



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps

16, rue du Cluzeau

87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36

Fax : 05 55 78 64 37

Mail : contact@linut.fr

www.linut.fr



LE REGIME HYPOCHOLESTEROLEMIANT POUR LES INSUFFISANTS RENaux CHRONIQUES

DEFINITION

- Le cholestérol est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Utile à la synthèse de certaines hormones et de la vitamine D, il est également un constituant fondamental de nos cellules.

OBJECTIFS THERAPEUTIQUES

- ✓ 0 facteur de risque* associé : LDL-cholestérol < 2,20g/l (5,7mmol/l)
- ✓ 1 facteur de risque : LDL-cholestérol <1,90g/l (4,9mmol/l)
- ✓ 2 facteurs de risque : LDL-cholestérol <1,60g/l (4,1mmol/l)
- ✓ + de 2 facteurs de risque : LDL-cholestérol <1,30g/l (3,4mmol/l)
- ✓ Antécédents de maladie cardio vasculaire avérée ou de risques équivalents : LDL-cholesterol < 1g/l (2,6mmol/l).

(*facteurs de risque cardio-vasculaires : âge, sexe masculin, tabagisme, hypertension artérielle...)

OBJECTIFS DE LA PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE

- ✓ Limiter l'apport en acides gras saturés (d'origine animale), au profit des acides gras mono ou poly-insaturés (d'origine végétale).
- ✓ Augmenter la consommation en acides gras poly-insaturés oméga 3.
- ✓ Augmenter la consommation de fibres et de micronutriments.
- ✓ Limiter la consommation de cholestérol alimentaire.

CHOIX DES ALIMENTS

■ A LIMITER : LES VIANDES

1 à 2 fois par jour en alternance avec les poissons et oeufs

Les viandes les plus grasses :

Bœuf : plats de côte, côtes, steak haché à 15% ou 20% de matières grasses

Porc : côtes, rôti dans l'échine, carré, rouelle, longe, palette ventrèche, travers, confit

Agneau : côtelettes, carré, épaule, selle, côtes, collier

Volailles : confit de canard/ oie

Veau : collier, longe,

Abats : langues. Évitez la cervelle.

Attention aux plats cuisinés du commerce à base de viandes.

Limiter également toutes les charcuteries (boudin, pâtés, rillettes, saucisses et saucissons, salamis, chorizos...)

* A privilégier :

La plupart des viandes peuvent être consommées (en veillant à éliminer les parties de gras visibles).

Les morceaux les plus maigres sont :

Bœuf : onglet, araignée, rumsteck, rosbif, steak haché à 5, 10% de matières grasses, tournedos, faux-filet, paleron, jarret, collier,

Veau : filet, noix, jarret, escalope, carré, épaule, poitrine

Porc : filet, jambon blanc et jambon cru découenné, dégraissé

Agneau : gigot

Cheval : tous les morceaux

Volailles : poulet, pintade, dinde, caille, pigeon, poule ... lapin...tous consommés sans la peau, rôtis, escalopes, ...

Gibiers : perdrix, lièvre, chevreuil, sanglier, cerf, biche...

Abats : une fois tous les 15 jours : cœurs de bœuf, de veau, foie d'agneau, de génisse, de veau, de volaille, gésiers, ris de veau, d'agneau, rognons de bœuf, de veau, de porc, tripes, langues.

■ A LIMITER : LES OEUFS

2 à 4 œufs par semaine maximum y compris dans les préparations salées ou sucrées (flans de légumes, quiches, soufflés, clafoutis, crème brûlée, île flottante, pâtisseries...).

■ A LIMITER : LES PRODUITS LAITIERS

3 à 4 par jour

Les fromages : 1 part par jour équivalent en poids entre 1/6ième et 1/8ième de camembert.

Les laitages (yaourts, fromages blancs, petits suisses, faisselle,...) à + de 20% de matières grasses sur matière sèche (=3,2% sur produit fini) mais aussi les fjord®, perle de lait®, gervita®...

Attention également aux crèmes desserts du commerce (danette®, crème brûlée...), qui contiennent beaucoup de sucres et de matières grasses).

* A privilégier :

Le lait écrémé ou ½ écrémé en boisson ou intégré dans les préparations (entremets, flans, purée...)

Laitages (yaourts, fromages blancs, petits suisses, faisselle...) à 0% ou 20% de matières grasses sur matière sèche (=3,2% sur produit fini).

■ A LIMITER : LES LEGUMES

Attention aux plats cuisinés du commerce à base de légumes : tartes de légumes, soupes en briques avec ajout de crème, à base de légumes poêlés, beignets de légumes...

* A privilégier :

Tous les légumes frais, en conserve, surgelés : carottes, haricots verts, salsifis, choux, navets, tomates, fenouil, aubergines, céleris, poivrons, blettes, épinards, asperges, salade, poireaux, radis ...

■ A LIMITER : LE PAIN, LES CEREALES ET LES FECULENTS

Évitez le pain contenant des lardons.

Limitez la consommation de plats cuisinés type quenelles, pâté de pommes de terre... Évitez les frites, chips, pommes dauphines, pommes noisettes...



*** A privilégier :**

Tous les pains (aux céréales, complet, de seigle, bis...)
Les pâtes, semoule, riz, pommes de terre, légumes secs (lentilles, haricots blancs, haricots rouges, flageolets, pois chiche, pois cassés), maïs, polenta, épeautre, châtaigne, tapioca, Eibly... Préférez les produits complets.

■ A LIMITER : LES MATIERES GRASSES

Évitez, la crème fraîche entière, le saindoux, l'huile de palme, de coprah, noix de coco, la végétaline® et toutes les matières grasses hydrogénées.
Choisissez de la crème fraîche à moins de 15% de matières grasses et limitez sa consommation. Beurre 10g par jour maximum et consommé cru.

*** A privilégier :**

Altermé : Huile d'olive, de colza, de tournesol, de noix, de noisette, de pépins de raisins...
Pour les margarines, préférez primevère®, plantafin®, pro-activ®, fruit d'or®...

■ A LIMITER : LES FRUITS

Les fruits secs et oléagineux seront à limiter en cas de surpoids.

*** A privilégier :**

Tous les fruits frais, surgelés, en compote, en salade de fruits, au sirop, secs : abricot, ananas, nectarine, cassis, clémentine, fraise, framboise, fruit de la passion, grenade, groseille, kiwi, mandarine, mangue, melon, mûre, myrtille, nectarine, orange, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, poire, prune...
Fruits oléagineux : cacahuète, noix, noisette, pistache, amande, noix de cajou, graine de tournesol, olive noire, olive verte, avocat...

■ A LIMITER : LES PRODUITS SUCRES

Le sucre et les produits sucrés n'ont pas d'incidence directe sur le taux de cholestérol sanguin mais les pâtisseries et viennoiseries sont riches en matières grasses.
Il reste toutefois raisonnable de les consommer avec modération.

■ A LIMITER : LES BOISSONS

Les jus de fruits, sodas, boissons chaudes avec ajout de crèmes et de sucres (café crème, cappuccino) doivent être consommés avec modération.

*** A privilégier :**

Eaux du robinet, minérales, de source ou gazeuses, thés, cafés, tisanes, chicorée, vins (1 verre par repas).

PREPARATION CULINAIRE

Divers types de cuisson des aliments permettent d'utiliser peu ou pas de matières grasses :

- ✓ **A l'étouffée** : Viandes, poissons, légumes les plus aqueux, cuisent en récipient clos (cocotte en fonte, autocuiseur) dans leur eau de constitution. Aromates et épices les parfumeront agréablement.
- ✓ **A la vapeur** : C'est la meilleure façon de cuire les légumes frais. Elle préserve le goût et la valeur nutritive, surtout en autocuiseur vapeur. Elle peut également être utilisée pour les viandes blanches et les poissons.
- ✓ **Au four traditionnel (ou micro-onde)** : Il n'est pas nécessaire de mettre beurre ou huile sur un poulet pour qu'il devienne doré.

- ✓ **Au grill** : Il est inutile de badigeonner d'huile le steak ou la brochette de viande ou de légumes.
- ✓ **En papillote** : On peut ainsi faire cuire au four ou en cocotte minute, enveloppé dans une feuille de papier d'aluminium ou de papier sulfurisé, le poisson agrémenté de citron, tomates, oignons, aromates..., les viandes badigeonnées de moutarde, de citron, assaisonnées avec des herbes ou des légumes coupés en julienne.
- ✓ **Les poêles à revêtement anti-adhésif** : Ces ustensiles sont conçus pour ne pas utiliser de corps gras lors de la cuisson d'un aliment.
- ✓ **A l'eau** : Certaines viandes, tous les poissons et les légumes peuvent être cuites dans un bouillon parfumé aux aromates et aux épices.

UNE JOURNEE A TABLE**Petit déjeuner**

Boisson - Lait ½ écrémé ou laitage
Pain, biscottes ou céréales - Beurre ou margarine
Confiture ou miel et Fruit

Déjeuner

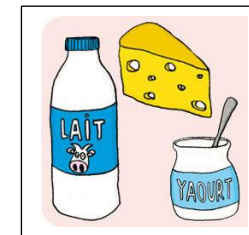
Entrée de légumes
Viande, poisson ou œuf - Légumes et/ou féculents
Fromage ou laitage
Fruit et Pain

Collation (facultative mais obligatoire pour les personnes de + de 65 ans)

Une boisson
Lait ou laitage
Pain, biscottes, biscuits riches en céréales

Dîner

Potage ou légumes en salade
Viande, poisson ou œuf (facultatif)
Légumes et/ou féculents
Fromage ou laitage - Fruit et Pain

**INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

- ✓ Les féculents peuvent de temps en temps remplacer l'entrée de légumes à condition que la viande ou le poisson ou les œufs du repas soient accompagnés exclusivement de légumes.
- ✓ La part de viande, poisson, œuf est facultative le soir, si 150g au moins ont été consommés au déjeuner.
- ✓ Il vous est recommandé de pratiquer une activité physique correspondant à 30 minutes de marche rapide par jour.