



## ASTUCES POUR VOUS AIDER À NE PAS OUBLIER DE PRENDRE VOTRE CHÉLATEUR DE PHOSPHORE

- › **Le chélateur de phosphore doit être pris au début du repas.**  
Il absorbe le phosphore contenu dans le repas comme une éponge, l'empêchant ainsi d'être capté par le sang au niveau des intestins. Le phosphore se colle au chélateur et quitte l'organisme par les selles.
- › **Pourquoi devez vous prendre votre chélateur avant le repas et non après :** Le chélateur se lie au phosphore des aliments que vous mangez dans le tube digestif. Si le chélateur est pris après le repas le phosphore va se retrouver dans la circulation sanguine et ne pourra plus être lié au chélateur. Il est donc inutile de prendre le chélateur à posteriori ou si vous ne mangez pas.
- › **Associez la prise de votre chélateur de phosphore à une habitude alimentaire** (conservez par exemple votre chélateur dans le tiroir à couvert pour y penser au moment de passer à table).
- › **Emmenez votre chélateur lorsque vous mangez à l'extérieur** (Veillez à toujours avoir avec vous une réserve dans votre voiture, sac à main, poche de manteau/veste...)
- › **Réglez une alarme sur votre téléphone portable ou un réveil à l'heure des repas.**
- › **Placez un «pense bête» à l'endroit où vous prenez votre chélateur** (sur la table du repas, avec les clefs si vous sortez manger dehors...).

## Trucs et astuces

- Réduisez les quantités de fromage lorsqu'il est nécessaire dans une recette ou choisir du fromage blanc si cela convient.
- Réduire la quantité de crème fraîche (chantilly) dans les préparations des desserts.
- Soyez attentif aux étiquettes où il est inscrit : di phosphate di sodique (poudre à levée), certains biscuits ne contiennent pas ce produit (une liste de gâteaux ne contenant pas de poudre à levée est disponible dans le service de dialyse au CHL).

## SERVICE DE DIALYSE

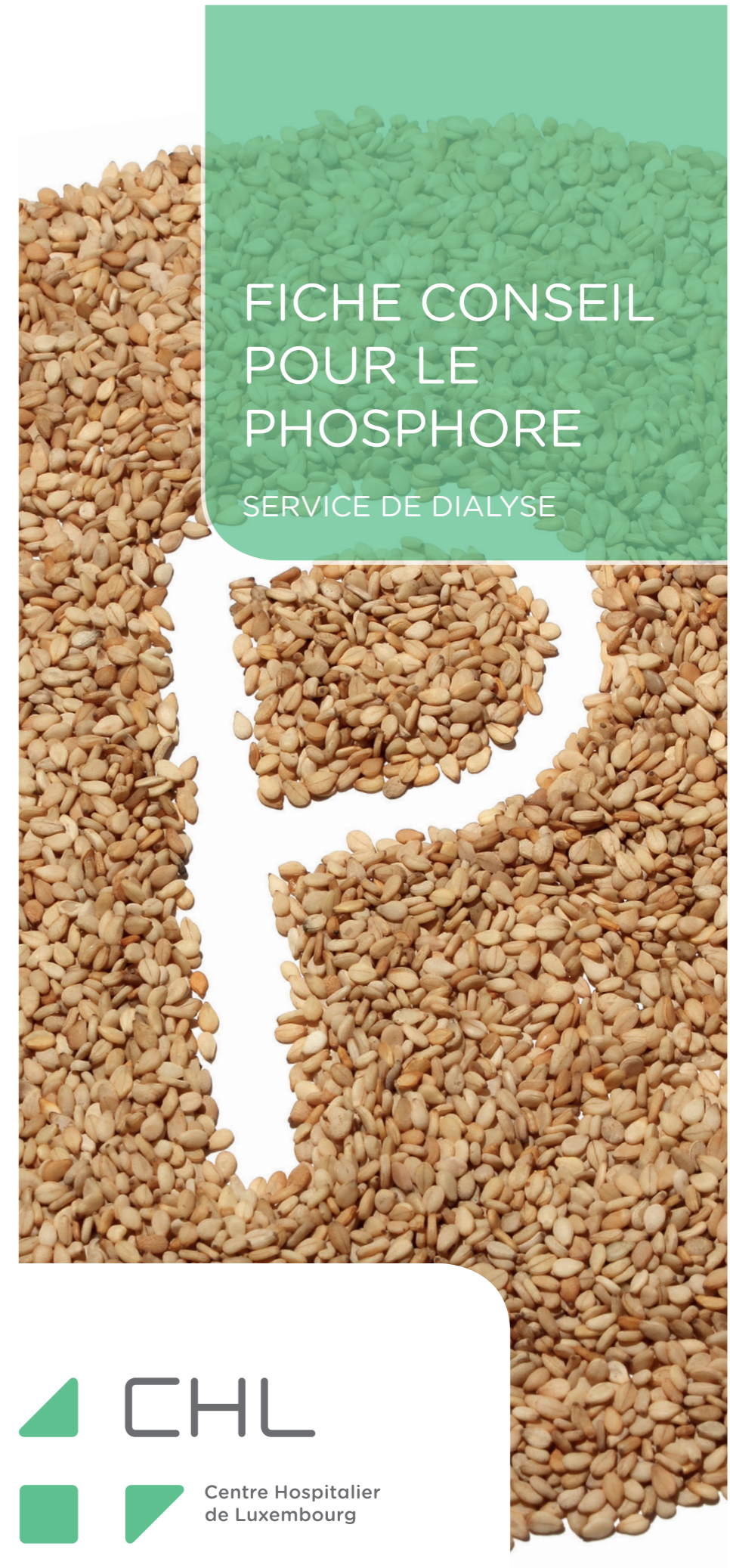
Flyer A3 Conseils Phosphore Dialyse Juillet 2018



Centre Hospitalier de Luxembourg  
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg  
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 [www.chl.lu](http://www.chl.lu)

## FICHE CONSEIL POUR LE PHOSPHORE

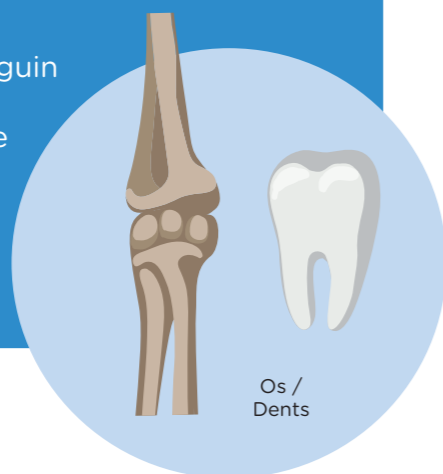
SERVICE DE DIALYSE



# QUEL EST LE RÔLE DU PHOSPHORE (P) ?

- › Le phosphore est un élément minéral.
- › Avec le calcium, c'est l'un des principaux composants des os et des dents.
- › Un phosphore normal se situe entre 2.7 et 4.5 mg/dl dans le sang.

› Quand le taux de phosphore sanguin est élevé (appelé communément hyperphosphatémie), il se dépose dans divers tissus, tels que les articulations, les muscles, les yeux, les valves cardiaques et les vaisseaux sanguins.



Os / Dents

## › ÉLIMINATION DU PHOSPHORE

- 30 à 40 % du phosphore est éliminé par les selles.
- 60 à 70 % est absorbé au départ du tractus gastro-intestinal pour être stocké dans les os (réservoir de phosphate).
- L'excédent est éliminé dans les urines.
- En cas d'insuffisance rénale chronique, cette élimination n'est plus assurée de façon optimale.
- Les échanges de phosphore au niveau des os sont déséquilibrés, ce qui peut entraîner des risques de fractures (car il y a souvent une diminution du taux de calcium dans le sang associé), ainsi qu'un mauvais fonctionnement des glandes thyroïdiennes (il est parfois nécessaire de retirer ces glandes).
- Il est possible de prescrire des médicaments qui contribuent à réduire le taux de phosphore dans le sang : ce sont les chélateurs de phosphore.
- Il est donc nécessaire de surveiller le taux de phosphate dans le sang afin d'ajuster le traitement.

## › LES SIGNES D'UNE HYPERPHOSPHATÉMIE :

- Irritation de la peau
- Yeux rouges
- Démangeaisons

## › OÙ TROUVE-T-ON LE PHOSPHORE ?

Le phosphore se trouve dans la plupart des aliments riches en protéines tel que les produits laitiers, les fromages, la viande, le poisson, les œufs, les fruits de mer et les substituts de la viande.

Le phosphore peut être caché en tant qu'additifs et peut être caché dans les aliments derrière les codes « E » : E 338, E339... On les appelle les phosphates « libres ou vides » parce qu'ils ne sont d'aucune utilité pour l'organisme et ne sont pas liés aux protéines. On les trouve dans les denrées préemballées utilisés pour augmenter la conservation, la couleur des aliments... De plus ils sont beaucoup plus facilement absorbés dans le sang que les phosphates liés aux protéines. Vous trouverez plus loin un tableau récapitulatif des additifs.

## › EN PRATIQUE - COMMENT FAIRE ?

Une partie du phosphore de votre alimentation sera inévitablement apportée par les viandes, les volailles, les poissons, les œufs, les fromages et les produits laitiers. Ces aliments ne doivent pas être éliminés de votre alimentation. L'équilibre résidera dans le choix des aliments.

### › ALIMENTS PAUVRES EN PHOSPHORE :

#### Les céréales et produits céréaliers

- › Le pain blanc, le riz blanc, les pâtes blanches, la polenta, la semoule, les céréales du petit déjeuner comme les Corn Flakes natures, Rice Crispies®, Honey pops®, Frosties®, Smacks®...

#### La viande, la volaille, le poisson, les œufs

- › Préférer toutes les viandes, volailles fraîches ou surgelées non préparées : Bœuf, veau, agneau, mouton, porc, dinde, poulet, lapin, dindonneau, canard, autruche, cheval, biche, chevreuil, lièvre, marcassin, sanglier, cuisses de grenouille...
- › Tous les poissons frais ou surgelés non préparés : Cabillaud, truite, dorade, lotte, loup de mer, sole, pangasius, saumon, rouget, thon, colin, plie, flétan...
- › Certains crustacés et mollusques (attention au sel) : Araignée de mer, calamar, crabe, noix de saint jacques, écrevisse, escargot, homard, huitres, noix de pétoncle, scampi.

#### Le tofu.

- › Les œufs (3 par semaine max).

#### Les laitages

- › Consommer en dessert ou en collation un produit laitier (yaourt, pudding, crème glacée) ou met préparé avec du lait ou du yaourt (crêpes).
- › Préférer le lait, le lait battu, les produits à base de jus de soja, riz au lait...

#### Les fromages

- › Certains sont plus riches en sel et en phosphore - vous trouverez plus loin un tableau récapitulatif.

### › ALIMENTS RICHES EN PHOSPHORE ET À CONSOMMER EN QUANTITÉ LIMITÉE ET DE FAÇON OCCASIONNELLE :

- › Les limonades à base de cola (normal, light, zéro, life).
- › Toutes les variétés de bières, la liqueur aux œufs (« Advocaat »).
- › Certains fromages (liste ci-contre).
- › Les crustacés et mollusques suivants : crevettes roses et grises, les langoustes et langoustines, les moules.
- › Les abats.
- › Les gibiers suivants : faisan, perdrix, pigeons.
- › Les céréales complètes : pain complet, pain gris, riz complet, pâtes complètes, quinoa, ébly®, céréales petit déjeuner tel que All bran®, fitness®, Fruit' fibres®, muesli...
- › Le chocolat et tous ses dérivés : biscuits, 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, galettes des rois, pâtisseries orientales...) ou noix de coco (macarons, rochers, crème et lait de coco).
- › Les légumes secs : pois chiches, haricots secs, lentilles, pois cassés...
- › Les champignons.
- › Les comprimés de levure de bière.
- › Les « graines » : graines de tournesol, pavot, sésame, lin, courge...

## QUELS FROMAGES CHOISIR ?

Fromages riches en phosphore et en sel	Fromages pauvres en phosphore et en sel
<p><b>Pâte dure :</b> Comté®, Chester®, Emmental®, Gouda®, Gruyère®, Edam®, Mimolette®, Old®, Amsterdam®, Parmesan®, Provolone®, Tilsit®, Vieux Bruges®, Nazareth®.</p> <p><b>Bleus :</b> Roquefort®, Gorgonzola®, Cambozola®, Bleu d'Auvergne®, Bleu de Bresse®, Stilton®, Morbier®.</p> <p><b>Fondus :</b> La Vache qui rit®, Maredsous® fondu, Chalet®, Effi® fondu, Ziz®, Cheddar® fondu, Jogging® fondu, Milsani® fondu.</p> <p><b>Autres :</b> Fromage de Bruxelles®, Feta, Rambol® (fromage aux noix).</p>	<p><b>Pâte molle :</b> Bouquet des moines®, Brie®, Camembert®, Caprice des dieux®, Chamois d'or®, Chaumes®, Coulommiers®, Explorateur®, Herve® doux, Munster®, Pont l'Évêque®, Saint Martin® light, Suprême des Ducs®, Vacherin®.</p> <p><b>Fromage frais :</b> Boursin®, Carré® 1/2 sel, Chanteneige® Cottage®, Faisselle, Fromage blanc, Kiri®, Madame Loik®, Maqué®, Mini roitelet®, Philadelphia®, Petits suisses®, Saint Morêt®.</p> <p><b>Italiens :</b> Taleggio®, Ricotta, Mascarpone, Mozzarella fraîche.</p> <p><b>Chèvre :</b> Chabichou®, Crottin®, Chavroux®.</p> <p><b>Belges :</b> Chimay®, Maredsous®, Affligem®, Beauvoorde®, Rubens®, Petrus®, Père Joseph®, Orval®, Bou d'Fagne®, Loo véritable®, Chaussée au Moines®.</p> <p><b>Autres :</b> Cheddar® "pâte dure", Babybel®, Tome®, Port Salut®, Roblechon®, Saint Paulin®.</p>



› De nombreux additifs contenant du phosphore (phosphates) sont utilisés dans l'industrie alimentaire. Une alimentation riche en ce type de produit peut augmenter le taux de phosphore sanguin :

E 101(ii)	PHOSPHATE DE RIBOFLAVINE
E 338	ACIDE ORTHOPHOSPHORIQUE
E 339	ORTHOPHOSPHATES DE SODIUM
E 340	ORTHOPHOSPHATE DE POTASIMUM
E 341	ORTHOPHOSPHATE DE CALCIUM
E 343	PHOSPHATE DE MAGNESIUM
E 442	PHOSPHATIDES D'AMONIUM
E 450	DIPHOSPHATES
E 451	TRIPHOSPHATE
E 452	POLYPHOSPHATES
E 541	PHOSPHATES D'ALUMINIUM SODIQUE ACIDE
E 1410	PHOSPHATIDES D'AMONIUM
E 1412	PHOSPHATE DE DIAMIDON
E 1413	PHOSPHATE DE DIAMIDON PHOSPATE
E 1414	PHOSPHATE DE DIAMIDON ACETILE
E 1442	PHOSPHATE DE DIAMIDON HYDROXYPROPILE