



EN PRATIQUE

Pour une meilleure absorption digestive du calcium, il est préférable de répartir les sources tout au long de la journée, sur les différents repas.

On trouve environ 50 à 100 mg (1) de calcium dans :

- 30 g de mozzarella, de burrata ou de féta
- 30 g de chèvre frais, de chaource, d'époisses
- 1 Kiri® ou une Vache qui Rit®

On trouve environ 150 mg (1) de calcium dans :

- 150 ml de lait (entier, demi écrémé ou écrémé) ou 150 ml de boisson végétale enrichie en calcium
- 1 yaourt
- 100 g de fromage blanc
- 2 petits suisses de 60 g
- 1 dessert végétal enrichi en calcium (vérifier la teneur en calcium sur les étiquettes)
- 30 g de fromage* à « pâte molle » type brie, camembert, munster, saint-nectaire, reblochon
- 30 g de fromage* type bleu et raclette
- 250 ml d'eau de Contrex®, Hépar®, Courmayeur® ou Talians®

On trouve environ 300 mg (1) de calcium dans :

- 30 g de fromage* à « pâte dure » type mimolette, cantal, gruyère, comté, tomme, emmental et parmesan

En résumé, pour avoir 400 à 700 mg de calcium, plusieurs combinaisons sont possibles sans oublier que le fromage*, riche en sel, devrait être limité à une seule portion par jour.

(1) La composition des aliments peut varier d'une marque à l'autre.



Adresse : 55 rue de Turbigo 75003 Paris



Email : contact@renif.fr



Tél : 01 48 01 93 00

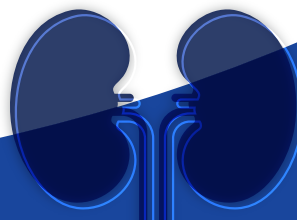


Site : www.renif.fr

Soutenu et financé par



Février 2026



Calcium et Vitamine D

Calcium et Vitamine D (Insuffisance Rénale Chronique)

LEURS RÔLES

Le calcium est un minéral.

Il est indispensable tout au long de la vie pour la formation des os et des dents. Il est essentiel également pour la transmission de l'influx nerveux, la contraction musculaire et la coagulation sanguine.

La vitamine D est indispensable à l'absorption intestinale du calcium et à la minéralisation osseuse (fixation du calcium sur l'os).

LES SOURCES

Le calcium se trouve principalement dans :

- Les produits laitiers : le lait, les laitages (yaourts, petits-suisseurs, fromages blancs...) et les fromages*
- Certaines eaux (cf. paragraphe « En pratique »)
- Les boissons et desserts végétaux à base de soja, avoine, amande, coco... s'ils sont enrichis en calcium
- Les médicaments et compléments de calcium (comprimés, gélules, poudres)

Le calcium est aussi présent en quantité moindre dans :

- Les fruits frais, secs** et oléagineux**
- Les légumes frais et secs** (légumineuses), les algues*

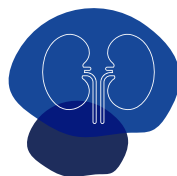
Le calcium végétal est souvent moins bien absorbé, mais il participe tout de même à la couverture des besoins journaliers.

La vitamine D se trouve principalement dans :

- Le foie de morue, les poissons gras (hareng, saumon, sardine, etc.)
- Les abats (notamment le foie), le jaune d'œuf
- Les produits laitiers enrichis en vitamine D
- Les huiles et les margarines

*Riche en sel, à consommer avec modération

**Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium



LE CALCIUM, LA VITAMINE D ET LES REINS

La vitamine D apportée par l'alimentation est inactive. Pour être active, elle doit subir l'action des UV (ultraviolets - exposition solaire) au niveau de la peau, puis une activation au niveau du foie, puis du rein.

En insuffisance rénale chronique, l'activation au niveau des reins est diminuée. En conséquence, le calcium est moins bien absorbé.

Il est alors nécessaire d'assurer un apport suffisant en calcium et en vitamine D, sinon le corps puise dans les réserves osseuses de calcium, provoquant une augmentation du risque de fracture et/ou d'ostéoporose.

Sous nos latitudes, le manque d'ensoleillement (carence en UV) oblige à compléter et à prescrire de la vitamine D.



LES RECOMMANDATIONS D'APPORTS ALIMENTAIRES EN CALCIUM

Elles sont de 900 à 1200 mg/jour.

L'alimentation sans produit laitier, ni aliment enrichi en calcium, ni eau riche en calcium en apporte moins de 500 mg. Il faut donc compléter avec 400 à 700 mg par jour.