Réseau Rénal de l'Ontario

# Maladies rénales chroniques

## Fiches d'information sur l'alimentation

## Phosphore (phosphate)

Ontario
Action Cancer Ontario

FICHES D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

# Phosphore

## Le phosphore sous forme d'additifs sur les étiquettes de produits

On ajoute souvent du phosphore dans les aliments comme rehausseur de saveur ou agent de conservation. La plupart des viandes préparées et un grand nombre de boissons gazeuses, surtout les colas, contiennent, elles aussi, des phosphates ajoutés. Il n'est pas obligatoire d'indiquer la quantité de phosphore dans le tableau de la valeur nutritive des produits alimentaires emballés. Même si le phosphore ne figure pas dans ce tableau, il peut y en avoir dans le produit. Lisez plutôt la liste des ingrédients afin de repérer les sources « cachées » de phosphore tels l'acide phosphorique et le phosphate de sodium. Le mot « assaisonné » sur l'emballage d'une viande peut également indiquer la présence de phosphates sous la forme d'additifs.

## Le contrôle du phosphate par des médicaments

Votre médecin peut vous prescrire des agents d'agglutination du phosphate, également appelés chélateurs de phosphore. Ces médicaments agissent comme une éponge dans la mesure où ils absorbent le phosphore dans vos aliments. **Pour que ces chélateurs de phosphore soient efficaces, ils doivent toujours être pris lors d'un repas ou d'une collation et de préférence au milieu du repas ou de la collation.** Il ne faut pas prendre des chélateurs de phosphore en même temps que des suppléments de fer.

## Qu'est-ce qu'un taux normal de phosphate dans le sang?

Un taux normal de phosphate dans le sang chez les adultes se situe entre 0,8 et 1,45 mmol/L, mais votre taux cible peut être différent. Parlez-en à votre néphrologue ou à votre diététiste.

## Un bon conseil :

Pour savoir s'il y a du phosphore ajouté, examinez la liste des ingrédients et recherchez les mots comme acide phosphorique et phosphate de sodium. Le terme « assaisonnement » pour la viande, le poulet ou le porc peut également indiquer que du phosphore a été ajouté.

## Qu'est-ce que je peux manger?

En règle générale, vous ne devriez pas dépasser ½ tasse à 1 tasse de lait et de produits laitiers, comme le yogourt, la crème glacée et les poudings, par jour. La viande et les aliments protéiques contiennent, eux aussi, du phosphore, mais ils forment une partie essentielle de votre alimentation. Choisissez plus souvent des aliments frais, non transformés. Votre diététiste vous fera des recommandations pour ce qui est des protéines en fonction de votre taille, de vos besoins nutritionnels et du stade de votre insuffisance rénale.

# N'oubliez pas :

Vous devrez peut-être limiter la quantité d'aliments à forte teneur ou à teneur modérée en phosphore que vous consommez. Il s'agit notamment du lait, des fromages, des autres produits laitiers et des aliments transformés qui comportent des additifs de phosphore.

## LE PHOSPHORE (PHOSPHATE) ET L'INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE

Le phosphore ou phosphate est une substance minérale qui aide à garder vos os forts et en santé. À mesure que la fonction rénale se dégrade, le taux de phosphore dans le sang peut grimper et causer des démangeaisons ou des douleurs articulaires ainsi qu'une décalcification des os. Il se peut donc que vous ayez à limiter votre consommation d'aliments qui contiennent des quantités importantes ou modérées de phosphore, comme le lait, le fromage et d'autres produits laitiers, ainsi que des aliments riches en protéines, comme la viande, le poisson et le poulet. Quoi qu'il en soit, une saine alimentation doit comprendre des produits laitiers et des aliments protéiques; votre diététiste verra à ce que vous en ayez une quantité suffisante dans vos menus quotidiens.

Veuillez consulter les « Lignes directrices quant au phosphore pour le choix des aliments » sur la page suivante.

### Le saviez-vous :

Un taux normal de phosphate dans le sang chez les adultes se situe entre 0,8 et 1,45 mmol/L, mais votre taux cible peut être différent.

# Lignes directrices quant au phosphore pour le choix des aliments

## Viandes et autres aliments protéiques

### À PRIVILÉGIER

- Poisson
- Boeuf non assaisonné, poulet, porc, dinde, veau
- Oeufs

### À ÉVITER

- Carpe, langouste, foie de boeuf, foie de poulet, oeufs de poisson, abats, huîtres, sardines, arêtes de poisson en boîte
- Viandes « assaisonnées » contenant du phosphate sous forme d'additifs, viandes transformées

## Pains et produits céréaliers

### À PRIVILÉGIER

- Céréales sans son, céréales de blé filamenté, céréales de riz, flocons de maïs, crème de blé ou crème de riz
- Riz blanc, orge, couscous, bulgar
- Biscuits pour le thé : faits maison (utilisez un succédané de la poudre à lever, voir plus bas**)
- Pain: blanc, à 60 % de blé entier, de blé concassé, de seigle pâle ou au levain
- Crêpes et gaufres maison : faites maison (utilisez un succédané de la poudre à lever, voir plus bas**)
- Muffins: faits maison, préparés avec de la farine blanche (utilisez un succédané de la poudre à lever, voir plus bas**)

### À ÉVITER

- Céréales de son, granola
- Riz brun
- Biscuits pour le thé: achetés au magasin, préparations et réfrigérés
- Pain : à grains entiers, à 100 % de blé entier, multigrains, de seigle noir
- Crêpes et gaufres : commerciales, préparations et congelées
- Muffins : toutes les sortes achetées en magasin, préparations, faits maison au son et au son d'avoine

**** Comme la poudre à lever est riche en phosphore, essayez ce succédané: ¼ c. à thé de bicarbonate de sodium + ½ c. à thé de crème de tarte au lieu de 1 c. à thé de poudre à lever**

## Produits laitiers et succédanés laitiers

### À PRIVILÉGIER

- ½ tasse (4 oz.) de lait
- Sorbet, sucette glacée, nappage habituel pour les desserts glacés
- ¼ tasse de fromage cottage ou de fromage à la crème faible en sodium
- Fromage: cheddar, mozzarella ou suisse – maximum de 1 oz. (la grosseur d'un pouce) à tous les deux jours
- Jello, compote de pommes
- Thé, cidre chaud
- Boisson non enrichie à base de riz ou d'amandes sans ajout de phosphate

### À ÉVITER

- 1 tasse (8 oz.) de lait
- ½ tasse de crème glacée
- Fromage fondu à tartiner
- Fromage fondu
- Yogourt
- Lait malté (par ex. Ovaltine)
- Boissons au soya

FICHES D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

# Phosphore

## Boissons

### À PRIVILÉGIER

- Boissons gazeuses autres que des colas (soda au gingembre, boisson gazeuse à saveur de citron/de lime, racinette)
- Alcool : gin, vodka, whisky, vin (Note : il faut suivre les conseils du médecin concernant la consommation d'alcool)
- Limonade (sans ajout de phosphates)
- Thé glacé maison
- Thé, cidre chaud

### À ÉVITER

- Colas
- Alcool : bière, stout, ale
- Jus frais ou congelés enrichis de calcium
- Thé glacé avec des phosphates sous forme d'additifs
- Cacao, chocolat chaud

## Collations et aliments divers

### CHOOSE

- Maïs soufflé non salé, bretzels non salés, croustilles de maïs non salées
- Bonbons durs, bonbons à saveur de fruit, bonbons haricot
- Confiture*, gelée* et miel*

### À ÉVITER

- Noix, graines de sésame ou de tournesol; évitez les graines de citrouille
- Tablettes de chocolat
- Tartinade au chocolat et aux noisettes, beurre de noix, tahini

* **Ces aliments sont riches en sucre. Il faut les éviter ou se restreindre si vous êtes atteint de diabète à moins que vous suiviez un traitement pour l'hypoglycémie.**

## Mes notes

**Ma cible pour la concentration de phosphore est :**

**Ma concentration actuelle de phosphore est :**

**Mes objectifs** (p. ex., je boirai une boisson gazeuse au gingembre plutôt qu'un cola)

1.

2.

3.

**Points à retenir :**

**Diététiste :** **Téléphone :**

### À propos des Fiches d'information sur l'alimentation en cas de maladie rénale chronique

Les Fiches d'information sur l'alimentation en cas de maladie rénale chronique (MRC) ont été rédigées en 2012 par le Réseau rénal de l'Ontario, en collaboration avec les Diététistes rénaux de l'Ontario, afin de standardiser les documents et de préparer des instruments de formation plus cohérents. Le groupe de travail sur l'alimentation a adapté les fiches d'information disponibles sur le site web de la Fondation canadienne des maladies du rein pour élaborer les Fiches d'information sur l'alimentation en cas de MRC. Ces fiches ne visent pas à remplacer le matériel de formation que vous pouvez avoir, mais plutôt à le compléter au besoin. Les Fiches d'information sur l'alimentation en cas de MRC peuvent être utilisées individuellement ou ensemble. Les trois fiches (révisées en 2015) sont : Le phosphore (phosphate), Le potassium et Le diabète et l'alimentation.

Ces fiches ont été réalisées grâce aux efforts et la bonne volonté du Groupe de travail des Diététistes indépendants pour les MRC : Melissa Atcheson, DA (Grand River Hospital); Darlene Broad, DA (Kingston General Hospital); Shannon Chesterfield, DA (Hôpital régional de Windsor); Saundra Dunphy, DA (St. Joseph's Healthcare Hamilton); June Martin, DA (Grand River Hospital); Christine Nash, DA (Réseau universitaire de santé)

**Vous souhaitez recevoir ces informations dans un format accessible?**
1-855-460-2647, TTY (416) 217-1815 ou par courriel publicaffairs@cancercare.on.ca.

ORN1733F

Ontario
Action Cancer Ontario