

Signification du taux de résorption

Le taux de résorption du calcium est plus ou moins élevé selon l'aliment considéré (exemples d'aliments riches en calcium: lait, fromage, chou, brocoli, sésame). Mais c'est la quantité de calcium total ingéré qui exprime la valeur d'un aliment en tant que source de calcium. Celle-ci dépend, d'une part, de la teneur de l'aliment en calcium, et de l'autre, de sa consommation usuelle.

	Portions (g)	Teneur en calcium (mg) pro 100 g pro Portion		Taux de résorption (%)	Calcium résorbable (mg)
Lait	240	120	300	32,1	96
Brocoli	150	65*	97,5	52	51
Sésame	1 KL = 4 g	783	31	21	6,5

* Les valeurs indiquées se réfèrent au légume cuit à l'eau.

Pourquoi le taux de résorption du calcium lactique est-il plus faible que celui du calcium contenu dans certains légumes?

Le taux de résorption s'abaisse entre autres avec l'augmentation de la teneur de l'aliment en calcium, phénomène qui s'explique par une saturation du système de transport, par exemple. Ce phénomène doit être pris en compte dans le calcul du taux de résorption. A la teneur élevée du lait en calcium équivaut donc nécessairement un taux de résorption relativement bas.

Font exception à cette règle les aliments contenant des substances inhibant fortement la résorption, comme p.ex. l'acide oxalique des épinards et de la rhubarbe. Dans ces aliments, le taux de résorption du calcium est extrêmement bas, bien qu'ils en contiennent des quantités appréciables.

Font également exception à la règle les aliments qui contiennent des additifs facilitant la résorption, comme les jus de fruits supplémentés avec du citrate ou du malate de calcium. Le calcium contenu dans ces aliments présente un taux de résorption plus élevé parce que le citrate et le malate (sels de l'acide citrique et de l'acide malique) stimulent fortement sa résorption.

Bibliographie

Weaver C.M. et al, Am J Clin Nutr, 70 (3): 543p, 1999



Pour de plus amples informations

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

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

Maillaiter mai 2002



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch