



Kliniek **SINT-JAN**  
Clinique **SAINT-JEAN**

# Alimentation pauvre en phosphore

Service diététique  
02/221.90.82  
[dietetique@clstjean.be](mailto:dietetique@clstjean.be)

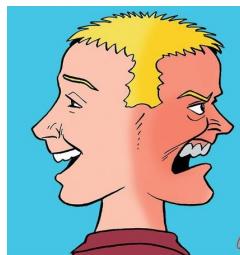
Le phosphore est un minéral indispensable pour notre organisme. Il joue un rôle dans la minéralisation des os (ainsi que le calcium et le magnésium).

Les principales sources de phosphore sont les viandes, les volailles, les poissons, les produits laitiers, les crustacés, les coquillages, les œufs et les féculents complets (pain gris, riz complet, ...). Ces aliments ne sont pas à supprimer mais il faut limiter la quantité consommée (voir point sur les protéines).

Une accumulation importante en phosphore peut provoquer:



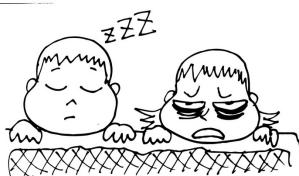
Démangeaisons



Irritabilité



Douleurs osseuses



Insomnie



Nausées

## Eviter les aliments riches en phosphore:

- Certains fromages tels que les fromages fondus (Vache qui rit ® , Kiri ®, Babybel ®, ...) et les fromages à pâtes dures (gouda, parmesan, comté, gruyère, ...)



- Les céréales complètes (pains gris, complets et multicéréales, riz complet, müesli, All bran, ...)



## Eviter les aliments riches en phosphore:

Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, ...)	
Les champignons	
Les légumes secs (pois chiches, haricots blancs, lentilles, ...)	
Les fruits séchés (raisins secs, dattes, figues, ...)	
Les produits à base de cacao (chocolat, ...)	
Massepain, beurre de cacahuète	

Les crustacés et mollusques	
Les abats (foie, cervelle, ris de veau, rognons, ...)	
Bières avec ou sans alcool et/ou à base de fruits	
Boissons à base de Cola	
Les viennoiseries	
Les charcuteries fumées et séchées	

## Les protéines

Les protéines ont un rôle important dans l'organisme: réparation et renouvellement des cellules (osseuses, musculaires, sanguines, ...) et défense immunitaire.

Les protéines contiennent une quantité importante de phosphore, il faut donc surveiller les apports.

Les principales sources de protéines sont les viandes, les volailles, les poissons, les œufs et les produits laitiers.

Il est donc nécessaire de consommer des protéines de bonne qualité. Pour combler les besoins en protéines, il faut chaque:

- Une ration de viande (125g) ou de volaille (125g) ou de poisson (150g) ou 2 œufs



OU



OU



OU



- Deux produits laitiers. Par exemple: 1 pot de yaourt (125g), 1 petit verre (150ml) de lait demi-écrémé, ...



- Une garniture protéinée avec les tartines (50g)



## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Kliniek **SINT-JAN** Clinique **SAINT-JEAN**

### **Site Botanique**

Boulevard du Jardin Botanique, 32  
1000 Bruxelles

### **Site Méridien**

Rue du Méridien, 100  
1210 Bruxelles

### **Site Léopold**

Rue Léopold 1er, 314  
1090 Bruxelles



## Sint-Maria Halle ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle  
[www.sintmaria.be](http://www.sintmaria.be)