

Diététique & Hypoparathyroïdie

PHOSPHATE

Le phosphate est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il est principalement stocké dans les os et les dents, mais il joue un rôle indispensable et central dans les cellules qui constituent notre corps, en intervenant dans la composition de l'énergie cellulaire, de l'ADN et des membranes cellulaires. Le phosphate provient de l'alimentation et est éliminé principalement par les reins en particulier sous l'action de la parathormone (PTH).

L'hypoparathyroïdie qui se caractérise par une absence ou une inefficacité de la parathormone (PTH), **peut induire un excès de phosphate dans le sang** par l'absence d'élimination de ce dernier par les reins.

L'**insuffisance rénale chronique** et la **prise de dérivés actifs de la vitamine D** (alfacalcidol, calcitriol..) augmentent également la phosphatémie.

L'élévation du phosphate dans le sang est nommée hyperphosphatémie. Ses conséquences restent méconnues.

Tous les patients hypoparathyroïdiens n'ont pas forcément un phosphate élevé dans le sang.

En cas d'hyperphosphatémie, il faut éviter les excès de phosphate dans l'alimentation

Où se trouve le phosphate ?

Aliments naturellement riches en phosphate

Produits laitiers, viandes, volailles et poissons, légumineuses, céréales complètes et graines, fruits secs et oléagineux

Additifs phosphatés présents dans les aliments ultra-transformés (AUT)

Les + utilisés : E338 ; E339 ; E340 ; E341 ; E343 ; E450 ; E451 ; E452 ; ...



En cas d'hyperphosphatémie, il convient de limiter les AUT. Voici un outil qui recense les additifs présents dans les aliments
[CLIQUEZ ICI](#)

Retrouvez l'intervention sur la
diététique et l'hypoparathyroïdie
sur notre chaîne Youtube

[@centrecalipso](#)