

L'alimentation dans les Maladies Rénales chroniques

Fiche d'information alimentaire pour les médecins traitants

Conseils diététiques : que faut-il dire et ne pas dire à son patient ?

1 - Boire plus ou boire moins ?

Conseiller à une personne ayant une insuffisance rénale chronique, de boire à sa soif, sans se forcer, en fractionnant ses boissons sur l'ensemble de la journée.

Sauf cas particuliers (antécédent de lithiase rénale, infection urinaire, diarrhée, canicule, activité physique...) conseiller de boire plus d'1,500 L est inutile et néfaste pour le rein.

Attention toutefois à la déshydratation des personnes âgées qui perdent la notion de soif.

Choisir une eau peu minéralisée ou une eau de source ou l'eau du robinet qui est chimiquement et bactériologiquement satisfaisante.

A associer à ½ L d'eau riche en calcium (Hépar®, Contrex®, Courmayeur®, Saint Antonin®) en complément des produits laitiers (les besoins en calcium sont augmentés chez l'IRC mais au-delà d' ½ L les sulfates seront en excès).

Les eaux gazeuses pauvres en sel (moins de 100 mg de sodium (Na+) par litre) peuvent être consommées : Salvetat®, Perrier®, San Pellegrino®....

2 - Manger sans sel ?

C'est souvent la cause d'une perte d'appétit qui induit des risques de dénutrition.

Les recommandations sont proches de celles de la population moyenne :

6 à 8 g de sel par jour.

Conseiller aux patients de :

- Ne pas resaler une cuisine déjà salée.
- Parfumer les plats avec beaucoup d'arômes (citron, vinaigre, herbes, épices...) et utiliser le sel avec modération
- Limiter les plats cuisinés, ainsi que croque monsieur, quiches, pizza... du commerce. Une seule petite part de fromage par jour est conseillée en complément de produits laitiers frais.
- La charcuterie sera consommée une fois par semaine.
- S'il y a consommation de jambon blanc, éviter de saler le reste du repas.
- Attention au sel de régime (à base de potassium) qui est à proscrire !

3 - Supprimer la viande ?

C'est souvent la cause d'un déséquilibre alimentaire qui peut induire une dénutrition.

Rouge ou blanche, c'est une excellente source de protéines et de fer, elle doit être consommée en alternance avec le poisson et les œufs, en complément du fromage et des produits laitiers.

C'est surtout la quantité de la portion qu'il faut contrôler.

Les protéines des céréales des légumes secs et du soja de moins bonne qualité, ne peuvent remplacer celles de la viande.

Selon la quantité totale conseillée et l'appétit de la personne, la viande sera consommée en 1 ou 2 repas.

4 - Ne plus consommer de fromage et de produits laitiers ?

L'excellent apport en calcium de cette famille alimentaire nécessite qu'elle soit représentée 3 fois dans la journée pour maintenir un bon équilibre apport calcique.

Conseils aux patients :

Il est conseillé de :

- limiter le fromage à une seule petite part par jour ;
- compléter par 2 produits laitiers frais : lait, yaourt, fromage blanc, entremets...

5 - En cas d'hyperkaliémie, supprimer, les fruits, la banane et le chocolat ?

Aucune famille indispensable d'aliments ne doit être supprimée.

L'hyperkaliémie, si elle n'est pas due à une acidose, peut être induite par un excès alimentaire (beaucoup de fruits, jus de fruit, pruneaux, dattes, pommes de terre, chocolat...).

il suffit dans ce cas de rétablir l'équilibre alimentaire :

- prendre 2 petits fruits par jour
 - 1 petite banane = 2 fruits
 - 1 petit verre de jus = 1 fruit = 2 à 3 pruneaux ou dattes...
- alterner les légumes verts ou la pomme de terre avec le riz, les pâtes ou la semoule.
- ne pas dépasser un petit carré de chocolat.

6 - Une alimentation limitée en calories est-elle conseillée chez une personne en surpoids ?

Oui, mais un apport énergétique minimal est nécessaire afin de ne pas induire de carences alimentaires. Limiter les calories et les protéines peut induire une dénutrition même chez une personne en surpoids.

Conseiller aux patients :

- d'adapter leur alimentation en consultation individuelle diététique.
- d'améliorer leurs connaissances en réunion de groupe
- de pratiquer régulièrement une activité physique.

Pour conclure :

Il est difficile, en 15 mn de consultation d'aborder tous ces sujets et d'adapter l'alimentation en fonction des habitudes du patient !

La coordination Rénif a donc mis en place des consultations individuelles et des ateliers de groupe diététiques à disposition des médecins pour leurs patients. Ils sont entièrement gratuits pour les patients (pris en charge financièrement par les réseaux).

Pour toute information complémentaire, contacter votre réseau ou la coordination Rénif au 01.48.01.93.00