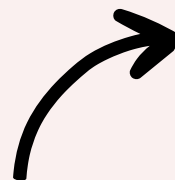


L'alimentation & les reins: Les priorités



Ce guide est une version raccourcie d'un ensemble de fiches diététiques adaptées à la maladie rénale chronique.
Pour plus d'informations et trouver votre diététicien.ne, scanner ce QR code



Limiter le **sel**

Adapter les **protéines**

Assurer une bonne **hydratation**

Adopter une **alimentation équilibrée**
et une **activité physique régulière**

Le **potassium** est à moduler en fonction de la prise de sang

Le **phosphore** est à moduler en fonction de la prise de sang



L'alimentation & les reins:

Les priorités




Ce guide est une version raccourcie d'un ensemble de fiches diététiques adaptées à la maladie rénale chronique.
Pour plus d'informations et trouver votre diététicien.ne, scanner ce QR code

Pour un adulte, il est recommandé une consommation de **6g de sel*** (NaCl) **maximum par jour**. Or, le Belge en consomme en moyenne le double.
Dans votre cas, la limitation de l'apport en sel est indispensable.

Le contrôle en sel se fait en 2 étapes:

- 1. Cuisiner sans ajouter de sel**
- 2. Eviter les aliments riches en sel:**

 *les plats préparés, la plupart des charcuteries et des viandes hachées préparées, les produits pour apéritifs, les sauces industriels, les cubes de bouillon ...*




"Ni trop ni trop peu !"

Les **protéines** sont **nécessaires** pour permettre la réparation et le renouvellement des cellules ainsi que pour assurer la défense immunitaire.

Comme tout le monde, vous perdez tous les jours des protéines mais, lorsqu'il y a une **insuffisance rénale**, les déchets générés par les protéines ne sont plus éliminés correctement. Dès lors, une **modération** de leur **quantité est nécessaire**.

En cas d'insuffisance rénale, il est important d'atteindre des apports en protéines **suffisants** afin d'éviter fatigue, faiblesse, manque de résistance aux infections, dénutrition... Mais **limités**, afin de maintenir des taux de phosphore, d'urée et de potassium adéquats.

Les protéines se retrouvent principalement dans:

-  **Les produits animaux** : la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers
- Les produits végétaux** : le pain, les pâtes, le riz, les légumes secs...

Elles seront à adapter avec votre diététicien.ne.

* KDOQI 2020 Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD

L'alimentation & les reins:

Les priorités



Ce guide est une version raccourcie d'un ensemble de fiches diététiques adaptées à la maladie rénale chronique.
Pour plus d'informations et trouver votre diététicien.ne, scanner ce QR code



L'**hydratation** est primordiale car elle **facilite le travail des reins**.

Si vous n'avez pas reçu de recommandations médicales:

 **1.5l de boissons/jour** sont recommandés
L'eau est la seule boisson indispensable

En cas d'insuffisance rénale avancée :

les reins n'ont plus la même capacité d'élimination et la quantité d'urine produite peut diminuer. Il est alors possible que trop d'eau s'accumule dans l'organisme et que vous deviez limiter vos quantités de boissons.

Si vous remarquez l'apparition d'œdèmes ou de difficultés respiratoires, demandez l'avis de votre néphrologue.

Sans avis de votre diététicien.ne et/ou médecin, adopter une alimentation variée. Pas de restrictions inutiles!

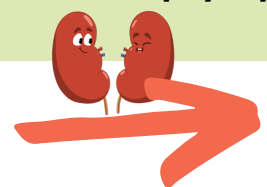
Votre diététicien.ne vous aidera à:

- Consommer des aliments de chaque groupe alimentaire: légumes, fruits, féculents, produits laitiers, viande/volaille/poisson/œufs/alternatives végétales, matières grasses ajoutées et fruits à coques et graines.

- Varier et diversifier ses repas
- Privilégier le "fait maison"
- Dans un premier temps, remplacer les céréales raffinées par des céréales complètes
- Consommer des graisses de qualité: varier les sources de matières grasses et privilégier les huiles.
- Augmenter votre consommation de fruits et légumes
- Réduire votre consommation d'aliments non indispensables:

boissons sucrées et/ou alcoolisées: jus de fruits, sodas, bière, vin, produits transformés: plats industriels, viande/poisson transformés, produits gras, sucrés et/ou salés, ...

Pensez à bouger tout au long de la journée, un minimum de 30 minutes de marche par jour est recommandé en plus d'une activité physique régulière*.



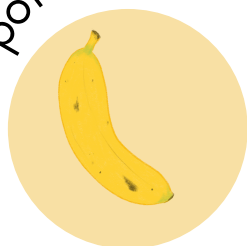
L'alimentation & les reins: Les priorités



Ce guide est une version raccourcie d'un ensemble de fiches diététiques adaptées à la maladie rénale chronique.
Pour plus d'informations et trouver votre diététicien.ne, scanner ce QR code

En fonction de vos résultats sanguins, il est possible de devoir limiter votre alimentation en potassium et/ou en phosphore. Demandez conseil à votre diététicien.ne.

Le potassium



Comment diminuer son potassium sanguin ?

1. Lutter contre la constipation
2. Éviter les aliments contenant des additifs à base de potassium
 - 🔍 Ex: ionisate dipotassique E622, sorbate de potassium E202... et plein d'autres!
3. Réduire les apports alimentaires en potassium
 - 🔍 • Éviter les "faux-sels": Herbamare, K-sel...
 - Éviter les filtres Brita, le café soluble et les cafés en capsules tels que Senseo, Nespresso...
 - Éviter les jus de légumes, les jus de fruits, fruits secs, certains fruits et légumes: banane, melon, avocat ...



Comment diminuer son phosphore sanguin ?

1. Éviter les aliments contenant des additifs à base de phosphore
 - 🔍 Ex: acide phosphorique E338, triphosphates E451, phosphate de diamidon E1412
 - On les retrouve principalement dans: des boissons à base de cola, levure chimique, biscuits, gommes, chewing-gums, plats préparés...
2. Réduire les apports alimentaires en phosphore
 - 🔍 Certains fromages, gibiers, abats, crustacés, produits à base de cacao, fruits oléagineux et graines ...

Le/la diététicien.ne est la personne de référence pour vous aider à adapter votre alimentation en fonction de vos besoins.

