

LE REGIME HYPOPHOSPHORE POUR LES INSUFFISANTS RENaux CHRONIQUES

DEFINITION

Le phosphore est un minéral nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Avec le calcium, c'est un des principaux composants des os et des dents. En excès dans l'organisme, il peut causer des troubles cardiaques.

OBJECTIFS

- ✓ Un taux de phosphore sanguin inférieur à 1.4mmol/l
- ✓ Une alimentation entre 0.7 et 1g de phosphore par jour (700 à 1000mg).

CHOIX DES ALIMENTS

Pour contrôler vos apports alimentaires en phosphore, **nous vous conseillons :**

- d'éviter les aliments les plus riches :

- ✓ Les abats : cervelle, cœurs, foies, langue, ris, rognons...
- ✓ Les gibiers : faisan, pigeon, sanglier...
- ✓ certains poissons, frais, surgelés ou en conserve : hareng, espadon, dorade, cabillaud, maquereau, sardine, truite, saumon...
- ✓ les fromages à pâte dure (beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan...) et les fromages fondus (vache qui rit®, cancoillotte...)

- de limiter les aliments suivants :

- ✓ Les viandes : agneau, bœuf, porc, veau, volailles (canard, dinde, oie, poule, poulet...)
- ✓ Certaines charcuteries : bacon, jambon cru ou fumé, chorizo, jambon cuit, jambonneau, lardons, salami, saucissons
- ✓ Les crustacés : bigorneaux, bulots, noix de Saint-Jacques, moules...
- ✓ Les œufs et particulièrement le jaune
- ✓ Tous les produits laitiers.

AQ.LINUT.INF.DIET.20
Date de création : 21/02/2011
Indice N° 1

- ✓ Les légumes secs : haricots blancs ou rouges, lentilles, pois chiches...
- ✓ Les produits céréaliers complets (pain, riz, pâtes, céréales du petit-déjeuner), les flocons d'avoine
- ✓ Les fruits et graines oléagineux (amande, noix, noix de cajou, pistache, pignon de pin, graines de tournesol...)

EQUIVALENCES EN PHOSPHORE

Voici quelques équivalences d'aliments pour 100mg de phosphore :

- ✓ 50 à 70g de viande = 50 à 70g de poisson = 40 à 50g de crustacés = 1 œuf = 30 à 50g d'abats
- ✓ 20g de jambon cuit découenné, dégraissé ou de jambonneau = 50g de jambon cru = 40g de lardons ou de saucissons
- ✓ 100 à 120g de blé précuit, graines de couscous, pâtes complètes, riz complet, haricots blancs = 200 à 250g de pâtes affinées, de riz blanc, de polenta
- ✓ 50g de bûche de chèvre = 45g de brie, coulommiers, kiri® = 40g de feta = 35g de camembert, bleu d'Auvergne, saint-nectaire = 30g de bleu de Bresse, maroilles, mozzarella = 25g de concailotte, roquefort, babybel, saint-paulin, tomme = 20g de cantal, edam, pyrénées, gouda, mimolette, morbier, raclette = 15g de beaufort, comté, emmental, gruyère = 10g de fourme d'Ambert, fromage fondu aux noix, vache qui rit®, parmesan, sylphide®
- ✓ 120ml de lait (1 verre) = 10g de poudre de lait (2 cuillères à soupe) = 1 yaourt = 100g de fromage blanc = 1,5 petits suisses
- ✓ 30 à 50g de pain complet, de biscottes complètes ou multi-céréales (4 biscottes) = 100g de pain de seigle = 120g de pain de campagne, bis ou ordinaire

Sources : *Maladies rénales, guide pratique de Nutrition 2006, SU-VI-MAX, Table Ciqual 2008 AFSSA*

AQ.LINUT.INF.DIET.20 Date de création : 21/02/2011 Indice N° 1
--