

Le Réseau Rénif propose à ses adhérents :

- des ateliers de diététique
- des consultations de diététique sur prescription médicale

Rénif
3-5 rue de Metz
75010 Paris
Tél.: 01 48 01 93 08
dietetique@renif.fr
www.renif.fr

Le phosphore



Son rôle

Le phosphore (ou phosphate) est un minéral.

Il est associé au calcium pour constituer le squelette et assurer sa solidité. Il est essentiel à presque toutes les réactions chimiques au sein des cellules de l'organisme.

Les sources

Le phosphore se trouve principalement dans les aliments riches en protéines.

A ce phosphore, naturellement présent dans les aliments, s'ajoute celui utilisé par l'industrie agro-alimentaire sous forme d'additifs.

Les différents phosphates ou acides phosphoriques les plus utilisés sont : E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452.

Le phosphore et les reins

Le phosphore est filtré par les reins. Son excès est éliminé dans les urines. En insuffisance rénale chronique sévère, cette élimination peut diminuer. Le phosphore apporté par l'alimentation s'accumule dans le sang. L'hyperphosphorémie (ou hyperphosphatémie) peut engendrer :

- de l'athérosclérose → risques d'accidents cardiovasculaires,
- une hypersécrétion de parathormone → fragilisation osseuse et risques de fractures,
- des calcifications cutanées → prurit, démangeaisons.

Les recommandations

Les normes biologiques sanguines chez l'adulte préconisent de maintenir la phosphorémie (taux de phosphore dans le sang) dans les normes du laboratoire entre 0,8 et 1,8 mmol/L. Cependant, ce taux cible pourra être adapté par le néphrologue ou le médecin traitant.

En pratique

En cas d'hyperphosphorémie, il convient de limiter les apports en phosphore tout en conservant un juste apport en protéines. Varier quotidiennement les aliments, aucun ne doit être supprimé.

Malgré leur apport en phosphore, consommer chaque jour :

- 1 à 2 portions de viande (rouge ou blanche) ou de poisson ou d'œuf.
- 2 à 3 produits laitiers dont une seule part de fromage. Eviter de cumuler 2 produits laitiers au même repas.

Ces quantités sont à adapter avec le néphrologue, le médecin traitant ou la diététicienne.

Limiter et éviter de cumuler, le même jour, les aliments les plus riches en phosphore :

- les fromages à pâte dure* (gruyère, fromage à raclette, chèvre sec...) et les fromages fondus* type crème de gruyère
- certains poissons : bar, dorade, hareng, sardine, saumon...
- le crabe
- les abats (foie, cervelle, rognons...)
- le pigeon, le faisan et l'oie
- les légumes secs** (haricots secs, lentilles, pois chiches...)
- les fruits oléagineux** (amandes, avocat, cacahuètes, pistaches...)
- le chocolat**, le cacao**
- les céréales complètes**, le pain complet**, les châtaignes**, le quinoa, les flocons d'avoine
- le germe de blé et certains compléments alimentaires

Etre particulièrement attentif aux aliments du commerce (certaines charcuteries*, certains sodas, cordons bleus*, nuggets* ...) en lisant bien les étiquettes.

Respecter la prescription médicale de chélateurs de phosphore. Ces médicaments captent le phosphore alimentaire au niveau digestif et l'empêchent ainsi de passer dans le sang. Ils se prennent donc au milieu des repas ou collations contenant du phosphore.

*Riche en sel, à consommer avec modération

**Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium