

Approvisionnement en protéines dans l'ostéoporose

L'excès et le sous-apport de protéines sont à éviter. Pour compenser les pertes rénales de calcium induites par les protéines, on recommandera des sources de protéines riches en calcium.

Protéines et santé osseuse

Les protéines ont un effet anabolisant sur l'ossature. Elles sont des constituants de la partie organique de la matrice osseuse (structure de collagène) et stimulent la synthèse du facteur de croissance IGF -1 contrôlant la synthèse de l'os.

Des études montrent que des apports abondants de protéines sont aussi néfastes pour la santé osseuse que des apports insuffisants. Des apports abondants de protéines augmentent les pertes rénales de calcium alors que des apports faibles, en réduisant la synthèse du facteur de croissance IGF -1, affectent la formation de la matrice osseuse. Ces effets peuvent être compensés par une augmentation simultanée des apports de protéines et des apports de calcium. Les recommandations proposent ainsi un rapport calcium:protéine de > 15:1 (> 15 mg de calcium par gramme de protéine), pour des apports protéiques quotidiens de 0.8 g/kg de poids corporel.

Rapport calcium: protéine dans divers aliments



Aliments	mg Ca par g prot.
Lait/yogourt	36:1
Emmentaler	38:1
Viande	0.5:1
Légumineuses	6:1
Pain complet	9:1

Importance des protéines lactiques

Le lait est à la fois une source de protéines et un aliment riche en calcium. Il est donc indiqué pour la couverture des besoins en protéines chez les sujets souffrant d'ostéoporose.



Exemple de calcul:

Nous recommandons 3 portions de lait et de produits laitiers par jour



2 dl de lait + 180 g de yogourt + 40 g de fromage à pâte dure
= 900 mg de calcium

+ 22.5 g de protéines

Rapport calcium: protéine: 40:1 (mg/g)

Les protéines lactiques comportent en outre une fraction de protéines basiques qui semble provoquer chez la femme une augmentation de la densité osseuse, comme le prouvent certaines études. Des études menées sur des cultures de cellules osseuses ont montré que dans ces conditions aussi, ces protéines peuvent agir directement sur la synthèse de l'os.

Bibliographie

Dawson-Hughes B. Interaction of dietary calcium and protein in bone health in humans. J.Nutr.2003 Mar;133(3):852S-854S.

Ilich JZ, Kerstetter JE. Nutrition in bone health revisited: a story beyond calcium. J Am Coll Nutr. 2000 Nov-Dec; (19(6):715-37

Ginty F. Dietary protein and bone health. Proc Nutr Soc. 2003 Nov;62(4):867-76 Heaney RP. Excess dietary protein may not adversely affect bone. J Nutr. 1998 Jun;128(6):1054-7

H.K. Biesalski .Ernährungsmedizin: Erkrankungen des Skelettsystems, S. 567 - 569 Georg Thieme Verlag, 3. Auflage 2004



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée ES
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter février 2008

