



# Le régime pauvre en protéines

40.003N

## Introduction

Les protéines sont un nutriment dont on a besoin chaque jour. Les protéines alimentaires sont les constituants de notre organisme. Le fonctionnement de notre corps nécessite le remplacement quotidien de nombreuses cellules et requiert des apports quotidiens de protéines via l'alimentation, car le corps ne peut constituer de réserves. Dans notre organisme, les protéines sont dégradées, notamment en urée, un déchet. Si les reins ou le foie ne fonctionnent pas ou pas assez, l'urée ne peut être suffisamment éliminée de l'organisme. Des symptômes tels que nausées, vomissements, démangeaisons, maux de tête et fatigue apparaissent. Si les reins ne fonctionnent pas bien, d'autres déchets restent également dans le sang, ce qui peut provoquer beaucoup d'autres symptômes. Il est dès lors possible qu'il faille également limiter d'autres nutriments, tels que protéines, sodium, potassium, phosphore et liquides.

La quantité de protéines que vous pouvez consommer par jour dépend de votre taille et de votre poids, mais aussi de votre fonction rénale. Le médecin déterminera à quel point la restriction doit être stricte.

Outre la quantité adéquate de protéines, il est également important d'absorber suffisamment d'énergie. Ce n'est que de cette manière que les protéines peuvent être utilisées comme constituants par l'organisme.

## Les protéines dans l'alimentation

Les protéines sont surtout présentes dans les produits animaux, tels que viande, charcuteries, poisson, fromage, lait et produits laitiers. Les noix, substituts de viande, légumineuses et autres produits à base de soja sont eux aussi sources de protéines. Ces produits sont nécessaires en quantité limitée, car ils apportent également d'autres nutriments précieux.

Produits riches en protéines :

- Viande, poisson, volaille, gibier
  - Lait et produits laitiers, lait en poudre, sauces à la crème
  - Fromage et œufs
  - Noix et arachides, y compris dans des préparations, comme le massepain
  - Produits à base de soja
  - Légumineuses (comme haricots bruns et blancs, pois chiches, lentilles)
  - Œufs, protéines en poudre
  - Pain blanc, couques au beurre, viennoiseries...
  - Fruits secs, tels que
  - Gélatine
- 
- Produits pauvres en protéines :
  - Pain et biscottes
  - Pommes de terre
  - Légumes et fruits
  - Riz
  - Pâtes (comme macaroni et spaghetti)

Produits sans protéines :

- Minarine, margarine, huile
- Sucre
- Sucreries telles que bonbons acidulés, bonbons à la menthe...
- Garnitures sucrées comme confiture, miel, sirop...
- Thé, café, limonades, bière...
- Épaississants comme maïzena, fécule de pommes de terre, farine aromatisée à la vanille ...
- Herbes et épices, vinaigre, cubes de bouillon, moutarde, pâte de piments, purée de tomates
- Pain pauvre en protéines (préparé avec une farine pauvre en protéines), biscottes pauvres en protéines, pâtes pauvres en protéines et biscuits pauvres en protéines (en vente dans les magasins diététiques ; marques Aproten, Loprofin ou préparés maison)