



Phosphore, Potassium, Sel, décryptez les étiquetages

Phosphorémie, kaliémie sont surveillées régulièrement dans la maladie rénale chronique, supplée par dialyse ou non. Les liens avec l'alimentation sont de plus en plus, de mieux en mieux compris. En parallèle, Les habitudes alimentaires changent également, les aliments du commerce, peu ou ultra transformés sont de plus en plus consommés. Voici le constat des professionnels de la nutrition, que sont les diététiciens spécialisés.

Les recommandations alimentaires doivent ainsi pour se concentrer sur un meilleur choix des aliments avant de réduire les quantités, supprimer des aliments naturellement riches en potassium ou phosphore qui peuvent avoir comme conséquence une baisse de l'état nutritionnel du patient.

Décryptons ensemble les étiquetages pour mieux choisir les aliments.

Vous retrouverez tous les ingrédients par ordre décroissant. Le 1er cité, est celui présent en plus grande quantité. Dans cette liste, vous pourrez retrouver s'ils sont présents les additifs de phosphore, de potassium ou sel ajouté.

et restent le plus souvent "encore" très salés. Par ailleurs, ils peuvent contenir des additifs de potassium en remplacement ou pour diminuer la quantité de sel habituellement utilisé.



Ingredients : sel de cuisine, sucre, fécula, huile de palme², légumes 9.7% : carotte 5.4%, oignon, sel minéral (potassium), ail séché, extrait de levure, extrait de poireau, curcuma, extrait de celeri. Peut contenir : œufs, lait, gluten.

❗ **Le faux bon choix**

Cube déshydraté aux légumes liés pour bouillon sans sel
INGRÉDIENTS DU BOUILLON DÉSHYDRATÉ :
beurre de noix¹, légumes² 20 % tomates³, aubergine⁴, oignons⁵, carottes⁶, poireaux⁷, persil⁸, amidon de maïs⁹, sirop de glucose¹⁰, sucre de canne blond¹¹, extrait de levure¹², aromatisants (E605), lysine¹³, persil¹⁴, feuilles de céleri¹⁵, origan romarin¹⁶, thym¹⁷, jus de légumes concentré (céleri¹⁸, carottes¹⁹, oignons²⁰, huile d'olive²¹, épices²², sucre caramélisé²³, huile de tournesol²⁴.



✅ **Le bon choix**

Les conseils du Diet'

- Privilégier les listes d'ingrédients les plus courtes.
- Privilégier les listes d'ingrédients qui contiennent uniquement des ingrédients que vous retrouverez dans votre cuisine ou placards
- Attention aux produits réduits en sel : ils ne signifient pas qu'ils ne contiennent plus de sel,

Pourquoi parler des additifs ?

Les études récentes nous informent de la part grandissante de phosphates, potassium, sels apportés sous formes d'additifs dans les aliments transformés du commerce.



Phosphore, Potassium, Sel, décryptez les étiquetages

Par rapport aux teneurs naturels de certains aliments, l'apport issu des additifs peut multiplier par 1 à 3 l'apport global de ces minéraux.

Pire, son absorption est de 100 % au niveau intestinal, comparée à celles des aliments d'origine animale et végétale.

Absorption du potassium selon son origine ¹



Quels sont ces additifs de potassium ?

- Sorbate de potassium : conservateur
- Nitrate de potassium : conservateur
- E950 - Acésulfame K : édulcorant
- E224 - Disulfite de potassium : antioxydant, stérilisateur
- E326 - Lactate de potassium : antioxydant, émulsifiant, humectant
- E501 - Carbonate (acide) de potassium : stabilisateur
- E340 - Orthophosphate de potassium : émulsifiant, humectant, séquestrant, stabilisateur, épaississant
- E336 - Tartrate de potassium
- E508 - Chlorure de potassium : épaississant, conservateur
- E332 - Citrate de potassium : séquestrant

Yaourts aux fruits, crème desserts

Boissons chocolatées

Laits végétaux

Sauces et beurres allégés

Salades industrielles

Boissons, aliments, produits édulcorés

Charcuteries, préparations de viande, saucisses

Biscuits, gâteaux, bonbons

Pâtes déshydratées

Soupes déshydratées

Biscuits apéritifs

Produits diététiques pour sportifs

Absorption du phosphore/phosphate selon son origine ²



Quels sont ces additifs de phosphate ?

- Acide orthophosphorique (E 338)
 - Orthophosphates de sodium (E 339)
 - Orthophosphates de potassium (E 340)
 - Orthophosphates de calcium (E 341)
 - Orthophosphates de magnésium (E 343)
 - Diphosphates (E 450)
 - Triphosphates (E 451)
 - Polyphosphates (E 452)
- Mais aussi : E 322 (lécithines), E 342, E 442, E 541, E 542, E 544, E 545, E 626, E 635, E 101, E 1410, E 1412, E 1413, E 1414, E 1442 (phosphates d'amidon ou amidons modifiés).

1 - Naismith DJ Int J Food Sci Nutr. 2008 | Braschi A, Int J Food Sci Nutr. 2009 | Passey C. J Ren Nutr. 2017.

2 - Semin Cupisti A. Nephrol. 2013



Phosphore, Potassium, Sel, décryptez les étiquetages

Quels sont les aliments concernés ?

Biscuits apéritif, chips	Pain et brioches industriels, pains de mie
Soupes instantanées	Barres chocolatées
Sauces type ketchup	Poudres chocolatées (parfois, entre 75 et 85% de sucre)
Nouilles instantanées (jusqu'à une douzaine d'additifs)	Céréales du petit déjeuner
Nuggets de volaille et de poisson, cordon bleu	Yaourts aux fruits : entre 6 et 12 additifs selon les marques
Viandes fumées, saucisses, jambon (contenant nitrites et conservateurs ajoutés)	Desserts aux fruits aromatisés (sucre ajouté, agents texturants, colorants...)
Plats cuisinés congelés	Crèmes glacées
Pizzas, plats prêts à consommer (contenant des arômes et agents texturants)	Sodas, boissons sucrées aromatisées, jus de fruits reconstitués
Poêlées industrielles de légumes	

Plus le score est élevé, plus l'aliment est "ultra-transformé" et source potentielle d'additifs.

Exemple avec l'application Yuka®



Que pensez des scores de nutrition présents sur les emballages ?

Le NUTRISCORE®

Il ne renseigne pas sur la présence d'additifs. Le score est fonction de l'apport calorique, de sucres, de graisses saturées, de fibres, de sel.

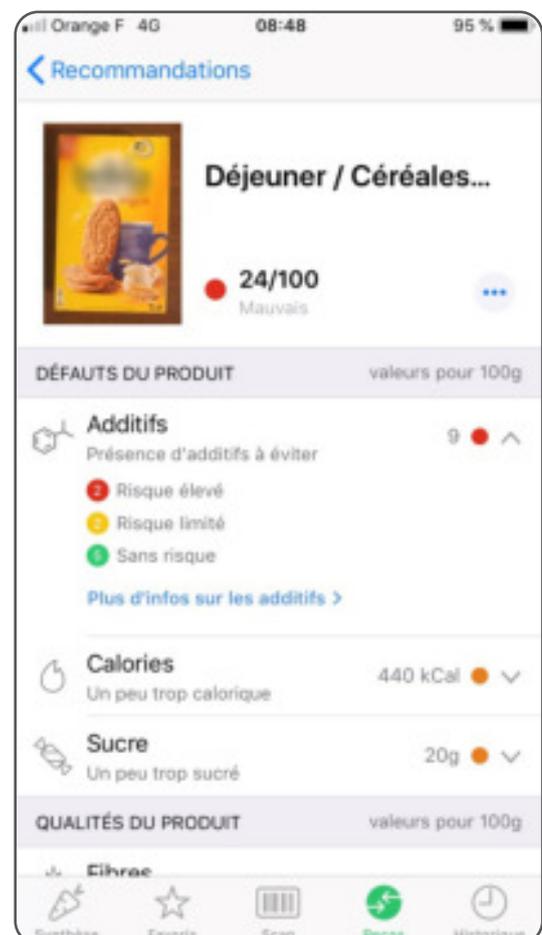


Le score NOVA® et SIGA®



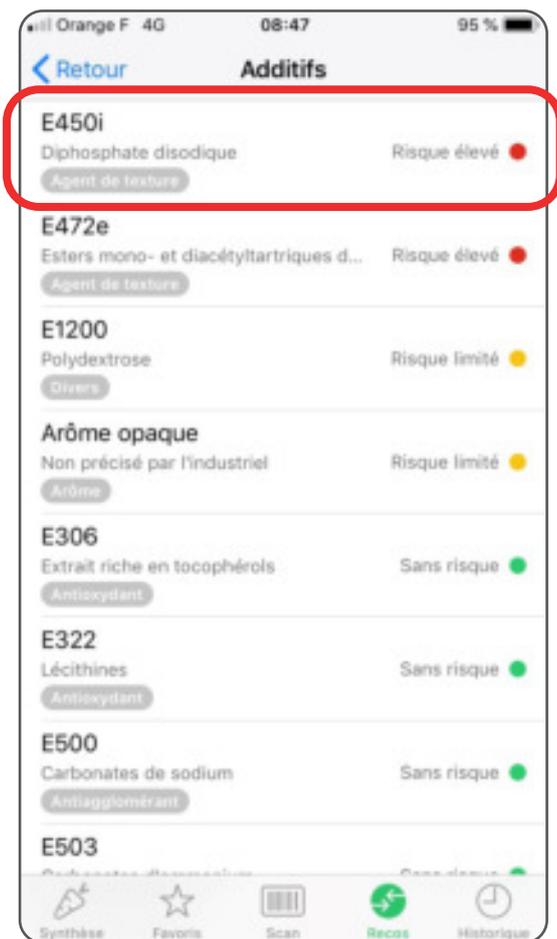
Ce sont 2 scores qui renseignent sur le degré de transformation et la potentielle présence d'additifs.

Les applications numériques disponibles sur vos smartphones vous permettent ainsi de retrouver les additifs utilisés, et le degré de transformation.





Phosphore, Potassium, Sel, décryptez les étiquetages



Les pratiques de restriction alimentaire (suppression ou forte diminution) entraînent perte d'appétit, baisse de l'état nutritionnel et dénutrition.

L'accompagnement par un diététicien spécialisé seul expert des aliments et de la nutrition pour aider dans le contrôle et la prévention des complications possibles dans la maladie rénale chronique.



Les aliments ont changé, les habitudes aussi. Avant de réduire des consommations d'aliments naturellement riches en potassium (pauvre banane) ou en phosphore (dommage pour les maquereaux, si bon et riches en oméga 3), la chasse aux additifs doit être menée pour revenir à une alimentation "vraie", naturelle et plus végétalisée.

Pour en savoir plus : regardez les vidéos France Rein sur l'alimentation et l'IRC, sur le site francerein.org

Remerciements : Stanislas Trolonge

Avec le soutien du :