



Brochure relative au régime alimentaire pour les personnes présentant une insuffisance rénale

92.026F

Centre Hospitalier Jan Yperman • Briekestraat 12
8900 Ypres • www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •     

Introduction

Votre néphrologue traitant vous a appris que vous alliez devoir adapter vos habitudes alimentaires et votre mode de vie en raison d'une insuffisance rénale.

Tous ceux qui ont déjà dû suivre un régime savent combien il est difficile de modifier ses habitudes. Dans un premier temps, il s'agit naturellement de bien comprendre les directives alimentaires.

Malgré les restrictions imposées par le régime, il est important de continuer à manger en suffisance. À cet effet, il est essentiel de veiller à garantir variété, goût et régularité dans votre alimentation.

La présente brochure vous aide à composer un régime alimentaire savoureux et sain tout en tenant compte de la quantité de potassium, de phosphore, de sel, de liquide, de protéines et de lipides.


Tout conseil alimentaire est naturellement spécifique à la personne. Les conseils de votre néphrologue sont donc également adaptés à votre situation individuelle et à vos résultats de labo.

La table des matières peut permettre d'indiquer les chapitres qui s'appliquent à votre cas.



Dans la présente brochure, nous travaillons avec 3 couleurs afin de clarifier autant que possible les directives alimentaires.

 = la meilleure option

 = peut être consommé, mais de façon limitée

 = à éviter autant que possible

Table des matières

1. Le fonctionnement de reins sains	4
2. Quelles sont les conséquences d'une insuffisance rénale ?.....	4
3. Restriction du potassium	5
4. Restriction du phosphore	8
5. Restriction des liquides.....	11
6. Restriction du sel (restriction du sodium).....	13
7. Insuffisance rénale et diabète	15
8. Alimentation végétarienne et végane.....	16
9. Restaurants et repas de fête	17
10. Protéines durant la phase de pré dialyse	18
11. Alimentation optimale durant la dialyse : équilibre entre enrichissement et restriction	19
12. Régime en images.....	22
13. Questions fréquentes	35

1 Le fonctionnement de reins sains

Les reins remplissent de nombreuses fonctions importantes :

- Ils éliminent les toxines (et certains résidus médicamenteux) du sang et les évacuent via l'urine.
- Ils garantissent l'équilibre du degré d'acidité du sang.
- Ils garantissent une teneur adéquate en minéraux tels que le potassium, le phosphore et le sel (sodium) dans le sang.
- Ils régulent l'équilibre de la quantité de liquide dans le sang en veillant à ce que l'eau excédentaire soit éliminée via l'urine.
- Ils jouent un rôle dans la régulation de la tension artérielle par la sécrétion de l'hormone rénine.
- Ils produisent l'érythropoïétine (EPO), une hormone qui stimule la production de globules rouges dans la moelle osseuse.
- Ils sont également responsables d'une ossature saine grâce à l'activation de la vitamine D, qui permet d'intégrer dans les os le calcium tiré de l'alimentation.

2 Quelles sont les conséquences d'une insuffisance rénale ?

Lorsque les reins fonctionnent moins bien (insuffisance rénale), des problèmes surviennent dans pratiquement toutes les fonctions normalement exercées par des reins en bonne santé.

Souvent, lors d'une insuffisance rénale, le liquide excédentaire ne peut plus bien être éliminé. Les toxines et minéraux (potassium, phosphore et sel) s'accumulent également dans le sang.

Cela provoque :

Kalium	 Hartritme stoornissen/ hartstilstand	 Spierzwakte	
Fosfor	 Jeuk	 Botontkalking	 Aderverkalking
Zout	 Hoge bloeddruk	 Dorst	
Vocht	 Kortademigheid	 Dikke voeten en handen (oedeem)	 Hoge bloeddruk

La mesure dans laquelle un patient en souffre varie d'une personne à l'autre.

Pour éviter que trop de toxines ou minéraux toxiques ne s'accumulent dans votre sang, il est important d'adapter votre alimentation et de veiller ainsi à ce que votre consommation de certaines substances soit aussi limitée que possible.

À chaque stade de l'insuffisance rénale, il est important de limiter la consommation de potassium, de phosphore (en fonction de vos valeurs sanguines) et de sel.

En cas d'hémodialyse (« rein artificiel ») et de dialyse péritonéale (« rinçage abdominal »), le traitement entraîne une perte de certains nutriments, comme des protéines, ce qui implique la nécessité d'adopter un régime plus riche en protéines et en énergie (riche en calories).

La mesure dans laquelle vous devez limiter votre absorption de liquide dépend de la quantité d'urine que vous produisez encore.

3 Restriction du potassium

Le potassium est un minéral important indispensable au bon fonctionnement des muscles et du myocarde.

Lorsque les reins ne fonctionnent plus suffisamment, ils ne parviennent plus à maintenir la teneur en potassium dans le sang dans des limites déterminées, et trop de potassium s'accumule dans le sang.

Cela peut entraîner une faiblesse musculaire, des troubles du rythme cardiaque et même, dans les cas les plus graves, un arrêt cardiaque.

La plupart des patients rénaux doivent également éviter d'absorber trop de potassium via l'alimentation.

Comment garder le potassium sous contrôle ?

- Évitez de consommer des aliments très riches en potassium !

Fruits séchés	Café fort, café soluble, café en grains
Sirops	Produits à base de cacao
Jus de fruits	Concentré de tomate
Jus de légumes	Ketchup
Noix et produits à base de noix	Sauce soja
Légumineuses séchées	Frites prêtes à l'emploi
Graines et céréales	Chips
Produits complets	Produits pauvres en sel et substituts du sel

- Consommation limitée d'aliments riches en calcium indispensables

Les pommes de terre, les fruits et les légumes sont indispensables à votre alimentation. En cas de restriction du potassium, un **bon choix**, une **portion adéquate** et un **mode de préparation adapté** sont très importants !

Pommes de terre

- Par jour, ne consommez pas plus de 2 à 3 pommes de terre de la taille d'un œuf (= au total 150 g par jour).
- Pelez toujours les pommes de terre.
- Découpez-les toujours en petits morceaux.
- Faites toujours cuire 2 fois les pommes de terre pelées et coupées :
Placez les pommes de terre dans l'eau froide, égouttez l'eau une fois à ébullition, placez à nouveau les pommes de terre dans de l'eau froide, faites-les cuire et éliminez l'eau de cuisson.
- Les pommes de terre cuites de la sorte peuvent ensuite être préparées en purée, en pommes de terre sautées ou en croquettes.



Frites

- Épluchez les pommes de terre et détaillez-les en frites.
- Faites-les blanchir dans de l'eau pendant 2 à 3 minutes.
- Épongez bien les frites.
- Faites-les cuire dans de l'huile de friture.
- Évitez les frites de la friterie, les frites surgelées, les röstis, les croquettes prêtes à l'emploi, etc.
- De préférence pas plus d'une fois par semaine.

Riz blanc, pâtes blanches, couscous blanc

- Ces produits peuvent être consommés de manière illimitée, car ils sont pauvres en potassium.
- Dès lors, remplacez régulièrement les pommes de terre par du riz, des pâtes ou du couscous blancs.

Légumes

- Ne consommez pas plus de 150 g de légumes cuits ou 100 g de crudités par jour.
- Choix de légumes : voir aperçu dans le chapitre « Régime en images »
- N'utilisez jamais l'eau de cuisson pour une sauce.

Fruits

- Consommez chaque jour 1 fruit frais (= maximum 150 g par jour).
- Complétez éventuellement avec 150 g de fruits en boîte (SANS le jus).
- Choix de fruits : voir aperçu dans le chapitre « Régime en images »

Soupe

- Ne consommez pas plus de l'équivalent d'une petite tasse à café par jour (= maximum 150 ml par jour).
- Tenez toujours compte de la restriction en matière de liquides !
- N'utilisez de préférence ni sel, ni cubes de bouillon, ni pommes de terre, ni légumineuses, ni concentré de tomate dans la préparation de votre soupe.
- Vous pouvez éventuellement ajouter de la crème de soja.
- Vous pouvez éventuellement utiliser du tapioca, des vermicelles, des petites lettres ou du riz blanc.

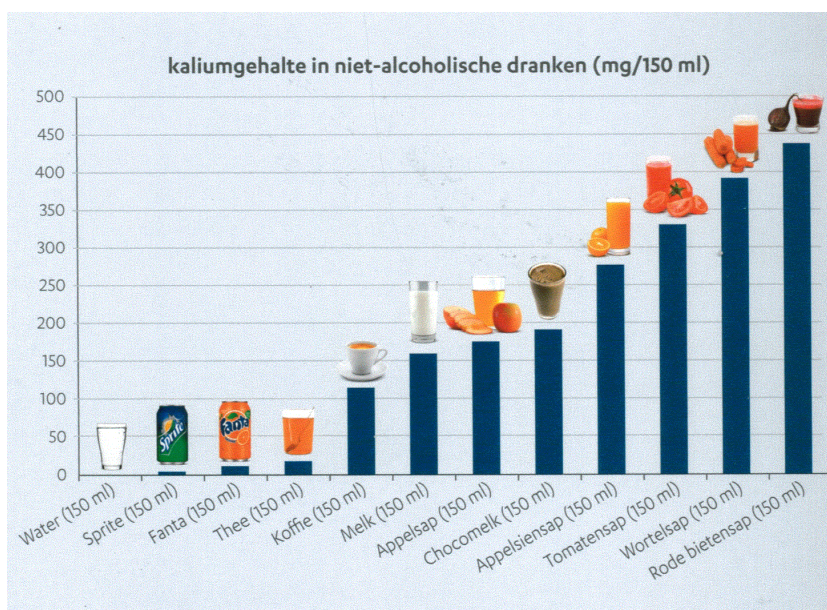
• Le choix du mode de cuisson adéquat

Le potassium est soluble dans l'eau. Pour réduire la quantité de potassium présente dans les pommes de terre et les légumes, il est préférable de les cuire dans une grande quantité d'eau, puis d'éliminer l'eau de cuisson. De cette façon, environ 1/3 du potassium est éliminé.

Étant donné que les modes de cuisson ci-dessous ne permettent pas de réduire le taux de potassium, ils ne sont **pas** adaptés à la préparation de légumes et pommes de terre.

Pommes de terre en chemise	Cuisson à autocuiseur
Cuisson au four à micro-ondes	Cuisson dans un tajine
Cuisson à la vapeur	Cuisson au wok

• Le choix des boissons adéquates





- **Chélateurs du potassium**

Un chélateur du potassium est un médicament prescrit lorsque la teneur en potassium dans le sang demeure trop élevée malgré un régime limité en potassium. Les chélateurs du potassium lient une partie du potassium de l'alimentation dans l'intestin afin que le potassium ne puisse pas être absorbé dans le sang. Les chélateurs du potassium doivent toujours être pris lors des repas.

4 Restriction du phosphore

Le phosphore est un minéral présent **naturellement** dans de nombreux aliments (surtout riches en protéines) comme la viande, la volaille, le poisson, les substituts de la viande, les œufs, les légumineuses, le lait, les produits laitiers, les noix, etc.

En outre, du phosphore est ajouté par l'**industrie alimentaire** dans toutes sortes de boissons et aliments, comme au cola, aux charcuteries, au fromage fondu, ... Généralement, les ingrédients sur l'emballage mentionnent les dénominations « acide phosphorique », « phosphates... » ou les codes E (E338, E339, E340, E341, E343, E442, E450, E451, E452, E541, E1410, E1412, E1413, E1414, E1442).

Comment limiter la quantité de phosphore dans l'alimentation ?

- Évitez de consommer des aliments très riches en phosphore !

Noix et produits à base de noix	Produits à base de cacao
Légumineuses séchées	Fromage fondu
Graines et céréales	Cola, cola light, cola zéro
Produits complets	Bières de fermentation haute

- **Consommation limitée d'aliments riches en phosphore et protéines indispensables**

Les protéines sont essentielles à une bonne santé. Les aliments riches en protéines comme la viande, le poisson, les substituts de la viande, les œufs, le lait et les produits laitiers ne doivent donc en aucun cas être totalement supprimés du menu.

Viande et volaille

- Maximum 150 g par jour lors du repas chaud.
- Choix de viande et volaille : voir aperçu dans le chapitre « Régime en images »

OU

Poisson

- Maximum 150 g par jour lors du repas chaud.
- Choix de poisson : voir aperçu dans le chapitre « Régime en images »

OU

Coquillages et crustacés

- Uniquement lors d'occasions exceptionnelles !
- La portion autorisée maximale varie énormément en fonction des variétés :
 - Moules : maximum 0,5 kg (pesées avec la coquille)
 - Homard : maximum ½ homard
 - Crevettes : maximum 50 g
 - Crabe : maximum 75 g
 - Scampi : maximum 6 pièces ou 100 g
 - Huitres : maximum 6 pièces
- Attention à la restriction de sel et de liquides : les coquillages et crustacés contiennent énormément de sel !

OU

Substituts de viande

- Maximum 150 g par jour lors du repas chaud : quorn, tofu ou morceaux de soja.
- À éviter : seitan, légumineuses, noix, substituts de viande panés.

Œufs

- Maximum 2 œufs par semaine.
- Jaune d'œuf = riche en phosphore ↔ blanc d'œuf = pauvre en phosphore (mais riche en protéines)
- À éviter : les jaunes d'œufs supplémentaires dans des préparations telles que le tiramisù, le sabayon, les sauces aux œufs (béarnaise, choron, hollandaise), la salade aux œufs, etc.

Lait, produits laitiers et produits à base de soja

- Maximum 150 ml de produits laitiers (lait, yaourt, bouillie, pudding, etc.)

OU

- Maximum 150 ml de produits à base de soja (riches en calcium) par jour.

- **Le choix du fromage adéquat**

La teneur en phosphore d'un fromage varie fortement selon les variétés. La teneur en sel peut également fortement varier. Dès lors, faites le bon choix lorsque vous mangez du fromage !

Généralement, les fromages frais, les fromages à pâte molle et les fromages à pâte mi-dure ont une plus faible teneur en phosphore que les fromages à pâte dure et les fromages fondus.

Fromages frais (100-250 mg de phosphore/100 g)

- Exemples : fromage blanc, cottage cheese, ricotta, mozzarella, fromage de chèvre frais, fromage frais aux fines herbes

Fromages à pâte molle (> 250-350 mg de phosphore/100 g)

- Exemples : brie, camembert

Fromages à pâte demi-dure (> 350-500 mg de phosphore/100 g)

- Exemples : fromages d'abbaye comme le Père Joseph

Fromages à pâte dure (> 500-650 mg de phosphore/100 g)

- Exemples : fromages à pâte dure en tranches, Emmental, Gruyère

Fromages fondus et parmesan (> 650-1050 mg de phosphore/100 g)

- Exemples : triangles de fromage fondu, tranches de fromage fondu, barquettes de fromage fondu, parmesan

Attention : il y a également les fromages intégrés dans des sauces au fromage, des croquettes de fromage, de la raclette au fromage, des plats gratinés, des cordons bleus, des croque-monsieur, des cheeseburgers, ...

- **Le choix de la garniture de pain adéquate**

Si vous variez suffisamment la garniture de vos tartines, vous risquez moins de présenter un taux de phosphore élevé.

Dès lors, optez chaque jour pour 1 tartine de fromage et 2 tartines de viande ou de poisson.

Pour les autres tartines, utilisez de préférence une garniture sucrée comme de la confiture, du miel, du spéculoos ou du pain d'épices.

- **Chélateurs du phosphate**

Un chélateur du phosphate est un médicament prescrit lorsque la teneur de phosphore dans le sang demeure trop élevée malgré un régime limité en phosphore. Les chélateurs du phosphate lient une partie du phosphate de l'alimentation dans l'intestin afin que le phosphate ne puisse pas être absorbé dans le sang.

Il est très important de prendre les chélateurs du phosphate au bon moment. Pour bien fonctionner, ils doivent être pris **juste avant ou pendant** le repas riche en phosphore, de préférence pas après. Lors d'un repas, si vous avez oublié de prendre le chélateur du phosphate, cela n'a aucun sens de le prendre après.

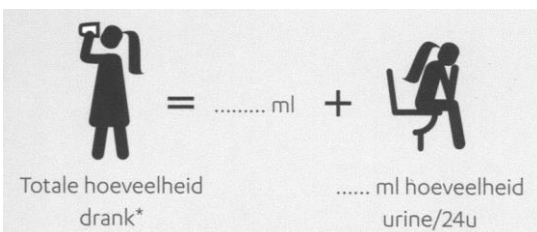
5 Restriction des liquides

Lors d'une production d'urine réduite, il est absolument indispensable de limiter l'absorption de liquides et de sel. Le sel fixe le liquide et augmente la sensation de soif.

Moins uriner signifie donc **moins boire** et consommer **moins de sel** !



- **Quelle quantité boire ?**



* Il est généralement recommandé de boire 0,5 à 0,75 litre de plus que la quantité d'urine que vous produisez par jour.

Exemple : quelqu'un qui urine encore 1,5 litre par jour peut boire au total maximum 2 à 2,25 litres par jour.

- **Que considère-t-on comme une boisson ?**
 - Eau (plate ou pétillante)
 - Soupe, bouillon, jus de légumes
 - Thé, café
 - Sodas, jus de fruits
 - Boissons alcoolisées
 - Sauce
 - Lait, yaourt, pudding, bouillie, glace, sorbet
 - Liquide pour médicament

- **Un verre n'est pas l'autre ...**
 - Verre à genièvre : 20 ml
 - Verre à cognac, verre à whisky, etc. : 35 ml
 - Verre à porto : 50 ml
 - Verre à champagne : 100 ml
 - Verre à vin : 125 ml
 - Petit verre à eau : 150 ml
 - Tasse à café : 150 ml
 - Mug à café : 250 ml
 - Grand verre à eau, verre à cocktail, etc. : 250 ml
 - Assiette à soupe : 250 ml
 - Verre à pils : 250 ml
 - Bol à soupe : 300 ml
 - Verre à bière spéciale : 330 ml

Vérifiez également la quantité que vous pouvez mettre dans votre tasse, verre, ...

- **Conseil pour contrôler plus facilement la restriction des liquides**
 - Utilisez de plus petits volumes :
 - Remplacez une grande tasse de café/un mug à café (250 ml) par une petite (150 ml).
 - Remplacez un grand verre à eau (250 ml) par un petit (150 ml).
 - Remplacez un bol à soupe (300 ml) par un demi-bol à soupe ou une petite tasse (150 ml).
 - Lorsque vous avez soif, utilisez de temps en temps un glaçon, une tranche de citron (surgelée ou non), un bonbon à la menthe ou un chewing-gum.
 - Rincez-vous la bouche à l'eau froide ou avec une eau buccale pour vous rafraîchir la bouche.
 - Essayez d'éviter autant que possible les plats très épicés, piquants, sucrés et salés : ils peuvent déclencher ou renforcer une sensation de soif.

- **Hémodialyse (« rein artificiel ») : attention supplémentaire à la restriction des liquides durant le week-end !**

Pendant le week-end, étant donné que les traitements par dialyse sont espacés non pas d'un jour mais de deux, le risque d'accumuler davantage de liquide est grand. Il est dès lors très important de parfaitement respecter les instructions en matière de consommation de liquides durant le week-end.

6 Restriction du sel (restriction du sodium)

Lors de la préparation des repas, le sel est souvent utilisé pour donner du goût et comme moyen de conservation.

Le sel se compose des minéraux sodium et chlorure. C'est surtout le sodium qui, en cas d'insuffisance rénale, peut constituer un problème.

Il est recommandé de consommer maximum 2 à 2,4 grammes de sodium par jour. Cela correspond à maximum 5 à 6 grammes de sel par jour (1 gramme de sel ou de chlorure de sodium contient 0,4 gramme de sodium). Toutefois, la plupart des gens consomment en moyenne 10 à 12 grammes de sel par jour, donc beaucoup plus que la quantité saine.

Comment limiter le sel dans l'alimentation ?

- **Évitez de consommer des aliments très riches en sel !**

Sel de cuisine, sel marin, sel de l'Himalaya, sel iodé, sel de céleri, fleur de sel	Eau affichant plus de 50 mg de sodium/litre (Vichy, Apollinaris, Badoit, ...)
Mélanges d'épices (épices à spaghetti, épices pour poulet, épices pour carbonnades)	Charcuteries fumées, salade de viande préparée, poisson fumé ou saumuré, salades de poisson préparées
Cubes de bouillon, poudre de bouillon, bouillon liquide, exhausteurs de goût liquides, extrait de levure	Variétés de fromage très salées (fromages veinés de bleu et de vert, fromage de Bruxelles, ...)
Sauces salées (ketchup, ketjap manis, sauce soja, sauce Worcester, sambal oelek)	Toutes les conserves (boîte, verre, sachet) à l'exception des conserves de fruits
Chips, noix salées, biscuits salés, olives, réglisse salée	Préparations prêtes à l'emploi, plats à emporter

- **Quelques conseils pour consommer moins de sel**



- Repas chauds :
 - N'ajoutez pas de sel lors de la préparation du repas (y compris dans l'eau bouillante).
 - N'ajoutez pas de sel à table.
 - Repas tartines :
 - Le pain est une source importante de sel. Si possible, optez pour du pain pauvre en sel. Faites votre pain vous-même, réduisez la quantité de sel indiquée dans la recette.
 - N'utilisez pas de garniture très salée.
 - **Attention !** N'utilisez pas de produits de régime pauvres en sel ou de substituts du sel : le sodium y est généralement remplacé par du potassium ! Voici quelques exemples : Knorr Aromat pour régime pauvre en sodium, sel Morga ReformSal pour régime pauvre en sodium, LoSalt, A. Vogel Herbamare pauvre en sodium, sel Jozo Light, ...
- **Quelques conseils pour donner plus de goût à votre alimentation sans utiliser de sel**
 - Pommes de terre
 - Faites cuire une échalote ou une feuille de laurier avec les pommes de terre.
 - Les pommes de terre sautées (avec de la sauge, du romarin, etc.) ou préparées en purée ont généralement meilleur goût que de simples pommes de terre cuites à l'eau.
 - Viande, volaille et poisson
 - Faites-les mariner dans de l'huile épicée ou additionnée de balsamique.
 - Ajoutez du jus de citron au poisson et à la volaille.
 - Préparez du poisson en papillote (dans une feuille d'aluminium) avec des herbes et du vin blanc.
 - Légumes
 - Utilisez autant que possible des légumes frais. Les légumes étuvés (préalablement cuits) sont encore meilleurs avec une pincée de poivre.
 - Utilisez une huile aux herbes.
 - Herbes
 - Expérimentez avec les herbes fraîches et les épices. Essayez également de remplacer le sel par du poivre, de la noix de muscade, du paprika, du poivre de Cayenne, du basilic, de l'aneth, de l'estragon, de l'ail, de l'origan, du thym, du romarin, de la sauge, de la ciboulette, du persil, ...
 - Préparations maison
 - Préparez vous-même un bouillon sans sel, laissez réduire de moitié et congelez ce bouillon en petites portions afin de l'utiliser plus tard dans des sauces ou des soupes.

7 Insuffisance rénale et diabète

Les patients diabétiques présentant une insuffisance rénale devront faire quelques adaptations à leur régime.

En effet, les fruits, légumes, produits laitiers et produits complets étant riches en potassium, phosphore et liquide, ils devront à présent être consommés en quantité limitée plutôt qu'en grosses portions.

- **Adaptations du régime quotidien en cas de diabète**

Régime normal en cas de diabète	Régime en cas de diabète et d'insuffisance rénale
Pain complet, riz complet, pâtes complètes	Pain blanc ou demi-gris, riz blanc, pâtes blanches
3 fruits par jour	1 fruit par jour Complétez éventuellement avec 1 portion = 150 g de fruits au naturel ou à l'eau (SANS le jus)
Grande portion de légumes + crudités	150 g de légumes cuits OU 100 g de crudités Si les pommes de terre sont remplacées par du riz et des pâtes, le patient peut consommer 150 g de légumes cuits + 100 g de crudités
0,5 litre de lait et de produits laitiers	1 produit laitier = 150 ml

- **Utilisation de « produits pour diabétiques »**

Dans les magasins, on trouve de nombreux « produits sans sucre ». Ces produits ne sont toutefois pas tout à fait adaptés.

- **Édulcorants**
 - Tous les édulcorants (à l'exception du fructose) sont autorisés.
- **« Biscuits de régime » :**
 - Ces biscuits contiennent généralement beaucoup de « mauvaises » graisses de type saturé, ainsi que des glucides. Ils contiennent souvent autant de calories que des biscuits classiques.
 - Les biscuits de régime au chocolat, aux noix et aux fruits séchés contiennent également plus de potassium et de phosphore, et ne sont dès lors pas autorisés.
- **« Chocolat de régime »**
 - Tout comme le chocolat classique, le chocolat de régime contient trop de potassium et de phosphore et n'est dès lors pas recommandé.
- **« Bonbons de régime »**
 - Des bonbons en gélatine, comme des oursons, des bonbons acidulés et du chewing-gum contenant des édulcorants artificiels peuvent être mangés de manière limitée.

- Boissons rafraîchissantes light et zero
 - Toutes les boissons light et zero sont autorisées, à l'exception du cola light et du cola zero (qui contiennent trop de phosphore).
- Garniture pour pain sans sucre
 - Une confiture contenant moins de sucre ou sucrée avec un édulcorant (à l'exception du fructose) peut être utilisée.
 - Le choco sans sucre contient trop de potassium et de phosphore.
 - Le sirop de pomme et de poire sans sucre contient trop de potassium.
- Produits laitiers et glaces
 - Les produits laitiers et glaces non sucrés peuvent être consommés s'ils ne contiennent ni chocolat ni (jus de) fruit (comme dans un smoothie ou un milkshake).
- **Que faire en cas d'hypoglycémie ?**

En cas d'hypoglycémie (= glycémie inférieure à 70 mg/dl), il est important d'absorber aussi vite que possible les sucres adéquats.

Choisissez :

- soit 3 à 5 comprimés de dextrose de 3 g ;
- soit 1 petit verre (125 ml) de boisson rafraîchissante « classique » (pas de cola, pas de boisson light, pas de jus de fruit).

Si le prochain repas n'est pas prévu dans les 30 minutes, il est judicieux de consommer une source de « sucres lents », comme une tartine, une biscotte ou un biscuit sec (p. ex. un petit-beurre).

8 Alimentation végétarienne et végane



Lorsque viande, volaille, poisson et œufs sont mis de côté, il est important d'utiliser des sources de protéines alternatives. Toutefois, celles-ci contiennent généralement davantage de potassium et de phosphore.

Seuls le tofu, le quorn et les morceaux de soja (non préparés) peuvent être utilisés sans problème en cas d'insuffisance rénale.

Les légumineuses sont très riches en potassium et en phosphore, mais peuvent si nécessaire être intégrées à un régime végétarien. À cet effet, il est nécessaire d'établir un schéma quotidien adapté avec l'aide d'une diététicienne spécialisée.

9 Restaurants et repas de fête

En s'organisant et en faisant les bons choix, il est tout à fait possible de profiter d'un restaurant ou d'un repas de fête.

Bien qu'il soit généralement difficile de respecter parfaitement le régime dans ces circonstances, il est nécessaire de veiller à limiter l'absorption de potassium et de liquides.



• Comment s'y prendre ?

- Restez sobre lors des autres repas de la journée.
- N'oubliez pas de prendre votre médication à temps (chélateurs du potassium et/ou du phosphore).
- Commandez de préférence à la carte, afin de pouvoir choisir de manière plus consciente.
- Demandez au cuisinier de ne pas ajouter de sel.
- Optez pour des boissons servies en petites quantités.
- N'optez de préférence pas pour une soupe.
- Choisissez entre les amuse-bouches et l'entrée.
- Choisissez une entrée et un plat, ou un plat et un dessert.

Conseils plat par plat

Apéritif

Ne choisissez certainement pas un jus de fruit, jus de tomate, cola ou longdrink.

Optez pour un apéritif servi en petits volumes, comme un sherry, un porto, un vin pétillant, un champagne ou un vin.

Amuse-bouches

Lors d'une réception, ne prenez pas plus de 5 amuse-bouches.

Ne mangez absolument pas de chips ou cacahuètes !

Entrée

Évitez de préférence les soupes, salades ou croquettes de fromage.

Toutes les variétés de pain blanc avec du beurre ou du beurre à l'ail peuvent être consommées sans problème.

Plat principal

Ne choisissez pas un plat à base de pommes de terre (frites, croquettes, purée, pommes de terre en chemise, röstis, etc.), mais commandez des pâtes blanches, du riz blanc, du couscous blanc ou du pain blanc à la place.

Évitez de préférence les préparations à base de fromage comme une raclette, une fondue au fromage, des croquettes de fromage, une sauce au fromage, etc.

Ne prenez pas trop de crudités.

Parmi les plats de poisson, ne choisissez de préférence pas d'anguille « au vert » (très riche en potassium en raison des nombreux légumes et herbes). Ne mangez qu'une demi-portion de moules.

Parmi les plats de pâtes, ne prenez de préférence pas de sauce tomate.

Dessert

Considérez que le dessert remplace la quantité autorisée quotidiennement de fruits ou de produit laitier.

Ne prenez de préférence pas d'assiette de fromages.

Évitez les desserts à base de chocolat, de noix ou de fruits séchés. Ne prenez de préférence pas de pralines.

Préférez le thé au café (le café contient 10 fois plus de potassium que le thé).

10 Protéines durant la phase de pré dialyse

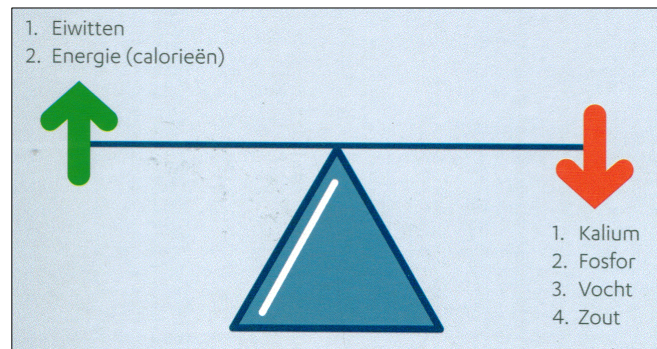
Les protéines sont les fondements de l'organisme. Elles sont notamment essentielles à la constitution des muscles.

Les protéines sont dégradées par l'organisme en urée, libérées dans le sang sous la forme de toxines et normalement éliminées par les reins. Lorsque les reins fonctionnent moins bien mais ne requièrent pas encore une dialyse, il est important que l'absorption de protéines via l'alimentation ne soit pas trop élevée. Une consommation trop élevée de protéines charge en effet davantage les reins. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de limiter quelque peu l'apport de protéines.

La viande, la volaille, le poisson, le fromage, les œufs, les produits laitiers et le soja contiennent beaucoup de protéines de bonne qualité et sont autorisés en quantités adaptées.

11 Alimentation optimale durant la dialyse : équilibre entre enrichissement et restriction

En cas de dialyse, un certain nombre de nutriments, dont les protéines et les vitamines, sont perdus. C'est la raison pour laquelle il est extrêmement important de bien manger en suffisance : en absorbant trop peu de protéines et d'énergie (calories), un patient peut se sentir faible et fatigué, et présenter une résistance réduite. L'alimentation doit donc contenir suffisamment de protéines afin de compenser la perte et de préserver la masse musculaire. L'alimentation doit également contenir suffisamment de calories pour permettre au patient d'être actif et éviter une perte de poids indésirable (amaigrissement). Suffisamment signifie : ni trop, ni trop peu. D'autre part, le potassium, le phosphore, le sel et les liquides doivent toujours être limités.



• Comment consommer suffisamment de protéines ?

- Mangez chaque jour, lors du repas chaud, de la viande (ou un substitut), de la volaille, du poisson ou un œuf.
- Lors de chaque repas à base de pain, optez pour une garniture riche en protéines comme de la charcuterie, du poisson, du fromage ou un œuf.
- Prenez 1 produit laitier par jour, comme du lait, du yaourt, du pudding, de la bouillie, du lait battu, ...
- De bonnes sources de protéines :
 - Viande
 - Volaille
 - Poisson
 - Tofu, quorn ou morceaux de soja
 - Lait et produits laitiers
 - Fromage
 - Œuf



- **Comment absorber suffisamment d'énergie (= calories) ?**

Les **lipides** et les **glucides** (= sucres et amidon) contiennent beaucoup de calories.

- **Une consommation de matières grasses saines**

- Repas à base de pain : optez pour une margarine avec une faible teneur en matières grasses saturées (= maximum 1/3 de la teneur totale en matières grasses se compose de graisses saturées).
- Préparations froides : optez pour de l'huile, de la vinaigrette ou de la mayonnaise.
- Préparations chaudes : optez pour une huile adaptée à la cuisson ou pour une margarine liquide.
- Remplacez la crème par une variante au soja.
- Mangez régulièrement des poissons gras.

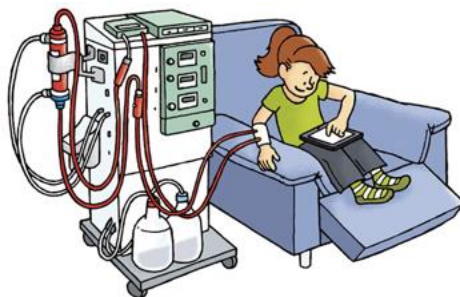
- **Bonnes sources de glucides :**

- Pain blanc
- Pâtes blanches
- Riz blanc
- Couscous blanc
- Confiture
- Miel
- Sucre (sauf en cas de diabète)

- **Hémodialyse (« rein artificiel »)**

Le traitement par hémodialyse s'effectue à l'hôpital (3 fois par semaine) ou à domicile (3 à 7 fois par semaine).

La dialyse ne s'effectuant pas en continu mais par intermittence, vous devez suivre un régime relativement strict afin de veiller à ce que les quantités de toxines, minéraux et liquides qui s'accumulent entre deux traitements de dialyse demeurent limitées à un minimum.



- **Dialyse péritonéale (« rinçage abdominal »)**

Le traitement par dialyse péritonéale s'effectue à domicile, à l'aide d'un liquide de rinçage dans la cavité abdominale où le péritoine fait office de filtre. La dialyse péritonéale permet d'éliminer quotidiennement du corps et de manière continue les toxines et le liquide excédentaire.

La dialyse étant effectuée de manière constante, le régime ne doit pas être aussi strict. La règle d'or est la suivante : tout peut être consommé, mais avec modération.



Les fibres alimentaires

En cas de dialyse péritonéale, il est important d'avoir des selles régulières. Si vous souffrez de constipation, la pointe du cathéter de dialyse risque en effet de migrer (= se déplacer) dans la cavité abdominale et des problèmes peuvent survenir au niveau de l'entrée et de la sortie du liquide de rinçage.

C'est la raison pour laquelle il est préférable de privilégier une alimentation riche en fibres et de boire davantage. Il est également recommandé de prendre quotidiennement des médicaments (laxatifs) afin de favoriser le passage des selles.

Des produits riches en fibres ne peuvent naturellement être consommés que si la teneur en potassium dans le sang n'est pas trop élevée. Il s'agit de pain, de pâtes et de riz complets, de légumineuses, de noix, de fruits et légumes.

Boire davantage signifie boire 1 750 ml par jour. Ce n'est bien sûr possible que si vous ne présentez aucune accumulation de liquide nécessitant un régime limité en liquides.

Prise de poids

Les liquides de rinçage utilisés dans le cadre d'une dialyse péritonéale contiennent presque tous du glucose (sucre). Une partie du glucose est assimilée par votre organisme durant le traitement. Par jour, cela peut correspondre à 300 à 800 kilocalories, sans que vous n'ayez mangé une bouchée.




En particulier si vous avez bon appétit, une dialyse péritonéale peut entraîner une prise de poids (non souhaitée).

Quelques conseils pour l'éviter :





- Remplacez le sucre dans le café et le thé par des édulcorants artificiels.
- Optez pour une boisson rafraîchissante light ou zero (mais pas pour du cola light ou du cola zero).
- Choisissez des viandes et des produits laitiers maigres.
- Consommez bonbons, biscuits, pâtisseries et snacks avec modération.
- Continuez à bouger suffisamment.

12 Régime en images

- Pommes de terre, riz et pâtes

		
Riz blanc	Pâtes blanches	Couscous blanc

maximum 150 grammes par jour				
				
pommes de terre (pelées, coupées en morceaux et cuites 2 fois)				

			
pommes de terre cuites	purée de pommes de terre	croquettes de pommes de terre	pommes de terre sautées

				
pommes de terre pelées et coupées en frites	blanchir les frites dans de l'eau (2 à 3 minutes)	sécher les frites	cuire les frites	frites

					
pommes de terre en chemise	flocons de pommes de terre	plats prêts à l'emploi à base de pommes de terre	préparations prêtes à l'emploi	riz complet	pâtes complètes


- Pain et céréales

				
variétés de pain blanc ou gris clair	biscotte blanche	toast de pain blanc	toast de pain blanc	galette de riz









				
Pain fantaisie comme des sandwiches, des croissants, du pain au sucre, ...			Céréales pour petit-déjeuner comme des cornflakes, du riz soufflé, ...	

				
Variétés de pain, biscottes et toasts complet et multicéréales				
				
Pain fantaisie au chocolat, noix ou fruits séchés comme du pain aux raisins, du pain au noix, du pain au chocolat, des couques au chocolat, de la frangipane, ...				
				
Céréales pour petit-déjeuner complètes, céréales pour petit-déjeuner au chocolat, noix ou fruits séchés, muesli, flocons d'avoine				









- Fruits





maximum 1 fruit ou maximum 150 grammes par jour				
				
ananas	pomme	myrtille	mûre	citron
				
clémentine et mandarine	raisin	framboise	grenade	goyave

				
mangue	melon (Galia)	nectarine	papaye	poire
				
kaki	cerise et griotte	groseille à maquereau	citron vert	lychee
				
pêche	prune	orange	pomelo	canneberge
				
figue fraîche	pastèque	cassis	compote de pommes	fruits au sirop (SANS JUS)


























			
fraise	abricot	banane	kiwi
			
melon (Cavaillon)	fruit de la passion	rhubarbe	groseille



une seule petite portion par jour est autorisée			
			
= 5 fraises	= 1 abricot	= ½ banane	= 1 petit kiwi ou ½ gros kiwi
			
= 1/8 melon (Cavaillon)	= 2 fruits de la passion	= un petit morceau de rhubarbe	= 2 cuillerées à soupe de groseilles

			
fruits confits	abricots séchés	dattes séchées	prunes séchées
			
figues séchées	raisins secs et de Corinthe	pamplemousse	carambole

- Légumes

maximum 150 grammes par jour frais ou surgelés (non préparés)				
				
endive	asperge	aubergine	chou-fleur	haricots beurre
				
brocoli	chou chinois	courgette	pois	chou vert / chou de Milan
				
céleri vert	concombre	poivron	potiron	poireau
				
haricots princesse / haricots à couper	chou-navet	radis	chou rouge	scorsonères
				
échalote	germes de soja	salade	tomate	oignon

				
mâche	cresson de fontaine / cresson alénois	chicon	chou blanc	carotte

- Soupe



soupe ou bouillon préparé SANS sel, cubes de bouillon, pommes de terre, légumineuses ou concentré de tomate

tenez toujours compte de la restriction en matière de liquides



soupe ou bouillon préparé AVEC sel, cubes de bouillon, pommes de terre, légumineuses ou concentré de tomate



soupe soluble



soupe en boîte



soupe surgelée



soupe en brique






soupe en sachet



extraits de viande

- Fromage

fromage frais					
					
cottage cheese	fromage de chèvre	mascarpone	mozzarella		
					
fromage blanc	ricotta	fromage frais (aux fines herbes)			

fromage à pâte molle
maximum 1 garniture pour pain = 30 grammes par jour

				
brie	camembert	Chamois d'Or	Chaumes	Herve

fromage à pâte demi-dure
maximum 1 garniture pour pain = 30 grammes par jour

				
Loo	Maredsous	Passendale	Père Joseph	Port Salut

fromage à pâte dure
maximum 1 garniture pour pain = 30 grammes par jour

				
Emmental	Gouda	Gruyère	Leerdammer	Brugge Vieux

					
Edam	feta	parmesan	triangle de fromage fondu	barquettes de fromage fondu	tranches de fromage fondu





- Lait, produits laitiers, produits à base de soja et produits à base de riz

maximum 1 produit laitier ou maximum 150 ml par jour				
				
lait	lait battu	boisson au soja	boisson au riz	crème (au soja)
				
yaourt nature	yaourt aux fruits	yaourt au soja (aux fruits)	pudding (au soja)	bouillie (au soja)

		
lait chocolaté	boisson chocolatée au soja	pudding chocolat (au soja)
   		
glace avec chocolat	lait en poudre	lait concentré

- Œufs

maximum 2 œufs par semaine		
		
œuf mollet	œuf cuit dur	œuf poché
		
omelette	œuf brouillé	œuf sur le plat


			
préparations à base de jaunes d'œufs : p. ex. sabayon, flan, sauce béarnaise, ...			

- **Viande et volaille**

maximum 150 grammes par jour					
					
toute la viande fraîche : p. ex. rôti, filet, médaillon, ...			préparations à base de viande : p. ex. saucisse, hamburger, haché, ...		

			
abats	viande panée	préparations à base de viande et fromage : p. ex. cordon-bleu, burger au fromage, ...	

- **Charcuteries préparées**

maximum 2 garnitures pour pain = 40 grammes par jour			
			
filet américain	américain préparé	rosbif	rôti
			
jambon cuit	jambon de dinde	blanc de poulet	saucisson de veau
			
pain de viande	pâté	salades de viande comme poulet curry, salade de jambon, ...	







		
filet de saxe / filet d'Anvers	viande séchée	lard fumé
		
jambon cru	viande fumée	salami

- Poisson**

maximum 150 grammes par jour	maximum 50 grammes par jour	maximum 2 garnitures pour pain = 40 grammes par jour
		
tous les poissons frais et poissons surgelés non préparés	conserves de poisson : p. ex. thon en boîte, saumon en boîte, sardines en boîte, ...	salades de poisson : p. ex. salade de saumon, salade de thon, ...







		
anchois en boîte	poisson pané	poisson fumé : p. ex. saumon fumé, elbot fumé, ...
		
préparations de poisson prêtes à l'emploi	hareng saur / rollmops	morue séchée

- Coquillages et crustacés**


Uniquement lors d'occasions exceptionnelles !		
		
50 grammes de crevettes	75 grammes de crabe	½ homard
		
0,5 kg de moules (= poids avec coquille)	6 huitres	6 scampis

- **Substituts de viande, noix et légumineuses**

maximum 150 grammes par jour		
		
quorn	morceaux de soja	tofu

		
substituts de viande panés : p. ex. burgers de légumes, filet de quorn pané, ...	seitan	pâte de jambon végétarienne
		
toutes les légumineuses séchées : p. ex. lentilles, pois chiches, germes de soja, haricots blancs, ...	toutes les noix : p. ex. amandes, noix de cajou, noisettes, châtaignes, cacahuètes, noix, ...	tous les grains et les graines : p. ex. graines de lin, graines de pavot, pignons de pin, ...

- **Boissons non alcoolisées**

Tenez toujours compte de la restriction des liquides !			
			
eau pauvre en sel (< 50 mg de sodium/litre) (plate ou pétillante)	boisson rafraîchissante (light/zero)	café léger	thé

			
eau riche en sel (> 50 mg de sodium/litre) (plate ou pétillante)	cola cola light cola zero	café fort, café soluble, café en dosettes	café en grains
			
jus de légumes : p. ex. jus de tomate, jus de carotte, ...	jus de fruits : p. ex. jus de pomme, jus d'orange, ...	boissons énergétiques	boissons sportives

- **Boissons alcoolisées**

Tenez toujours compte de la restriction des liquides !				
				
champagne, vin pétillant	vin (blanc, rouge, rosé)	genièvre, porto, sherry	cognac, gin, vodka, whisky	pils, bière de table

				
bière d'abbaye, trappiste	bière fruitée	autres bières spéciales	advocaat	cocktails à base de jus de fruits ou de jus de légumes


- Garniture

			
confiture / gelée	miel	sirop de candi	granulés aux fruits

		
pain d'épice	spéculoos	pâte de spéculoos

				
sirop de pomme et de poire	granulés de chocolat	pâte à tartiner au chocolat	cassonade Graeffe	beurre de cacahuète

13 Questions fréquentes

- ***Le chocolat blanc est-il meilleur que le chocolat noir ou le chocolat au lait ?***
Tant le chocolat noir que le chocolat au lait ou le chocolat blanc contiennent beaucoup de potassium, de phosphore et de mauvaises graisses.
Il est préférable d'éviter le chocolat en général.
 - ***Y a-t-il moins de potassium dans le café décaféiné ?***
Malheureusement, il y a autant de potassium dans le café décaféiné que dans le café classique.
Pour réduire l'absorption de potassium, il est préférable d'utiliser un café léger ou, mieux encore, du thé.
- 



Centre Hospitalier Jan Yperman • Briekestraat 12
8900 Ypres • www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •     