



Information pour le patient

Conseils diététiques

ALIMENTATION PAUVRE EN PHOSPHORE

Si vous avez des questions concernant le contenu de cette brochure, vous pouvez toujours contacter la diététicienne responsable:

Freija Debruy: ☎ 02 474 94 64
Scarlett Imberechts: ☎ 02 476 34 97



Introduction

Une alimentation optimale est une alimentation équilibrée qui contient tous les nutriments en quantité suffisante pour permettre de faire fonctionner le corps de manière optimale.

En fin de compte, lorsqu'on le mange et que l'on boit, le but est de maintenir ou d'adopter de bonnes habitudes alimentaires. Plus la quantité et la qualité de l'alimentation répond aux besoins du corps, plus la probabilité de jouir d'une bonne santé sera grande. Un parfait équilibre entre les apports et besoins énergétiques est, de ce fait, indispensable. Les besoins énergétiques diffèrent en fonction de l'âge, du sexe et de l'activité physique.

En résumé, **une alimentation saine et variée contribue à une bonne santé**. Néanmoins, il est parfois nécessaire de limiter ou d'ajouter des aliments si on est en présence d'une pathologie liée à l'alimentation. Ce qui vous concerne est expliqué dans les pages suivantes.

QU'EST-CE QU'EST LE PHOSPHORE?

Le phosphore contribue ensemble avec le calcium à la solidité des os et des dents dans le corps.

Chez les personnes avec une mauvaise fonction rénale le surplus de phosphore s'accumule dans le sang. Ceci peut provoquer des démangeaisons, de l'ostéoporose et de l'athérosclérose.

Le phosphore se trouve surtout dans des aliments riches en protéines tels que viande, poisson, oeufs et produits laitiers. En plus de cela le phosphore est également rajouté à beaucoup d'aliments sous la forme de numéros E.

Puisque le phosphore ne peut pas être évité complètement dans l'alimentation, des chélateurs de phosphore sont généralement nécessaires pour garder le taux de phosphore sous contrôle en cas d'insuffisance rénale. Cette médication se lie dans l'estomac avec le phosphore provenant de l'alimentation, si bien que le phosphore ne peut pas être absorbé dans le sang. Il est donc important de la prendre au bon moment. Elle doit être prise avant ou pendant la consommation d'un aliment riche en phosphore, et non pas après.



1. DES ALIMENTS ESSENTIELS RICHES EN PHOSPHORE

Des aliments tels que la viande, le poisson, les produits laitiers et certains produits céréaliers sont indispensables dans notre alimentation quotidienne, mais ils contiennent également beaucoup de phosphore. En faisant le bon choix et en consommant des portions adaptées, ils peuvent quand-même être intégrés dans la diète.

1.1. Le lait et les produits laitiers

Le lait, les produits laitiers (yaourt, pudding, crème glacée) et le fromage contiennent beaucoup de phosphore et doivent donc être limités. En général, les fromages frais, à pâte molle et à pâte pressée ont une teneur en phosphore plus basse que les fromages à pâte dure et les fromages fondus.

Apport maximal quotidien:

- 1 produit laitier ou à base de soja (125 g) par jour
- 1 portion de fromage par jour

Teneur en phosphore moyenne à élevée	Très haute teneur en phosphore
<ul style="list-style-type: none">• Fromage blanc• Fromage frais• Cottage cheese• Ricotta• Feta• Mozzarella• Boursin• Kiri• Philadelphia• Paturain• St-môret• Fromage de chèvre frais• Camembert• Brie	<ul style="list-style-type: none">• Fromage fondu• Fromage fondu (type ZIZ)• Parmesan• Gruyère• Gouda• Emmentaler• Edam• Mimolette• Cheddar• Chester

Vous pouvez toujours demander le guide de fromage.

1.2. Le pain et les produits céréaliers

Les produits complets contiennent plus de phosphore que leur forme raffinée (blanche).

Meilleur choix	Moins bon choix
Pain blanc ou mi-brun	Pain complet
Cornflakes, Frosties, Rice krispies, Honey pops	Céréales de petit-déjeuner complètes, muesli, flocons d'avoine, céréales de petit déjeuner avec fruits séchés, avec fruits à coque ou avec chocolat
Riz blanc	Riz complet
Pâtes blanches	Pâtes complètes

1.3. La viande, le poisson, les oeufs et leurs produits de remplacement

Les protéines sont importantes pour une bonne santé, donc une portion de max. 150 g de viande, de poisson ou un produit de remplacement est autorisée lors du repas chaud.

Meilleur choix	Moins bon choix
Boeuf, porc, agneau, volaille, ...	Abats, gibier, pigeon, perdreau, faisan
Poisson	Moules, crevettes, homard
Remplacement de viande (quorn, tofu, morceaux de soja)	Burgers panés, légumineuses, fruits à coque, et préparations à base de fruits à coque
Max. 2 oeufs par semaine (jaune = riche en phosphore)	Plus que 2 oeufs par semaine

2. ALIMENTS NON-ESSENTIELS RICHES EN PHOSPHORE

Les aliments ci-dessous ne sont pas essentiels dans notre alimentation et doivent donc être évités le plus possible.

- Cacao: chocolat, pralines, choco, poudre de cacao, ...
- Cola: également coca light
- Bière
- Avocat
- Champignons
- Noix et graines: noix, cacahuètes (beurre d'arachide), amandes (massepain, frangipane), mendiants, pignons de pin, graines de tournesol, graines de sésame, ...
- Fruits secs (raisins, dates, figues, prunes, ...)

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Editeur responsable: Pr Dr. M. Noppen