



LE PHOSPHORE (PHOSPHATE) ET L'INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE

Qu'est-ce que le phosphore?

Le phosphore est une substance minérale qui aide à garder vos forts et en santé. À mesure que votre fonction rénale se dégrade, le taux de phosphore dans votre sang peut grimper et vous causer des démangeaisons ou des douleurs articulaires ainsi qu'une décalcification de vos os. Il se peut donc que vous ayez à limiter votre consommation d'aliments qui contiennent des quantités importantes ou modérées de phosphore.

Vous devez être à l'affût des additifs phosphatés, des produits chimiques qui sont ajoutés aux aliments pour les conserver et que l'on trouve souvent dans les aliments transformés comme certaines charcuteries, les repas congelés et les fruits de mer surgelés. On trouve par ailleurs des sources naturelles de phosphate dans les produits laitiers, la viande, le poisson et la volaille. Votre diététiste vous aidera à inclure suffisamment de protéines, de produits laitiers ou de substituts dans vos menus quotidiens afin de vous permettre d'avoir, dans l'ensemble, une alimentation équilibrée.

Les additifs phosphatés et la lecture des étiquettes

On ajoute souvent du phosphore dans les aliments comme rehausseur de saveur, agent de conservation ou additif phosphaté. Un grand nombre d'aliments transformés et de boissons gazeuses, surtout les colas, contiennent 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 d'additifs phosphatés.

Le contrôle du niveau de phosphate par des médicaments

Votre médecin peut vous prescrire des *agents d'agglutination du phosphate*. Il s'agit généralement de suppléments de calcium qui sont pris avec le repas. Ces suppléments de calcium agissent comme une éponge dans la mesure où ils absorbent le phosphore dans vos aliments. Pour que ces agents d'agglutination du phosphate soient efficaces, ils doivent toujours être pris avec de la nourriture, idéalement au milieu de votre repas ou de votre collation. Il ne faut pas prendre des agents d'agglutination du phosphate 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.

Qu'est-ce que je peux manger?

Traditionnellement, les personnes aux prises avec une insuffisance rénale chronique se voyaient recommander d'éviter de nombreux aliments d'origine végétale. Cependant, un régime faisant une plus grande place aux aliments d'origine végétale est associé à de nombreux avantages pour la santé, tels qu'une réduction de la pression sanguine et du taux de cholestérol, une meilleure gestion du diabète et du poids et même le ralentissement de la progression de l'insuffisance rénale. Les noix et les graines peuvent s'intégrer dans un régime indiqué pour les reins. Demandez à votre diététiste quelles sont les portions à inclure. Le phosphore dans les légumineuses est très mal absorbé; c'est pourquoi vous pouvez les inclure sans danger dans votre alimentation. Choisissez des haricots et des légumineuses nature en conserve ou consultez les directives ci-dessous pour la cuisson des légumineuses sèches.

Des études récentes donnent à penser que le phosphore contenu dans des aliments d'origine végétale non transformés est beaucoup moins bien absorbé que le phosphore contenu dans des produits et additifs d'origine animale en raison de la membrane cellulaire dans les aliments d'origine végétale. Par conséquent, la restriction quant à l'apport de phosphore doit être cohérente avec le reste du régime alimentaire en cas d'IRC, c'est-à-dire réduire les protéines animales (qui sont de riches sources de phosphore), réduire les aliments transformés avec du phosphore ajouté (qui sont souvent riches en sel et en additifs phosphatés) et éviter tous les colas.

Habituellement, les grains entiers étaient déconseillés aux personnes avec prises avec des problèmes rénaux en raison de la teneur plus élevée en phosphore et en potassium de ces aliments. Des études récentes révèlent que ces minéraux sont beaucoup moins absorbés dans les aliments non transformés; de plus, d'autres bienfaits pour la santé sont associés à l'intégration des grains entiers dans un régime alimentaire bien équilibré, à savoir l'amélioration de la santé digestive, la réduction du cholestérol et la diminution des risques de cardiopathies et d'accidents vasculaires cérébraux.

Les grains entiers peuvent aussi aider les gens en dialyse à répondre à leurs besoins en protéines. Les pains et les céréales faits de grains entiers peuvent constituer une source supplémentaire de protéines. Consultez votre diététiste pour savoir comment introduire en toute sécurité des grains entiers dans votre alimentation.

Des produits laitiers, notamment le lait et le yogourt, peuvent être consommés avec modération. Visez un objectif de 1 tasse par jour.

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.

Important : Si vous êtes végétarien ou végétalien, demandez à votre diététiste quelle est la meilleure façon de répondre à vos besoins en protéines.

Lignes directrices quant au phosphore pour le choix des aliments

Note : Les listes d'aliments ci-dessous donnent des exemples de choix à faire et à éviter. Elles sont données à titre indicatif seulement et elles ne sont d'aucune manière complètes. Consultez votre diététicien pour savoir ce qui vous convient le mieux.

Produits laitiers et succédanés laitiers	
Choix à plus forte teneur en phosphore	Choix à plus faible en phosphore
Fromage fondu à tartiner (Cheese Whiz, fromage en poudre, fromage en tranches, La Vache qui rit)	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
Lait malté (par ex., Ovaltine)	Thé, cidre chaud
Boissons au soya contenant des additifs phosphatés	Boissons non enrichies à base de riz ou d'amandes sans additifs phosphatés

Viandes et autres aliments protéiques	
Choix à plus forte teneur en phosphore	Choix à plus faible en phosphore
Attention aux additifs phosphatés dans les poissons congelés, les arêtes de poisson en conserve et les bouillons à base d'os	Poisson et fruits de mer non transformés
Viandes « assaisonnées » contenant des additifs phosphatés, viandes transformées	Bœuf non assaisonné, poulet, porc, dinde, veau, œufs

Boissons	
Choix à plus forte teneur en phosphore	Choix à plus faible en phosphore
Colas	Boissons gazeuses autres que des colas (soda au gingembre, boisson gazeuse à saveur de citron/de lime, racinette)
Alcool : bière, stout, ale	Alcool : gin, vodka, whisky, vin (Note : il faut suivre les conseils du médecin concernant la consommation d'alcool)
Jus frais ou congelés enrichis de calcium	Limonade (sans ajout de phosphates)
Thé glacé avec des additifs phosphatés	Thé glacé maison
Cacao, chocolat chaud	Thé, cidre chaud

Collations et aliments divers	
Choix à plus forte teneur en phosphore	Choix à plus faible en phosphore
Noix, graines de sésame ou de tournesol; évit ez les graines de citrouille	Maïs soufflé non salé, bretzels non salés, croustilles de maïs non salées
Tablettes de chocolat	Bonbons durs, bonbons à saveur de fruit, bonbons haricot
Tartinade au chocolat et aux noisettes, beurre de noix, tahini	Confiture*, gelée* et miel*
* Ces aliments sont riches en sucre. Il faut les éviter ou en restreindre la quantité si vous êtes atteint de diabète à moins que vous suiviez un traitement pour l'hypoglycémie.	

Si vous faites vos propres pâtisseries à la maison, essayez cette solution à faible teneur en phosphore : 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 pâte. Si vous achetez des produits de boulangerie du commerce, repérez les additifs phosphatés sur les étiquettes.

La cuisson des légumineuses

On déconseille généralement aux patients atteints d'insuffisance rénale de manger des légumineuses. Les légumineuses contiennent, en plus des vitamines et des fibres, beaucoup de protéines et de minéraux. Malheureusement, ces minéraux peuvent être dangereux parce que, en l'absence d'un bon fonctionnement des reins, ils s'accumulent dans le sang, provoquant des affections comme l'hyperkaliémie (excès de potassium) et l'hyperphosphatémie (excès de phosphore). Heureusement, une étude récente a révélé qu'il existe un moyen pour les patients aux prises avec une insuffisance rénale chronique de savourer des légumineuses, comme les pois chiches et les lentilles, en toute sécurité (Matinez-Pineda, 2019).

Vous pouvez réduire le potassium et le phosphore dans les pois chiches secs et les lentilles en suivant ces 3 étapes faciles :

1. Laissez les légumineuses tremper dans un bol d'eau pendant 12 heures ou plus (faites-le avant de vous coucher!)
2. Ensuite, éliminez l'eau de trempage (maintenant pleine de potassium et de sodium) et rincez les légumineuses.

3. Faites-les cuire dans une cocotte-minute ou faites-les bouillir dans beaucoup d'eau fraîche.

La cuisson des légumineuses permet d'éliminer efficacement la majeure partie du potassium qu'elles contiennent. Il convient de noter que les résultats de l'étude ont montré que, dans la plupart des cas, différents types de trempage ont permis de réduire nettement la teneur finale en potassium, mais non celle en phosphore, tant pour les pois chiches secs que pour les lentilles. Consultez toujours votre diététiste lorsque vous incorporez des légumineuses dans votre alimentation.

Si vous voulez une méthode plus simple et plus rapide pour préparer des pois chiches et des lentilles à faible teneur en potassium et en phosphore, choisissez-les en conserve! Il vous suffit de les rincer pour vous débarrasser du sel et le tour est joué.

Pour plus de renseignements et des outils qui vous aideront à gérer un régime tout indiqué pour les reins, consultez le :

www.cuisineetsanterenale.ca

Tous droits réservés. Les renseignements dans ce document ne remplacent pas un avis médical et sont donnés à titre indicatif seulement.

Aucune personne associée à La Fondation canadienne du rein ne répondra à des questions médicales par courriel. Veuillez consulter un professionnel de la santé si vous désirez des recommandations précises quant à des traitements.