

# CALCIUM PHOSPHORE

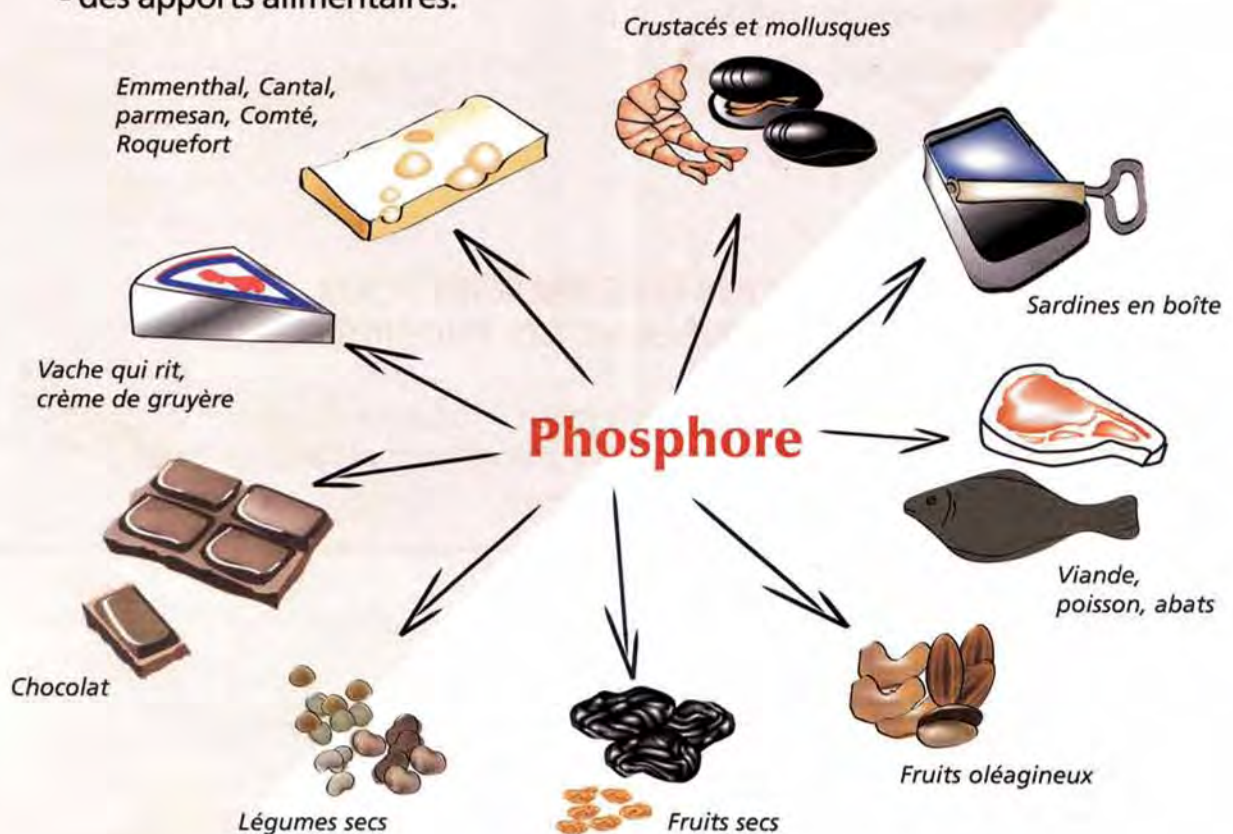
## OBJECTIF

limiter ses apports alimentaires en phosphore, sans nuire aux apports « protéiques » et « calciques ».

Phosphorémie = taux de phosphore sanguin, la maintenir inférieure à 1,8 mmol/l.

## POUR COMPRENDRE

- Le phosphore est un composant essentiel de la cellule, notamment pour le transport de l'énergie.
- Associé au calcium, il a un rôle de structure dans l'os.
- Un excès dans le sang (hyperphosphorémie) peut provoquer :
  - une fragilisation osseuse
  - des démangeaisons (prurit)
  - un durcissement de la paroi des vaisseaux (dépôts phosphocalciques).
- Les taux de phosphore et de calcium dans le sang dépendent de différents facteurs, entre autres :
  - de la prise de certains médicaments
  - des apports alimentaires.



# CALCIUM PHOSPHORE

## ALIMENTS LES PLUS RICHES EN PHOSPHORE

- Les fromages : types gruyère, tome, bleu, fromages fondus
- Le lait concentré
- Les abats
- Certains poissons : sardines et thon en conserve, harengs frits, fumés, grillés
- Tous les légumes secs : lentilles, pois secs, pois chiches, fèves, haricots blancs
- Tous les fruits secs : dattes, figues, pruneaux, raisins, abricots, châtaignes...
- Tous les fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, cacahuètes, pistaches
- Les céréales complètes et dérivés (riz complet, pain complet, pain au son...)
- Le cacao, chocolat et tous les aliments en contenant.

## EN PRATIQUE

Produits laitiers les moins riches en phosphore :

- Fromages à pâte molle (camembert, brie...)
- Fromages de chèvre, frais et 1/2 sec
- Fromages frais
- Lait.

## UN MÉDICAMENT PEUT VOUS ÊTRE PRESCRIT POUR VOUS AIDER À MIEUX MAÎTRISER VOTRE PHOSPHORÉMIE

Associé aux conseils alimentaires, ce traitement (chélateur de phosphore), pris au milieu des repas, piège le phosphore des aliments avant que celui-ci ne soit absorbé. Le chélateur et le phosphore sont éliminés dans les selles.

