

## Conseils alimentaires destinés aux patients insuffisants rénaux chroniques dialysés

### LE PHOSPHORE

Le phosphore se retrouve dans la plupart des aliments riches en PROTEINES, tels que les fromages et autres produits laitiers, les viandes, les poissons, les crustacés, les coquillages, les œufs et les substituts de viande.

Le but de ce petit guide est de vous aider dans le choix des aliments que vous consommez quotidiennement

Pour maîtriser votre taux de phosphore, il faudra :

→ Contrôlez les aliments très riches en phosphore et indispensables à vos besoins



#### 1) Les céréales et dérivés

Bons choix :

• Farine blanche • Maïzena
• Pain blanc • Miches/Sandwichs mous/Picolos/Parisiennes blancs, Baguette blanche
• Biscottes/Cracottes blanches (aussi version sans sel ajouté)
• Pâtes blanches, Pâtes de riz Soubry
• Riz blanc (variez les saveurs : riz long grain, Basmati, Thaï, riz pour risottos)
• Blé type Ebly® • Semoule
• Polenta, Tapioca

Céréales du Petit Déjeuner : bons choix

- > Corn Flakes
- > Rice Krispies
- > Frosties \*
- > Honey Pops \*
- > Smacks \*

\* à éviter pour les personnes diabétiques

Biscuits "plaisirs" : bons choix

- > Boudoirs, Madeira, Cuiller
- > Langues de chat
- > Biscuits militaire
- > Petits beurre
- > Sablés natures (sans chocolat)
- > Barquettes fraises Lu®
- > Corona Lotus® : mini cake Amico, Cake nature au beurre, Madeleine, Gaufre de Liège (sans chocolat), Speculoos (sans chocolat et non complet), mini cake Zebra
- > Craquelin, couques au beurre (sans raisins)

Si vous utilisez du lait pour vos céréales ou pour cuire vos polentas, veillez à respecter les quantités journalières autorisées pour les produits laitiers.

**Quelques repères :**

- 2 tranches de pain blanc (60g)
- = 6 biscottes blanches
- = 60g de Corn Flakes ( $\pm$  12 à 15 cuillères à soupe)
- = 60g de riz blanc cru (soit  $\frac{1}{2}$  sachet cuisson)
- = 60g de semoule crue (soit  $\frac{1}{2}$  sachet cuisson)
- = 50g de pâtes blanches crues (= l'équivalent d'1 sachet cuisson Pasta Kids Soubry®)
- = 50g de blé cru

**2) Les viandes, poissons et œufs**

**Bons choix :**

Toutes les viandes fraîches ou surgelées (non préparées) :  
bœuf, veau, agneau, porc, volaille, cheval, lapin, mouton, ...

Tous les poissons frais ou surgelés (non préparés) :  
cabillaud, dorade, loup de mer, sole, truite, lotte, saumon

Les œufs : cuits durs, mollets, brouillés, à la coque, ...

Vous pouvez consommer 3 œufs/semaine, de préférence 1 x 2 œufs au repas chaud (en remplacement de la viande ou du poisson) et 1 x 1 œuf au repas froid (en accompagnement tartine)

Les substituts de viande : Quorn, ...

<b>Les charcuteries bons choix</b>	<b>Quantités moyennes recommandées</b>
boudin noir, boudin blanc	40g soit $\pm$ 5cm
tête pressée vinaigrette	30g
jambon blanc	1 tranche soit 30g
mortadelle *	40g
pain de viande *	40g
corned beef	25g
américain nature préparé maison	40g
pâté de foie *	40g

\* Charcuteries riches en matière grasse ; à éviter /limiter pour les personnes diabétiques

**Remarque :** achetez de préférence vos charcuteries à la découpe. Si vous choisissez des charcuteries pré-emballées, veillez à retrouver la mention "préparé sans phosphates" (par exemple, le Jambon Artisanal dégraissé Aldi) ou de consulter la liste des ingrédients afin de ne pas retrouver cet additif.

<u>Les poissons froids</u> bons choix	Quantités moyennes recommandées
thon au naturel (version sans sel ajouté si possible)	$\frac{1}{2}$ petite boîte soit 40g
saumon au naturel (version sans sel ajouté si possible)	$\frac{1}{2}$ petite boîte soit 40g
maquereau au naturel	$\frac{1}{2}$ petite boîte soit 45g
bâtonnets de surimi	3 bâtonnets soit 45g

### 3) Les fromages et produits laitiers

#### Bons choix :

##### Les laits :

- > Lait entier,  $\frac{1}{2}$  écrémé, lait battu
- > Lait de soja \* par exemple la gamme Alpro Soja :
  - drink sans sucre ni sel ajouté
  - drink nature et drink bio nature
  - aromatisé : fraise, fruits des bois, vanille, banane et macchiato

\* L'Alpro drink sans sucre ni sel ajouté et le drink bio nature sont 7x moins riche en phosphore que le lait de vache

L'Alpro drink nature est 2x moins riche en phosphore que le lait de vache

##### Les desserts / collations lactées :

- > Yaourt entier nature ou sucré
- > Yaourt entier aux fruits
- > Yofu (yaourt à base de soja)
- > Suisse nature ou sucré
- > Suisse aux fruits
- > Mini Danio® (100g) sauf Danio Breakfast (avec céréales)
- > Danio® Fouetté
- > Calin Yoplait®
- > Perle de Lait®
- > Yakult®
- > Ile gourmande Yoplait®
- > Crèmes vanille/caramel/café, semoule de riz, riz au lait du commerce type Danette®, Joyvalle®, La Laitière®
- > Flan caramel du commerce (évitez les crèmes aux œufs)
- > Crèmes soja (sauf chocolat)
- > Laitages préparés maison (pudding, riz au lait, semoule) au lait entier,  $\frac{1}{2}$  écrémé ou au lait de soja nature (moins riche en phosphore que le lait de vache !)

#### Remarques :

- Evitez les desserts enrichis de céréales (Danio® Breakfast, yaourt au muesli, ...) ainsi que les saveurs noix de coco, pistache, chocolat
- Vous pouvez parfumer vos fromages blancs/ yaourts naturels de sirop de grenadine, de confiture, de miel, d'eau de fleur d'oranger, de cannelle en poudre, de cassonade, de sirop de sucre de Canne

- Vous pouvez améliorer vos laitages maison de crème fraîche, de caramel et les parfumer d'eau de fleur d'oranger ou de cannelle

**Pour les patients diabétiques**, quelques produits intéressants :

- > Yaourt nature maigre non sucré (+ édulcorant si désiré)
- > Yaourt aux fruits double 0% (maigre et édulcoré) type Vitalinea® double 0%, Sveltesse® double 0%, Stylesse Carrefour/GB, Milsani double 0% Aldi, ...)
- > Calin nature 0% Yoplait®
- > Yakult® light
- > Crèmes soja (sauf chocolat)
- > Laitages préparés maison (pudding, riz au lait, semoule) au lait entier,  $\frac{1}{2}$  écrémé ou au lait de soja nature (moins riche en phosphore que le lait de vache !) et édulcorés

Remarques :

- Lorsque votre glycémie est correcte avant le repas, vous pouvez consommer de temps en temps un dessert laitier "sucré" (Suisse aux fruits, mini Danio®, Perle de Lait®, ...)
- Evitez les desserts enrichis de céréales (Danio Breakfast, yaourt au muesli, ...) ainsi que les saveurs noix de coco, pistache, chocolat
- Vous pouvez parfumer vos fromages blancs et yaourts naturels de sirop de grenadine sans sucres (Teisseire® 0%, Stylesse Carrefour), de confiture riche en fruits (Effi®, Stylesse Carrefour/GB, Recette Légère Maternelle®, ...), d'eau de fleur d'oranger ou de cannelle en poudre

Les fromages :

Ils contiennent à la fois des protéines, du phosphore et du sel d'où l'importance de bien les choisir.

**Bons choix : teneur faible**

<p><b><u>Fromages blancs :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Fromage blanc nature</li> <li>&gt; Maquée</li> <li>&gt; Fromage blanc aux fruits</li> <li>&gt; Suisse nature</li> <li>&gt; Suisse aux fruits</li> <li>&gt; Faisselle</li> <li>&gt; Gervita®</li> </ul> <p><b><u>Fromages frais :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Boursin® et Paturain® (sauf saveur noix)</li> <li>&gt; Carré frais St Morêt®</li> <li>&gt; Chavroux®</li> <li>&gt; Cottage cheese (Danone®, Luxlait®)</li> <li>&gt; Feta</li> <li>&gt; Philadelphia®</li> <li>&gt; Mozzarella</li> </ul>	<p><b>Quantités moyennes recommandées 50g</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 cuill à soupe rase</li> <li>2 cuill à soupe rase</li> <li>2 cuill à soupe rase</li> <li><math>\frac{3}{4}</math> pot</li> <li>1 petit pot</li> <li>2 cuill à soupe rase</li> <li><math>\frac{1}{2}</math> pot</li> </ul> <p><b>Quantités moyennes recommandées 40g</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><math>\frac{1}{3}</math></li> <li>2 portions individuelles</li> <li>1,5 cuill à soupe</li> <li>1 portion individuelle</li> <li>1/3 boule (de 125g)</li> </ul>	<p><b><u>Fromage à pâte molle :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Brie Par ex : Cœur de Lion®</li> <li>&gt; Camembert Par ex : Cœur de Lion®</li> <li>&gt; Coulommier</li> <li>&gt; Caprice des Dieux®</li> <li>&gt; Chamois d'Or® (pas en tranche !)</li> <li>&gt; Herve doux</li> <li>&gt; Mini Roitelet®</li> <li>&gt; Munster</li> <li>&gt; Pont l'Evêque</li> <li>&gt; Port Salut</li> <li>&gt; Reblochon</li> <li>&gt; Talegio</li> <li>&gt; Tome</li> <li>&gt; Vacherin</li> </ul> <p><b><u>Fromages en tranche :</u></b></p>	<p><b>Quantités moyennes recommandées 30g</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/6</li> <li>1/8</li> <li><math>\frac{1}{4}</math> d'1 boîte (petit format)</li> </ul> <p><b>Quantités moyennes recommandées 20g</b></p>
--	--	--	---



→ Evitez les aliments très riches en phosphore et NON indispensables à vos besoins



> Les fromages suivants :

<u>A modérer</u> : Teneur moyenne	<u>A éviter</u> : Teneur élevée
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Chimay</li><li>&gt; Maredsous</li><li>&gt; Chaussée des Moines</li><li>&gt; Affligem</li><li>&gt; Beauvoorde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Fromages à tartiner fondus (Maredsous, Vache qui rit®, Ziz® tranchettes, ...)</li><li>&gt; Parmesan</li><li>&gt; Emmenthal</li><li>&gt; Edam</li><li>&gt; Mimolette</li><li>&gt; Provolone</li><li>&gt; Leerdammer</li><li>&gt; Tilsit</li><li>&gt; Cheddar</li><li>&gt; Chester</li><li>&gt; Gouda</li><li>&gt; Fromages de chèvre secs</li></ul>

> Les fruits secs/séchés (abricots, raisins, dattes, figues, ...) et les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches, cacahuètes, ...)

Méfiez-vous de certains aliments qui en contiennent : biscuits (Evergreen®, Sultana®, barres de céréales, Grany®, cakes aux raisins/aux amandes ...), céréales petit déjeuner (Kellogg's Country Store®, Fitness® miel -amandes, ...), produits de boulangerie (cramique, massepain, speculoos aux amandes, rochers noix de coco, frangipane, macaron, ...)

> Le beurre de cacahuètes

> Les légumes secs : pois cassés, pois chiches, haricots blancs, haricots blancs préparés du commerce (sauce tomate), lentilles, ...

> Les céréales complètes : pain complet, pain gris, pâtes et riz complets, ...

> Les produits à base de cacao tels que le chocolat, les pralines, les pâtes à tartiner (chocos), la poudre de cacao, les biscuits au chocolat, ...

> Les crustacés (moules, huitres, ...)

> Les abats (foie, rognons, ...)

> Les limonades au cola, la bière, les liqueurs aux œufs

> Les comprimés de levure de bière