

NUTRITION ET INSUFFISANCE RÉNALE



Page 1/4

Contrôler ce que vous mangez quand vous avez une maladie rénale peut être un défi, mais cela peut avoir une influence positive sur la façon dont vous vous sentez et sur les autres traitements dont vous pourriez avoir besoin. Il est important de reconnaître qu'au fur et à mesure que la maladie rénale progresse vos besoins alimentaires changeront plus que probablement.

Il est également important de reconnaître que chaque personne souffrant de maladie rénale est différente et a des préférences alimentaires différentes et des besoins diététiques particuliers.

Un diététicien expérimenté des maladies rénales est la meilleure personne à qui parler de ce que vous pouvez manger et boire. Le diététicien évaluera ce que vous manger actuellement et vous conseillera si des changements sont nécessaires.

L'évaluation alimentaire comprend l'examen de votre apport énergétique et des nutriments importants tels que :

- Protéines
- Sel/sodium
- Potassium
- Phosphate
- Liquide
- Graisse
- Glucides

Les conseils sont donnés sur une base individuelle, en tenant compte de ce que vous aimez manger, de comment vous vous sentez, de votre âge, de votre mode de vie, du poids, de la taille des muscles, de l'état de santé et des résultats des tests sanguins. Vous peut trouver qu'au départ les modifications proposées pourraient être limitées, mais au fur et à mesure que la maladie rénale progresse des changements les plus importants peuvent être nécessaires.

Ce que vous pouvez faire pour tirer le meilleur parti de votre rendez-vous avec le diététicien :

- Écrivez ce que vous mangez pendant quelques jours et apportez avec vous à votre rendez-vous.
- Apportez votre liste de médicaments avec vous
- Si quelqu'un d'autre normalement cuisine pour vous - emmenez-le avec vous au rendez-vous
- Posez des questions afin savoir ce que vous devez faire et pourquoi
- Organiser des rendez-vous de suivi réguliers pour surveiller vos progrès



ÉLÉMENTS IMPORTANTS D'UNE SAINÉ ALIMENTATION

Énergie

Tout comme votre voiture a besoin d'essence, votre corps a besoin de carburant. Recevoir la bonne quantité d'énergie (kilojoules ou calories) est important pour votre santé globale et votre bien-être ainsi que le poids du corps.

Glucides et lipides sont les principales sources d'énergie de l'organisme :

- Si les protéines sont limitées dans votre alimentation, vos besoins énergétiques peuvent être satisfaits en augmentant votre consommation de graisses et de glucides.
- Les glucides proviennent d'aliments tels que le pain, les céréales, le riz, les pâtes, les nouilles et les céréales
- Choisissez les «bonnes graisses» comme les polyinsaturées et/ou mono-insaturées que l'on trouve dans l'huile d'olive, de canola et de tournesol.

Protéines

Consommer la bonne quantité de protéines est important pour votre santé globale. Votre corps a besoin de protéines pour :

- faire du muscle
- réparer les tissus
- lutter contre les infections

Toutefois, si vous avez une maladie rénale, il est souvent important de contrôler la quantité d'aliments riches en protéines que vous mangez pour réduire l'accumulation de déchets. Les besoins en protéines changent également lorsque vous êtes en dialyse, et doivent être discutés avec votre diététiste.

Les protéines proviennent :

- des aliments d'origine animale, y compris les œufs, le poisson, la viande, le poulet
- des produits laitiers comme le fromage, le lait et le yaourt
- des légumes comme les noix, le beurre d'arachides, les lentilles, les fèves, la soupe de haricots, la salade de haricots et les pois chiches contiennent aussi des protéines, mais ils sont parfois moins adaptés à cause du potassium et du phosphore



Phosphate

Contrôler de phosphate alimentaire est important à tous les stades de la maladie rénale. Dans de nombreux cas, la réduction de l'apport en protéines permettra également de réduire l'apport en phosphate. Parfois, les médicaments de liant phosphate sont également nécessaires pour réduire la quantité de phosphate qui atteint la circulation sanguine.

Les liants de phosphate fonctionnent dans votre intestin en se liant au phosphate dans la nourriture et le résultat final est qu'une partie du phosphate est éliminé par les selles. Pour cette raison, il est très important de prendre des liants de phosphate en mangeant. Un diététicien peut vous aider et vous conseiller sur la façon de tirer le meilleur des liants de phosphate avec votre régime alimentaire.

Sodium (sel)

Le sodium est un minéral présent naturellement dans les aliments. Il est aussi couramment ajouté aux aliments transformés et emballés. Il affecte la quantité de liquide que votre corps conserve.

Trop de sodium et le liquide peut causer :

- de l'hypertension artérielle
- des chevilles, des pieds, des mains enflés et des poches sous les yeux
- l'essoufflement
- une augmentation de protéines dans l'urine

Manger beaucoup de sodium augmente également la soif, qui devient encore plus importante lorsque la production d'urine ralentit (généralement après le début de la dialyse).

Généralement, les aliments qui contiennent beaucoup de sodium comprennent :

- les assaisonnements, y compris les assortiments d'assaisonnement, le poivre citronné, le sel d'ail
- les sauces comme le soja, le poisson, haricots noirs et sauce teriyaki
- les aliments en conserve et certains aliments surgelés
- Les viandes transformées comme le jambon, le bacon, les saucisses, les produits à base de viandes et la charcuterie
- Les snacks comme les chips et les crackers
- Les mélanges et les soupes emballés
- Les plats à emporter
- Méfiez-vous des substituts de sel car certains contiennent du potassium au lieu de sodium

Potassium

Presque tous les aliments contiennent du potassium. De nombreux aliments sains comme les fruits, les légumes et les produits laitiers sont riches en potassium. Si vous avez une maladie rénale votre consommation de ces aliments doit souvent être contrôlée. Cela peut signifier éviter certains fruits et légumes, tandis que pour d'autres, il faudra réduire la quantité et en manger moins souvent. Il est important de demander conseil à un diététicien sur la meilleure façon d'inclure des aliments de tous les groupes d'aliments pour maintenir un bon régime alimentaire faible en potassium.

La quantité de potassium que vous devriez manger lorsque vous êtes en dialyse dépendra du type de dialyse que vous choisissez. Il est plus courant de devoir restreindre votre consommation de potassium si vous êtes sous hémodialyse. En fait, si vous êtes sous dialyse péritonéale, vous devrez augmenter votre apport en potassium. Certaines personnes ont également besoin de prendre des médicaments pour contrôler la quantité de potassium dans leur sang.

Liquide

Le montant de l'apport hydrique varie selon les différents stades de la maladie rénale. Certaines personnes ont besoin de boire de grandes quantités de liquides, mais d'autres peuvent avoir besoin de limiter leur apport en liquide. L'apport hydrique qui vous sera proposé dépendra de votre production d'urine, de l'accumulation de liquide et de la pression artérielle. Le volume d'urine diminue habituellement plus vous restez sous dialyse. Comme cela arrive l'apport hydrique doit être ajusté. Rappelez-vous que les aliments de type liquide doivent être inclus dans votre apport en liquide.

Les liquides comprennent :

- L'eau et les glaçons
- Le thé, le café, les jus de fruits, les boissons gazeuses, le lait et les produits laitiers
- Les sauces et les soupes
- La crème glacée, la gelée, la crème et les yaourts

GARDER UN BON POIDS DE FORME

Maintenir un poids de forme peut vous aider à gérer votre santé. Certaines personnes atteintes de maladies rénales n'ont pas envie de manger ou ont des difficultés à manger suffisamment de nourriture pour rester en bonne santé. La malnutrition peut se développer lorsque l'apport alimentaire est insuffisant et que le corps ne reçoit pas la bonne quantité de vitamines, de

minéraux et autres nutriments dont il a besoin. Ceci est plus fréquent pour les personnes qui sont d'avoir besoin de dialyse, mais cela peut également persister quand la dialyse commence.

Il est très important d'essayer de s'en tenir au régime alimentaire que votre diététicien suggère même si vous n'avez pas l'envie de manger. Dites à votre médecin ou diététicien si vous perdez du poids et que ce n'est pas prévu, ou si vous avez des préoccupations au sujet de votre alimentation.

Le gain de poids peut également être un problème sérieux. Il peut être plus difficile d'avoir une dialyse si vous êtes en surpoids. Le surpoids peut aussi indiquer que vous n'êtes pas éligible pour une opération de transplantation. Si le gain de poids est un problème votre diététicien peut vous aider avec un régime alimentaire perte de poids approprié pour les reins.

Pour plus d'informations sur la santé des reins ou ce sujet, contactez la Kidney Health Australia: Kidney Information Line (appel gratuit) au 1800 454 363 ou consultez le site Web www.kidney.org.au

Ceci est destiné à servir introduction générale à ce sujet et n'a pas vocation à se substituer à votre médecin ou aux conseils de professionnels de la santé. Toutes les précautions sont prises pour s'assurer que les informations sont pertinentes pour le lecteur et applicables à chaque Etat en Australie. Il convient de noter que le Kidney Health Australia reconnaît que l'expérience de chaque personne est individuelle et que des variations se produisent dans le traitement et la gestion en raison de circonstances personnelles, du professionnel de la santé et des conditions de vie de chacun. Si vous désirez plus d'informations, consultez toujours votre médecin ou un professionnel de la santé.

Révisé en Septembre 2013

Si vous avez une déficience auditive ou des troubles de la parole, veuillez communiquer avec le National Relay Service au 1800 555 677 ou www.relayservice.com.au. Pour tous types de services demandez le 1800 454 363.