

CONSEILS GENERAUX POUR LES INSUFFISANTS RENaux CHRONIQUES

La prise en charge diététique de l'insuffisance rénale chronique, dès les stades précoces de la maladie, fait partie intégrante du traitement notamment par l'adaptation des apports en protéines et en sel. Elle participe au ralentissement de la progression de la maladie.

OBJECTIFS DE LA PRISE EN CHARGE DIETETIQUE

- ✓ Couvrir les besoins nutritionnels.
- ✓ Assurer l'équilibre alimentaire.
- ✓ Respecter la structure traditionnelle des repas.
- ✓ Respecter les goûts et dégoûts de chacun.
- ✓ **Conserver le plaisir de s'alimenter !**

ALIMENTATION VARIEE ET EQUILIBREE LIMITEE EN SEL ET EN PROTEINES

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. Des restrictions trop importantes peuvent entraîner une perte d'appétit et induire l'installation d'une dénutrition.

- Le sel

L'excès de sel entraîne une augmentation du travail rénal et de la pression artérielle. Il L'alimentation normo-sodée doit apporté 8g de sel/j au maximum.

Avant tout régime et afin de contrôler sa consommation en sel tout en préservant le plaisir alimentaire, il convient de connaître sa consommation spontanée en sel et les teneurs en sel des aliments salés les plus courants (pain, fromages, eaux minérales gazeuses...)

Au quotidien, saler modérément l'alimentation et éviter de mettre la salière sur la table. Limiter la consommation des aliments à fortes teneurs en sel sur un même repas tels que les aliments transformés : charcuterie, aliments en conserve, plats industriels. Rehausser le goût des préparations en utilisant des épices non additionnées de sel, des aromates, des herbes fraîches ou séchées, du vinaigre, du citron, des huiles parfumées, du vin.

- Les protéines

Les protéines sont des nutriments essentiels entrant dans la composition des tissus de l'organisme et notamment des muscles. Leur consommation renforce le travail rénal. En effet, la dégradation des protéines entraîne la formation de déchets azotés qui sont éliminés par les reins.

En France, les apports moyens en protéines sont d'environ 1.35g/kg/j. L'apport protidique recommandé doit se situe entre 0.8 et 1g/kg/j. En pratique, consommer un plat protidique (l'équivalent de 100 à 120g de viandes, poissons, œufs) au déjeuner et au dîner, possibilité de prendre un complément protidique (50 à 70g, soit un œuf, une tranche de jambon blanc...). A chaque repas, introduire un produit laitier (yaourt, fromage blanc, petits suisses, fromages).

Il existe des protéines d'origine animale (viandes, poissons, œufs, charcuteries et produits laitiers) et végétale (pomme de terre, céréales, légumineuses, graines et fruits oléagineux). Dans la répartition journalière, il est recommandé de consommer 2/3 de protéines animales et 1/3 de protéines végétales.

LA CHASSE AUX IDEES RECUES

De nombreuses idées reçues peuvent être véhiculées :



- Boire beaucoup pour éliminer les toxines.
- Moins le rein fonctionne, plus il faut réduire ses apports en protéines animales, surtout les œufs et la viande rouge, pour l'économiser.
- Eviter les asperges, les épinards, les poireaux car ce sont des aliments diurétiques.
- Ne plus consommer d'aliments complets, de bananes et de chocolat.
- Ne plus boire de bière.
- Suivre une cure « detox ». Se nourrir exclusivement de pastèques et de concombres, aliments excellents pour les reins.

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. **Aucun aliment ne doit donc être supprimé, seules les quantités et le choix des produits sont à adapter selon les besoins nutritionnels.**

AUTRES CONSEILS

Outre une alimentation saine, d'autres facteurs sont importants dans la gestion de l'insuffisance rénale chronique :

- Eviter l'automédication car de nombreux médicaments (comprimés effervescents, sirop, pastilles contre la toux, traitements améliorant la digestion....) contiennent de fortes teneurs en sodium.
- Bouger chaque jour ; l'exercice au quotidien ouvre l'appétit et aide à entretenir les muscles : marcher, faire du vélo, jardiner, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, ...
- Surveiller le poids. Monter sur la balance une fois par mois est une excellente 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.
- Maintenir une glycémie équilibrée (si vous êtes atteint de diabète). Maîtrisez votre hypertension et l'hypercholestérolémie.
- Les intoxications tabagique et alcoolique sont des facteurs aggravants. Envisager d'arrêter de fumer et évitez toute consommation excessive d'alcool.
- Dormir suffisamment.