIR UNE DENUTRITION**

1) Portion conseillée pour **les viandes, volailles, poissons** : ±150g/j

En règle générale, il est préférable de :

- ⇒ Les consommer frais ou surgelés non préparés
- ⇒ D'éviter les conserves

2) Portion conseillée pour **les œufs** : 2 à 3 œufs/sem.

3) Portion conseillée pour **les fromages et produits laitiers** : 2 portions/j

Exemples/j :

fromage (35g) + yaourt (125g)



fromage (35g) + 1 verre de lait (150ml)



Yaourt (125g) + dessert lacté (125g)



Attention pour les
diabétiques !

Remarque :

Si vous utilisez du lait dans vos préparations (béchamel, pudding, ...), n'oubliez pas de le compter dans la portion.

Choix des fromages contrôlés en sel et en phosphore

Remarque : liste non exhaustive

Intéressant	À limiter	À éviter
<1,5 g de sel Et < 500 mg de phosphore/100g	Entre 1,5 et 2g de sel Et < 500 mg de phosphore/100g	>2g de sel Et/ou > 500 mg de phosphore/100g
<ul style="list-style-type: none"> * Affligem * Boursin * Brie * Camembert * Caprice des Anges * Caprice des Dieux * Carré demi-sel * Castello * Chavroux tranches * Cottage * Coulomniers * Crottin * Faisselle * Fromage blanc/maquée * Gorgonzola * Mascarpone * Mme Loik * Mozzarella * Nazareth * Passendaele * Petit suisse/Gervais * Peyrigoux * Philadelphia * Pié d'Angloys * Ricotta * Rouy * Rubens * Saint Albry * Saint-Moret (nature et mousse) * Suprême des Ducs * Tome * Vieux Pané 	<ul style="list-style-type: none"> * Babybel * Bouquet des moines * Chamois d'or * Chaumes * Cheddar « pâte dure » * Chimay * Comté * Explorateur * Kiri * Leerdammer * Loo véritable * Maredsous en tranches * Munster * Orval * Père Joseph * Pétrus * Pont l'Évêque * Port salut * Reblochon * Tilsit * Vacherin 	<ul style="list-style-type: none"> * Bleu d'Auvergne * Bou d'fagnes * Cambozola * Edam * Emmenthal * Feta * Fromage de Bruxelles * Fromages fondus (Vache qui rit, Maredsous,...) * Gouda jeune * Gouda mi-vieux et vieux * Gruyère * Herve doux * Maroilles * Mimolette * Old Amsterdam * Parmesan * Pecorino * Provolone * Rambol aux noix * Roquefort * Vieux Brugges

ALIMENTS RICHES EN PHOSPHORE MAIS NON ESSENTIELS A L'ORGANISME

Aliments à éviter :

- Les limonades à base de **Cola** (normal, light, zéro, life)
- Toutes les variétés de **bières**, la liqueur aux œufs (« Advocaat »)
- Certains **fromages (voir tableau ci-dessus)**
- **Crustacés et mollusques** : crevettes roses et grises, langoustes et langoustines, moules => à limiter : fréquence à discuter avec votre diététicienne
- Les **abats**
- Les **gibiers** : faisan, perdrix, pigeon
- Les **céréales complètes** : pain complet, pain gris, riz complet, pâtes complètes, céréales petit déjeuner type All bran®, Fitness®, Weetabix®, Brinta®, Fruit' fibres®, muesli, ...
- Le **chocolat** et tous ses dérivés : biscuit, pralines, pâte à tartiner, poudre de cacao...
- Les **fruits oléagineux** : noix, noisettes, cacahuètes, amandes, pistaches, pignons de pin, noix de coco
- Le beurre de **cacahuètes**
- Les préparations à base d'**amandes** : massepain, frangipane, galette des rois, pâtisseries orientales OU de **noix de coco** : macarons, rochers, crème et lait de coco
- Les **légumes secs** : pois chiches, haricots secs, lentilles, pois cassés...
- Les **champignons**
- **Levure chimique**
- Les « **graines** » : graines de tournesol, pavot, sésame, lin, courge...

ATTENTION :

De nombreux additifs contenant du phosphore (phosphates) sont utilisés dans l'industrie alimentaire. Parmi les sources de phosphore, celui issu des additifs est particulièrement bien absorbé par l'organisme.

Une alimentation riche en ce type d'additifs peut considérablement augmenter votre taux de phosphore sanguin.

Où va-t-on surtout retrouver les additifs contenant du phosphore?

Charcuteries préemballées
Lait concentré
Fromages fondus
Les biscuits
Les boissons à base de cola
Les plats préparés
Levure chimique (pâtisseries, boulangerie)
Fast food

Quels sont les additifs concernés (riches en phosphore)?

E101 (ii): phosphate de riboflavine
E338: acide orthophosphorique
E339: orthophosphates de sodium
E340: orthophosphates de potassium
E341: orthophosphates de calcium
E343: phosphates de magnésium
E442: phosphatides d'ammonium
E450: diphosphates
E451: triphosphates
E452: polyphosphates
E541: phosphates d'aluminium sodique acide
E1410: phosphates d'amidon
E1412: phosphates de diamidon
E1413: phosphates de diamidon phosphaté
E1414: phosphate de diamidon acétilé
E1442: phosphates de diamidon hydroxypropilé

Lisez régulièrement et attentivement les étiquettes pour repérer ces additifs et éviter ainsi la consommation des aliments qui en contiennent.

Quelques alternatives intéressantes ...

- Les biscuits :

Les biscuits contenant de la levure chimique sont une source importante de phosphore.

Pour cela, il faut être attentif aux étiquettes et regarder si le biscuit contient de la poudre à lever : **DIPHOSPHATE DISODIQUE**

Voici quelques biscuits qui ne contiennent pas de levure chimique :

- Petit Beurre (LU, Everyday)
- Spéculoos (Lotus, Delacre, Gala-Aldi, Carrefour, Boni)
- Gaufres de Liège (sans chocolat) (Lotus)
- Cigarettes Russes (Delacre, Carrefour)
- Mini BN (goût fraise)
- Boudoirs (Gala-Aldi, Everyday, Carrefour)
- Biscuits fourrés vanille (Carrefour Discount, Everyday)

Cette liste est non-exhaustive. Pour plus d'informations, demandez conseil à votre diététicienne.

Remarque :

Il existe une poudre à lever qui ne contient pas de phosphate :

POUDRE A LEVER NAT-ALI (Bio-Planet)



- Boissons :

Finley : boisson pétillante aux fruits (⚠️ potassium)

Bionina : Cola biologique sucré (⚠️ diabétiques)

Où : Delhaize ou Bio-planet