



Prévention, Traitement et Suivi de la Maladie Rénale

Recommandations alimentaires pour la maladie rénale chronique



SOMMAIRE



Ce livret va vous aider à assurer votre équilibre alimentaire tout en tenant compte de votre état de santé. Nous reprendrons les principes diététiques et les conseils généraux, puis nous adapterons votre alimentation en fonctions des paramètres perturbés.

00	Sommaire	1
01	Principes diététiques	2
02	Conseils généraux	
	❖ Manger moins gras	3
	❖ Manger moins sucré	4
	❖ Adapter les boissons	5
	❖ Pratiquer une activité physique	6
03	Conseils adaptés à votre état de santé	
	❖ Equilibrer les apports en protéines	7-8-9
	❖ En cas d'hypertension artérielle	10-11
	❖ Réduire les apports en potassium	12-13
	❖ Prévenir les œdèmes	14
	❖ Réduire les apports en phosphore	15-16
04	Recommandations journalières	17-18

01 | PRINCIPES DIETETIQUES



◆ Répartir l'alimentation en 3 repas par jour, + 1 ou 2 collations si besoin



◆ Ne pas sauter de repas



◆ Manger à heures régulières



◆ Manger dans le calme, bien mastiquer les aliments



♦ MANGER MOINS GRAS

Pourquoi ?

- ❖ **Car les graisses sont très caloriques, pour maigrir ou pour ne pas grossir, il faut les réduire.**
- ❖ **Pour prévenir l'athérome et éviter ainsi que vos artères ne se bouchent au niveau du cœur (infarctus) ou au niveau des jambes (artérite).**

Comment ?

- ❖ **Limitier, sans supprimer, les matières grasses (huiles, beurre, margarine, crème fraîche)**
- ❖ **Prendre l'habitude de les doser : 1 cuillère à soupe d'huile = 15 g, 1 c. à soupe de mayonnaise = 30 g**
- **Choisir des viandes peu grasses telles que volailles, lapin, bavette, rôti de veau, cheval.**
- **Ne pas manger le gras de la viande**
- **Manger plus souvent du poisson, 2 à 3 fois par semaine.**
- **Diminuer le fromage, le remplacer le plus souvent possible par des laitages à 20% de matière grasse maximum (garder une portion de fromage par jour soit 30 à 40 g).**

Attention aux graisses cachées : charcuterie, sauces, mayonnaise, quiches, feuilletés, frites, cacahuètes, pistaches, noix, pâtisseries, viennoiseries comme les croissants ou les pains au chocolat.

♦ CUISINER AVEC PEU DE MATIERE GRASSE

Consommer de préférence des matières grasse végétales (margarine au tournesol, huile de colza, d'olive...) plutôt que du beurre.

◆ MANGER MOINS SUCRE

Pourquoi ?

- ❖ **Les glucides (ou « sucres ») fournissent l'énergie à notre organisme. En trop grande quantité, ils se stockent sous forme de graisses.**
- ❖ **Manger des glucides complexes comme le pain, les féculents à chaque repas comble la fin et contribue au bon équilibre du diabète.**



Comment ?

- ❖ **Eviter les sucres purs ou sucres rapides qui apportent beaucoup de calories (pâtisseries, miel, confiture, bonbons...)**
- ❖ **Eviter les boissons sucrées (sodas, sirops, jus de fruits...)**
- ❖ **Manger 2 à 3 fruits par jour (sauf si le taux de potassium est à surveiller)**
- ❖ **Manger des féculents comme les pommes de terre, pâtes, riz, semoule et des légumes secs qui ne font pas grossir s'ils sont cuisinés avec peu de matière grasse.**

◆ ADAPTER LES BOISSONS

Lesquelles ?

- ❖ **Seule l'eau est indispensable.**
- ❖ **Eviter les boissons sucrées sources de calories et attention aux eaux minérales aromatisées qui peuvent apporter elles aussi du sucre.**
- ❖ **Les boissons gazeuses comme Vichy St Yorre, Vichy Celestin, peuvent vous être prescrites par votre médecin car elles sont riches en bicarbonates.**

Comment ?

- ❖ **Boire la quantité précisée par votre médecin**



Et l'alcool ?

Il ne faut pas en abuser : 1 à 2 verres de vin de temps en temps, l'apéritif à l'occasion.

Les boissons alcoolisées apportent des calories et favorisent la prise de poids.

Quelques chiffres :

- **1 verre de vin = 60 calories**
- **1 apéritif = 120 calories**
- **1 bière = 150 calories**



◆ PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE



- ❖ **Avec l'accord de votre médecin**
- ❖ **Marche, course à pied, vélo, natation, activité physique adaptée ...**

Mais aussi, augmenter son activité quotidienne en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur, en se déplaçant à pied pour les petits trajets, en passant plus de temps à bricoler ou à jardiner.

Notez ici ce que vous pouvez mettre en place

- **1**
- **2**

♦EQUILIBRER LES APPORTS EN PROTEINES

Ce qu'il faut savoir

Les protéines sont indispensables à la construction, au renouvellement et à l'entretien des tissus de l'organisme.

Les protéines sont soit :

- **D'origine animale :** dans la viande (rouge, blanche, volailles...), le poisson, les œufs, les produits laitiers
- **D'origine végétale :** dans les céréales (pâtes, riz, pain, semoule), dans les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...), les oléagineux (amandes, noisettes...)

Les protéines d'origine animale doivent représenter 50% de l'apport quotidien en protéines.

Les reins assurent seuls l'élimination des déchets azotés du catabolisme des protéines (urée, créatinine, acide urique...)

Réduire les apports en protéines permet de ne pas fatiguer excessivement le travail des reins.

L'alimentation devra apporter suffisamment d'énergie pour une utilisation optimale de ces protéines et pour prévenir ou lutter contre la dénutrition.



◆ EQUILIBRER LES APPORTS EN PROTEINES

Les recommandations :

Protéines : 0,6 à 0,8 g / kg de poids / jour
Energie : 30-35 kcal / kg de poids / jour

**Par exemple : pour une personne de 60 kg :
36 à 48 g de protéines par jour.**



**48 g de protéines, ce n'est pas 48g de
viande !**

10 g de protéines sont apportées par:

Aliments	Quantité	Aliments	Quantité
Blanc battu	120 g	Lait en poudre	40 g
Crustacés	50 g	Œuf	80 g
Energy milk	280 ml	Poisson	60 g
Fromage à pâte dure	40 g	Quorn	60 g
Fromage à pâte molle ou à tartiner	50 g	Tofu	120 g
Fromage blanc, séré, cottage cheese	90 g	Viande	50 g
Jambon cuit	50 g	Viande séchée	25 g
Lait	300 ml	Yaourt	250 g
		Yasoya	50 g

Ces différentes portions d'aliments apportent chacune dix grammes de protéines. Il y a une énorme différence de concentration entre certains aliments. Les aliments à privilégier sont ceux apportant la densité protéique la plus élevée.

5 g de protéines sont apportées par

250g de pomme de terre

150g de pâtes cuites

50 g de lentilles cuites

¼ de baguette de pain ou 5 biscottes

◆EQUILIBRER LES APPORTS EN PROTEINES

En pratique

- **La viande rouge est à limiter : 1 fois par quinzaine**
- **En cas d'inappétence pour la viande (conséquence de l'élévation du taux d'urée),**
- **on peut remplacer par de la volaille, du jambon, du poisson, des œufs.**
- **Favoriser certains aliments par exemple**



Un bol de
lait
11 g de
protéines



1 bol de
lait de riz
1 g de
protéines



1 portion d'emmental
8 g de protéines



1 petit fromage
frais, 1 à 2 g de
protéines



200 g de pâtes
cuites
10 g de protéines



200 g de pomme de
terre
4 g de protéines



3 c à soupe de Farine
T65
4 g de protéines



3 c à soupe de farine
de riz
0 g de protéines

◆ EN CAS D'HYPERTENSION ARTERIELLE



Ce qu'il faut savoir

Le rein est le seul organe capable de maintenir les quantités de sel et d'eau de l'organisme dans des valeurs normales. Il joue donc un rôle essentiel dans la régulation de la pression artérielle.

1g de sel = 1g de NaCl = 400mg de sodium (Na⁺)

- ❖ **Le sel est naturellement présent dans la plupart des aliments.**
- ❖ **Une alimentation sans ajout de sel suffit aux besoins de l'organisme.**
- ❖ **Ne pas le remplacer par du sel de régime car il contient du potassium.**

En cas d'hypertension artérielle, un régime sans sel ou peu salé vous sera prescrit par votre le médecin.

Les recommandations :

Alimentation peu salée = 4 à 6 g de sel par jour

Ne pas rajouter de sel de table dans votre assiette et en mettre peu lors de la cuisson.

Vous pouvez cependant le remplacer par des aromates, des épices (persil, ail, oignon, échalote, basilic, thym, laurier, herbes de Provence, paprika etc...)

◆ EN CAS D'HYPERTENSION ARTERIELLE

Les aliments les plus salés :



- **La charcuterie (jambon blanc de temps en temps)**
- **Le beurre salé**
- **Les aliments en conserve**
- **Les viandes et poissons salés et fumés et leurs dérivés**
- **Tous les fromages sont salés, mais plus particulièrement :**
 - **Le bleu, le roquefort, le camembert, le cantal, le carré de l'est, la fêta, le maroille, le morbier, le munster, le fromage fondu**
- **Les plats cuisinés et plats du traiteur**
- **Les plats surgelés ou en conserve, déjà préparés**
- **Les viennoiseries, quiches, pizzas, feuilletés**
- **Les fast food**
- **Les soupes en sachet ou en brique**
- **Les sauces déshydratées, les fonds de sauce, la sauce soja, le nuoc-mâm**
- **Les bouillons et cubes de bouilles**
- **Les marinades, oignons marinés, cornichons, choucroute**
- **Les en-cas salés (chips, biscuits apéritifs)**
- **Le glutamate de sodium dans les plats asiatiques**



◆ REDUIRE LES APPORTS EN POTASSIUM

Ce qu'il faut savoir

Le potassium est un élément minéral indispensable au bon fonctionnement du cœur, des muscles, des nerfs et du système digestif.

Il est apporté essentiellement par l'alimentation

Le potassium est normalement éliminé par les reins et il ne l'est plus suffisamment en cas d'insuffisance rénale.

Lorsqu'il est en excès dans le sang, on parle alors « d'hyperkaliémie ».

Les signes avant-coureurs sont des fourmillements dans les jambes ou les mains. Les muscles sont également touchés, cela pouvant conduire à une perte de sensibilité voire une paralysie des jambes.

Les conséquences les plus graves sont cardiaques avec ralentissement du rythme allant jusqu'à l'arrêt cardiaque.

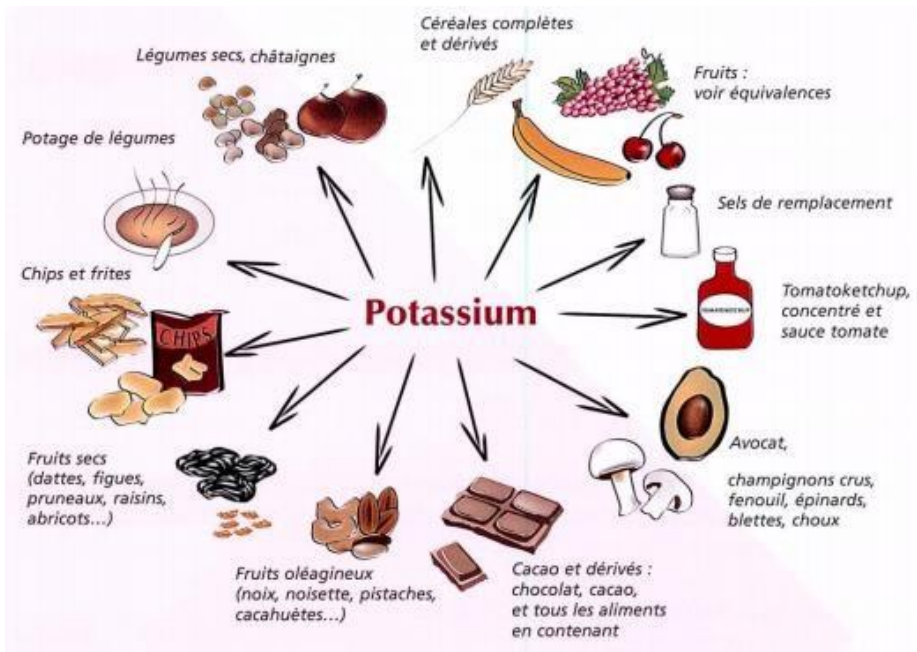
Les recommandations :

Il faut maintenir un taux dans les valeurs normales :

Entre 3,5 et 5,5 mmol/L



Les aliments riches en potassium :



On ne supprime pas tous ces aliments de l'alimentation. Mais il faut éviter de les cumuler et apprendre à les consommer dans les quantités recommandées.

EN PRATIQUE :

- **Le potassium diffuse dans l'eau**
- **Cuire les légumes dans l'eau puis jeter l'eau de cuisson permet d'éliminer une partie du potassium**
- **Où les faire tremper 2 heures si vous faites ensuite une cuisson vapeur, micro-ondes, à l'étouffée ou en friture**

Les médicaments :

- **Un médicament comme le Kayexalate® ou le Resikali® est prescrit par votre médecin.**
- **Sous forme de poudre, il est à diluer dans de l'eau, éventuellement avec du sirop pour masquer le goût. Eviter les jus de fruits car ils contiennent du potassium.**
- **À l'apparition des signes avant-coureurs, n'hésitez pas à prendre une dose de l'un de ces médicaments et d'appeler votre médecin néphrologue.**

◆ PREVENIR LES OEDEMES

Comment ?



Boire à sa soif sans majorer les apports hydriques

Ne pas manger trop salé voire sans sel si les œdèmes persistent



Bien prendre les médicaments (diurétiques) prescrits par votre médecin

♦REDUIRE LES APPORTS EN PHOSPHORE

Ce qu'il faut savoir

Le phosphore constitue avec le calcium la trame minérale osseuse.

L'équilibre entre le phosphore et le calcium appelé aussi équilibre phosphocalcique est essentiel pour le capital osseux, le fonctionnement des organes vitaux (muscles, cœur, cerveau, nerfs) et des cellules.

Le rein est un organe important pour le maintien dans l'organisme d'un taux normal de Calcium (2.1 à 2.6 mmol/l) et de Phosphore (0.8 à 1.5 mmol/l).

En effet, il retient le calcium et élimine le phosphore en excès. Du fait de l'insuffisance rénale, l'élimination urinaire du phosphore est diminuée ce qui entraîne son augmentation dans le sang (hyperphosphorémie)

Conséquences de cette accumulation :

Cutanées (démangeaisons)

Osseuses (os fragilisés)

Cardio-vasculaires (calcium et phosphore se déposent sur la paroi des vaisseaux et du cœur, accélérant le processus d'athérosclérose de l'insuffisant rénal)

Les aliments riches en phosphore

- **La viande, le poisson, les œufs**
- **Les fromages et les produits laitiers**
- **Les légumes secs et les céréales complètes**



**LIMITER LES APPORTS EN PHOSPHORE CONDUIT A
UNE RESTRICTION EN PROTEINES**

La majeure partie des aliments riches en phosphore sont ceux apportant les protéines d'origine animale (viandes, poissons, œufs, lait, laitages, fromages).

♦ REDUIRE LES APPORTS EN PHOSPHORE EN PRATIQUE :

- **Respecter les apports recommandés en protéines (viande, poisson, œuf)**
- **Limitier les apports en lait (150 ml/jour) et en produits laitiers (1 laitage/repas, de préférence petit suisse ou fromage blanc)**

Eviter les aliments ci-dessous à forte teneur en phosphore

- **Les fromages à pâte cuite : beaufort, cantal, comté, emmenthal, gruyère, parmesan, crème de gruyère**
- **Les conserves de poisson : sardines, thon**
- **Les crustacés, les huîtres**
- **Les abats (foie, cervelle...)**

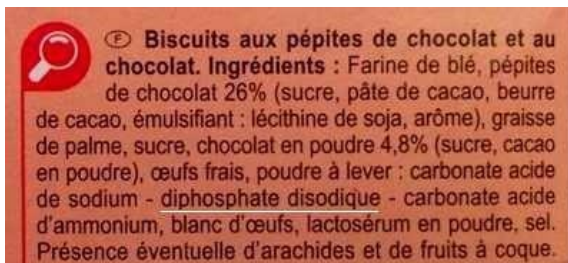


ATTENTION aux phosphates cachés dans les additifs :

E450-E451-E452 et E338 E339-E340- E341-E342-E343 utilisés comme émulsifiant, acidifiant. C'est le cas dans les plats préparés, les sodas au cola, le Nutella.....

Repérez sur les étiquettes :

Diphosphate disodique (= E450)



Un médicament peut vous être prescrit pour limiter l'absorption intestinale de phosphore : le Renagel® ou Renvela® ou Phosphosorb® ou Fosrenol® ou Velphoro® à prendre impérativement pendant le repas.

04 | RECOMMANDATIONS JOURNALIERES

Conseils

Votre diététicienne vous expliquera comment adapter vos Menus tout en respectant vos habitudes alimentaires

- **Vos besoins journaliers en protéines sont deg de protéines par jour.**
- **Limitier les matières grasses d'ajout (huile, margarine, beurre) à 1 cuillère à soupe par repas et par personne**
- **Les produits sucrés sont à modérer : 1 plaisir une fois par semaine**
- **Il est important de conserver le plaisir de manger tout en ayant une alimentation équilibrée.**

Objectifs



04 | RECOMMANDATIONS JOURNALIERES

Petit déjeuner

- **Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)**
- **Fruit (sans la peau soit 1 ramequin de salade de fruits)**
- **..... gr de pain soit de baguette ou biscottes**
- 10 à 15 gr Matières grasses (1c à s de beurre)**

Déjeuner

- **1 crudité et/ ou 1 fruit cru sans la peau**
- **.....gr de viande (maigre si possible) ou poisson ou ...œufs**
- **gr de féculents cuits : p. de terre, pâtes, riz, semoule ou légumes secs (lentilles, haricots rouges, flageolets...)**
- **Légumes cuits**
- **Laitage nature ou une part de fromage (30gr)**

Collation si vous ressentez la faim dans la journée :

- **2 biscuits secs et/ou 1 fruit**

Dîner

- **1 crudité et/ ou 1 fruit cru sans la peau**
- **.....gr de viande (maigre si possible) ou poisson ou ...œufs**
- **gr de féculents cuits : p. de terre, pâtes, riz, semoule ou légumes secs (lentilles, haricots rouges, flageolets...)**
- **Légumes cuits**
- **Laitage nature ou une part de fromage (30 gr)**



Prévention, Traitement et Suivi de la Maladie Rénale

Recommandations alimentaires pour la maladie rénale chronique

Nous contacter

Françoise Perreau, diététicienne-nutritionniste
(HYERES – TOULON) 04.94.12.83.71
fperreau@avodd.fr

Zoé Idouche, diététicienne-nutritionniste
(FREJUS – BRIGNOLES) 04.94.40.22.95
[Zidouche @avodd.fr](mailto:Zidouche@avodd.fr)