

UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ET DIVERSIFIEE POUR LES INSUFFISANTS RENAUx CHRONIQUES

DEFINITION

Une alimentation équilibrée consiste à privilégier les aliments permettant de couvrir les besoins nutritionnels tant quantitatifs que qualitatifs, tout en diversifiant son alimentation afin de maintenir un bon état de santé.

LE NOMBRE DE REPAS










La journée alimentaire s'organise autour de 3 repas :

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner

auxquels peut s'ajouter un goûter (conseillé pour chez les personnes de + 65 ans). Chaque repas doit apporter les éléments nutritifs nécessaires à une alimentation suffisante, équilibrée et diversifiée.

L'EQUILIBRE DES REPAS

Les repas s'équilibrent de telle sorte que tous les aliments soient représentés sur la journée en respectant les repères de consommation. Aucun ne doit être supprimé seules les quantités et le choix des produits sont à adapter selon les besoins nutritionnels.

Groupes alimentaires	Repères de consommation	Exemples d'aliments
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	
Pain, aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas selon l'appétit	
Lait et produits laitiers	3 par jour	
Viandes, poissons, œufs	1 à 2 fois par jour	
Matières grasses ajoutées	Limiter la consommation	
Produits sucrés	Limiter la consommation	
Boissons	De l'eau, à volonté	
Sel	Limiter la consommation	
Activité physique	Au moins l'équivalent d'une ½ heure de marche rapide/j	

AQ.LINUT.INF.DIET.18
Date de création : 21/02/2011
Indice N° 1

A QUOI SERVENT LES NUTRIMENTS ?

Protéines

Elles sont indispensables à la fabrication et au renouvellement de tous les tissus (os, muscle, peau,...)

Riche en énergie, ils sont indispensables au bon fonctionnement de nos cellules. Ils sont soit :

Lipides

- sous forme « visible » : ceux ajoutés aux aliments lors de la préparation ou à table (beurre ou margarine sur les tartines, huiles pour la cuisson ou les vinaigrettes)
- sous forme « cachée » : ceux déjà présents dans les aliments (fromages, avocat, charcuteries, viennoiseries, ...)

Glucides

Ils constituent notre principale source d'énergie.

On distingue :

- les glucides simples comme le glucose, le galactose, le fructose (dans les fruits), le saccharose et le lactose (dans le lait).
- Les glucides complexes comme l'amidon. Il est recommandé de favoriser les aliments contenant des glucides complexes (pain et aliments céréaliers, pommes de terre, légumes secs...)
- Elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ce dernier ne pouvant pas les synthétiser (excepté la vitamine D), elles doivent être obligatoirement apportées par l'alimentation

Vitamines

Minéraux

Substances nécessaires en petites quantités à l'organisme : calcium, potassium, phosphore, chlore, sodium, calcium, fer.

REPERES NUTRITIONNELS

Il n'existe pas d'aliment parfait qui rassemble dans sa composition tous les nutriments nécessaires à l'organisme. Seule une alimentation diversifiée, puisant tous les jours dans chacune des grandes familles d'aliments, permet de répondre aux besoins en : **protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux.**

Fruits et légumes	Riches en vitamines, fibres et minéraux. Indispensables car seule source de vitamine C (pour les aliments crus). Ils doivent être présents à chaque repas, crus cuits, frais, surgelés ou en conserve.
Pain, aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	Les féculents sont riches en glucides complexes, protéines, vitamines B, minéraux et fibres (aliments complets)
Lait et produits laitiers	Riches en protéines, vitamines A et B. Meilleures sources de calcium (garants d'une bonne santé osseuse). Privilégier les aliments les plus riches en calcium (emmental, comté, parmesan, beaufort, ...), les moins gras et les moins salés (yaourts, fromage frais, emmental, rouy, ...)
Viandes, poissons, œufs	Riches en protéines d'excellente qualité. Riches en fer. <u>Viande</u> : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (rôti de bœuf, steak haché ≤10%MG, escalope, filet, jarret, rôti de veau, filet de porc, viande de cheval, dinde, poulet, lapin, pintade, canard non confit, ...) <u>Poisson</u> : 2 à 3 fois par semaine
Matières grasses ajoutées	Riches en lipides, sources de vitamines A, D, E, K et d'acides gras essentiels (huile de colza, de noix, de pépins de raisin, de tournesol, ...). Les varier en privilégiant les huiles d'origine végétale (huile d'olive, de colza...) et limitant les graisses animales (beurre, crème, saindoux, ...).
Produits sucrés	Ils ne sont pas fondamentalement nécessaires mais sont une source de plaisir. Attention aux aliments à la fois gras et sucrés (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, ...).
Boissons	A consommer au cours et en dehors des repas. L'eau est la seule boisson indispensable (plate ou gazeuse) ou sous forme de tisanes, potages, bouillons, thé, café légers... Les autres boissons sont à consommer avec modération, pour le plaisir : boissons sucrées, sodas, vin (2 verres de 10cl/j chez la femme, 3 verres/j chez l'homme).
SEL	Privilégier une alimentation peu salée (6g de NaCl/j). Saler raisonnablement, ne pas resaler avant d'avoir goûté. Limiter les fromages très salés (roquefort, maroilles, morbier, roquefort, saint maure, Vache Qui Rit®), les charcuteries et les produits apéritifs.

EXEMPLE DE REPARTITION ALIMENTAIRE

Petit déjeuner

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

Déjeuner

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

Dîner

Potage (de légumes et/ou féculents) ou légumes (et/ou féculents) en salade
Viande, poisson ou œuf (facultatif si 150g ont au moins été consommés au déjeuner)
Légumes et/ou féculents
Fromage ou laitage
Fruit
Pain

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

Boisson
Lait ou laitage
Pain, biscottes, biscuits riches en céréales

QUELQUES CONSEILS

- Faire 3 repas réguliers, plus une collation si besoin, et manger « un peu de tout », sans excès ni restrictions injustifiées.
- Manger dans le calme et consacrer du temps aux repas (30 min pour le petit-déjeuner, 1h pour le déjeuner et ¾ d'heure pour le dîner).
- Boire même sans soif. Il est important de boire régulièrement (1l à 1,5 litre/jour) dès le réveil, entre et pendant les repas.
Varier les plaisirs et augmenter les apports hydriques en cas de fièvre ou d'atmosphère chaude.
Attention aux boissons qui apportent de l'alcool et/ou du sucre (calories inutiles).

AQ.LINUT.INF.DIET.18
Date de création : 21/02/2011
Indice N° 1

- Bouger chaque jour ; l'exercice au quotidien ouvre l'appétit et aide à entretenir les muscles : marchez, faites du vélo, jardinez, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, ...
- Surveiller le poids. Monter sur la balance une fois par mois est une très bonne habitude. Toute perte de poids doit être signalée à votre médecin. De même, si vous avez quelques kilos en trop, ne suivez pas un régime sans avis médical.

Source PNNS, guide alimentaire pour tous.

AQ.LINUT.INF.DIET.18
Date de création : 21/02/2011
Indice N° 1