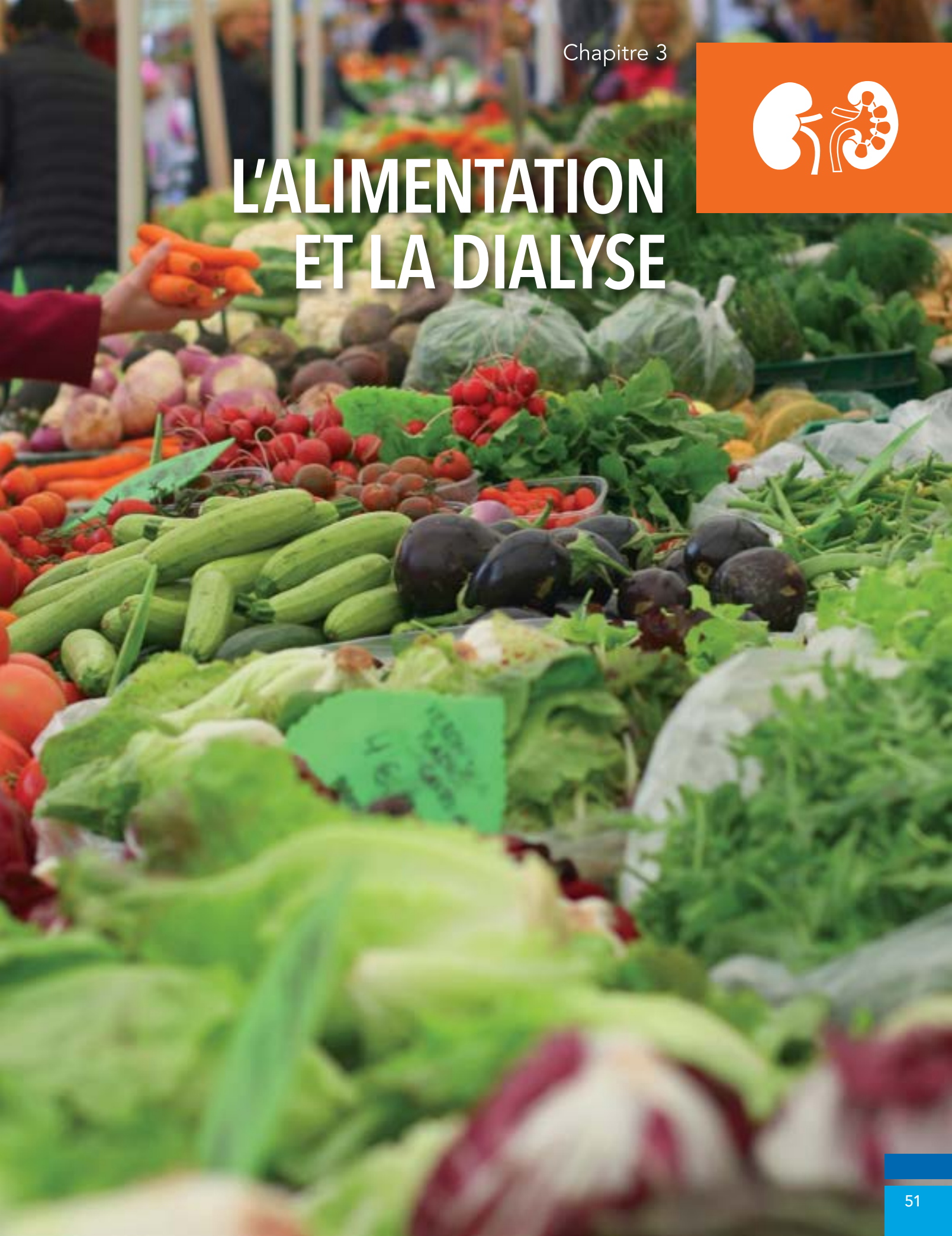


L'ALIMENTATION ET LA DIALYSE





L'alimentation et la dialyse

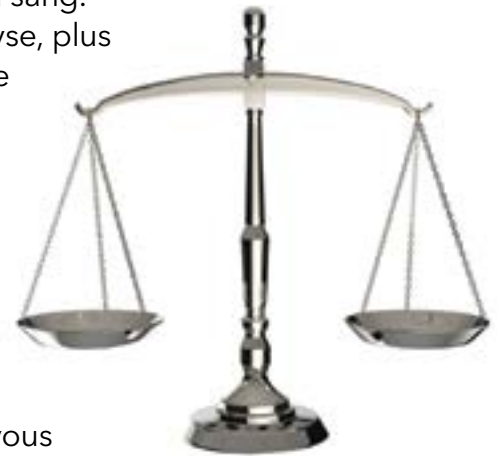
CONSEIL UTILE

Il n'y a pas de régime standard conçu pour les personnes qui ont une maladie rénale. Votre régime peut changer à mesure que votre fonction rénale ou vos médicaments changent, si vous avez d'autres troubles médicaux tels que le diabète, ou si vous êtes en dialyse. Changer son alimentation peut être difficile, mais cela ne veut pas dire que vous devez cesser d'avoir du plaisir à manger. Le site Cuisine et santé rénale offre des recettes qui favorisent la santé rénale et de l'information sur l'alimentation destinée aux personnes atteintes de maladie rénale à l'adresse cuisineetsanterenale.ca. Et si vous vous abonnez (c'est gratuit!), vous aurez aussi accès au planificateur de menu.

Il peut être difficile de consommer les bons aliments lorsque vous êtes en dialyse. Chaque situation est unique, mais rien ne vous empêche de savourer des aliments délicieux. Dans ce chapitre, nous expliquons les changements que vous devrez apporter à votre alimentation et nous vous aiderons à choisir le type et la quantité d'aliments qui répondent à vos besoins. Vous rencontrerez aussi une diététiste en néphrologie, qui vous expliquera ce dont vous avez besoin.

Pourquoi devez-vous limiter votre apport en certains types d'aliments?

La dialyse élimine les déchets du sang. En général, plus vous faites de dialyse, plus de déchets sont éliminés. La dialyse péritonéale et l'hémodialyse à domicile sont associées à moins de restrictions alimentaires, car la dialyse est alors faite plus souvent et pour plus longtemps. Par contre, la dialyse peut aussi éliminer des nutriments dont le corps a besoin. Selon les résultats de vos analyses de sang, vous devrez peut-être augmenter ou réduire la consommation de certains types d'aliments.



Protéines

Nous avons tous besoin de **protéines** chaque jour pour être en bonne santé. Les protéines aident l'organisme à lutter contre les infections, à cicatrifier les blessures et à garder les muscles vigoureux et sains. Vous devrez probablement consommer des protéines en plus grande quantité qu'avant d'entreprendre la dialyse, surtout si vous êtes en dialyse péritonéale. *Pourquoi?* Parce que certaines protéines sont éliminées par filtration lors de la dialyse. Votre diététiste discutera avec vous pour déterminer quelle quantité de protéines vous devez consommer.

L'alimentation et la dialyse



NOTES:

Lisez les étiquettes

Vérifiez dans la liste des ingrédients si des termes comprennent « phosphate » ou « phosphorique », par exemple :

- Hexamétaphosphate
- Phosphate monocalcique
- Acide phosphorique
- Pyrophosphate acide de sodium
- Phosphate de sodium-aluminium
- Phosphate de sodium
- Tripolyphosphate de sodium

TAUX DE PHOSPHATE

Demandez à votre équipe de dialyse quels sont vos taux cibles de phosphate.

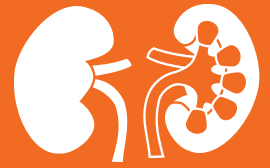
Si vos taux de phosphate sont élevés, limitez votre apport en aliments riches en phosphore en évitant :

- Les aliments qui contiennent des additifs phosphatés, y compris les suivants :
 - Viandes assaisonnées
 - Boissons gazeuses (colas, boissons gazeuses foncées et certains thés glacés)
 - Malbouffe
 - Viandes et fromages transformés
- Les produits laitiers (lait, fromage, yogourt, crème glacée)
- Les noix et les graines

Substituts du lait

Les substituts du lait, y compris le lait de riz ou d'amande sans phosphate ajouté, sont souvent utilisés pour remplacer le lait de vache, mais demandez d'abord à votre diététiste si ces produits vous conviennent.

L'alimentation et la dialyse



Votre médecin peut aussi vous prescrire des **lieurs de phosphate**. Ces médicaments, souvent à base de calcium, se lient au phosphate que contiennent les aliments que vous mangez. Une fois lié, le phosphate est éliminé du corps dans les selles, au lieu d'être absorbé dans le sang. Prenez les lieurs de phosphate *avec la première bouchée de votre repas* pour qu'ils agissent sur les aliments que vous mangez.

Le potassium

Le **potassium** est un sel minéral qui est normalement retiré du sang par les reins en bon état. Un taux de potassium trop élevé ou trop bas peut être très dangereux; un taux très élevé peut même causer des battements irréguliers du cœur, voire un arrêt cardiaque. Si votre taux de potassium est trop élevé, votre médecin vous recommandera de réduire votre consommation d'aliments riches en potassium et pourrait aussi ajuster votre prise de médicaments et/ou vos paramètres de dialyse. Il est important de connaître la quantité de potassium contenue dans les aliments car vous pourriez avoir un taux de potassium élevé sans nécessairement présenter de symptômes. Votre équipe de dialyse vous aidera à déterminer la quantité de potassium qui est bonne pour vous.

MA VALEUR CIBLE

Mon taux cible de potassium est :

En général, le potassium est éliminé lors de la dialyse : plus la durée du traitement est longue, plus la quantité de potassium éliminée est importante. Si vous suivez une dialyse péritonéale ou une hémodialyse à domicile, vous ne devez peut-être pas restreindre trop votre apport en potassium, puisque vos traitements de dialyse seront plus fréquents. Certaines personnes en dialyse péritonéale doivent parfois suivre une diète *riche* en potassium. Cependant, si vous suivez une hémodialyse dans un centre, vous devez limiter votre apport en potassium pour éviter une trop forte accumulation entre les traitements.



NOTES:

L'alimentation et la dialyse



CONSEIL UTILE

Même si vous devez limiter votre apport en potassium, vous pouvez manger de nombreux fruits et légumes de façon régulière. Affichez une liste de vos préférés sur votre réfrigérateur. Ainsi, vous n'aurez pas l'impression de devoir vous passer des aliments que vous aimez.

Consultez les sites rein.ca et cuisineetsanterenale.ca pour obtenir une feuille de renseignements sur les fruits et légumes à faible teneur en potassium ainsi que de l'information sur le potassium et la maladie rénale.

Presque tous les aliments contiennent du potassium, mais certains plus que d'autres. Si vous devez suivre un régime alimentaire faible en potassium, vous devez limiter votre consommation d'aliments riches en potassium, notamment bon nombre de fruits, de légumes et de grains entiers. Voici quelques conseils pour vous aider dans ce sens :

- Mangez cinq ou six portions de fruits et de légumes à faible teneur en potassium chaque jour. Une portion correspond à ½ tasse ou à un morceau de fruit de taille moyenne.
- Faites cuire les légumes et les pommes de terre pour éliminer autant de potassium que possible; faites « bouillir deux fois » les pommes de terre (voir les directives sur le site cuisineetsanterenale.ca).
- Remplacez les pâtes, le riz et le pain de grains entiers par des pâtes, du riz et du pain blancs ou à 60 % de blé entier.
- Limitez votre consommation de lait et de produits laitiers à ½ tasse par jour.

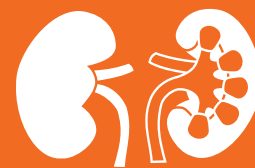


Fibres

Les fibres sont importantes pour votre santé. Elles aident à prévenir la constipation, à assurer un bon fonctionnement de l'intestin et à se sentir rassasié après un repas, ce qui aide à maintenir votre poids. Certains aliments riches en fibres qui peuvent bien s'intégrer dans un régime alimentaire favorisant la santé rénale comprennent les suivants :

- Gruau, orge, céréales de son de maïs
- Pommes, poires, mûres, framboises
- Pois, haricots verts ou jaunes
- Carottes, chou
- Vous pouvez aussi ajouter 1 ou 2 cuillerées à soupe de graines de lin moulues ou de son de blé naturel (sans le germe) à votre repas.
- Les suppléments de fibres à base d'inuline sont souvent acceptables, mais demandez l'avis de votre diététiste ou votre pharmacien en néphrologie avant de commencer à en prendre.

L'alimentation et la dialyse



Sodium (sel)

Presque toutes les personnes dialysées doivent limiter leur apport en sodium pour réduire leur tension artérielle et l'accumulation de liquides. Le sodium attire l'eau. Lorsque vous mangez des aliments salés, vous avez soif, et votre corps retient l'eau en excès.

Une alimentation riche en sodium peut causer une tension artérielle élevée, un œdème (enflure, souvent dans les chevilles et le bas des jambes) et un essoufflement.

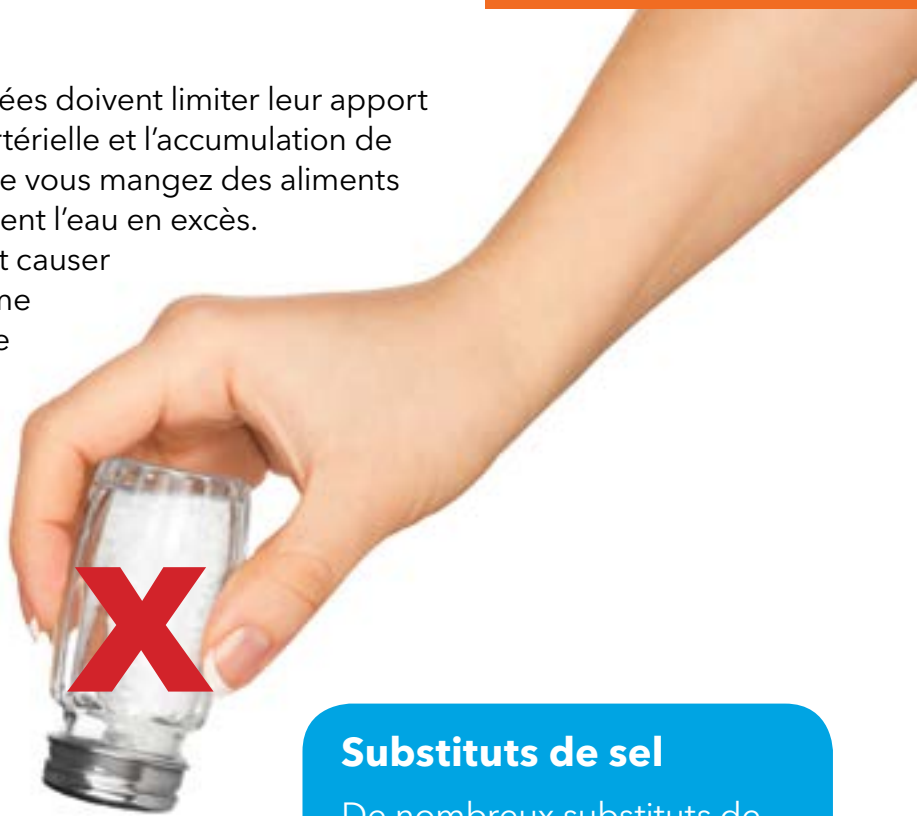
Une plus grande quantité de sodium et d'eau devra être éliminée pendant la dialyse, ce qui peut compliquer le traitement ou causer des symptômes tels que des crampes musculaires.

Une alimentation à faible teneur en sodium peut vous aider à maîtriser ces symptômes.

Limitez l'apport en sodium à un maximum de 1 500 à 2 000 mg par jour.

Voici quelques conseils :

- N'utilisez pas de sel dans la cuisson ni à table. Utilisez plutôt des herbes, fraîches ou séchées, et des épices pour rehausser la saveur des plats.
- Optez pour des légumes, de la viande, du poulet et du poisson frais ou congelés au lieu d'aliments en conserve, marinés, panés ou transformés.
- Évitez les aliments prêts à servir, les soupes en conserve, les cornichons, les sauces, le fromage fondu et les grignotines salées telles que les croustilles, les bretzels et les noix salées.
- Lisez les étiquettes des aliments pour vous aider à choisir des variétés à faible teneur en sodium de vos aliments préférés.
- Limitez la quantité de condiments, tels que la sauce soya, la sauce barbecue, le ketchup, etc.
- De nombreux restaurants offrent des choix santé. Demandez au serveur quels sont les plats à faible teneur en sodium.



Substituts de sel

De nombreux substituts de sel contiennent du potassium et d'autres sels minéraux qui peuvent nuire à votre état de santé. *Utilisez seulement les substituts de sel qui ont été approuvés par votre médecin ou votre diététiste.*

L'alimentation et la dialyse



NOTES:

Lisez les étiquettes

Choisissez les aliments dont la valeur quotidienne de sodium par portion est inférieur à 10 %. Regardez la liste des ingrédients pour voir si elle contient des ingrédients salés ou qui comprennent le terme « sodium » ou ses dérivés, par exemple :

- glutamate monosodique (GMS)
- benzoate de sodium
- bicarbonate de soude
- phosphate de sodium
- saccharinate de sodium
- sauce soya

La restriction liquidienne

En plus de limiter leur apport en sodium, certaines personnes doivent aussi limiter leur apport en liquides. Si c'est votre cas, votre diététiste peut vous aider à intégrer la quantité requise de liquide à votre alimentation quotidienne.



L'alimentation et la dialyse



La dialyse péritonéale et le gain de poids

Le liquide utilisé pour la dialyse péritonéale contient du dextrose, un type de sucre. Durant la dialyse votre corps absorbe une partie du dextrose. *Pour éviter de prendre du poids, faites plus d'exercice physique et limitez les aliments riches en calories, tels que les sucreries, les boissons gazeuses, les gâteaux et les biscuits.* Vous pouvez aussi réduire votre apport en sodium et en liquides pour éviter d'utiliser un dialysat plus puissant, qui contient plus de dextrose.

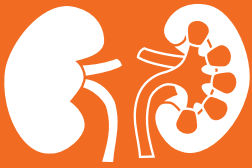


Si vous êtes diabétique, vous devez peut-être prendre plus d'insuline ou de médicaments pour votre diabète pour mieux équilibrer la quantité supplémentaire de glucose produite par la dégradation du dextrose. Il est possible que la glycémie soit mesurée plus souvent au début d'une dialyse péritonéale. Notez bien toutes vos mesures de glycémie et apportez ce relevé avec vous à tous vos rendez-vous à la clinique. Si vous êtes suivi par un endocrinologue, dites-lui que vous avez commencé la dialyse péritonéale.

Voir le **Chapitre huit** :

Bien vivre avec une insuffisance rénale pour avoir plus d'information sur l'activité physique et d'autres recommandations générales pour maintenir un bon état de santé. Rester actif offre de nombreux avantages.

L'alimentation et la dialyse



Mise en garde concernant les glucomètres

Certains glucomètres interagissent avec un liquide de dialyse péritonéale (l'icodextrine) et peuvent donner des résultats faussement élevés, avec pour conséquence l'administration d'une trop grande quantité d'insuline pouvant entraîner une chute dangereuse du taux de glucose sanguin. Assurez-vous que votre glucomètre n'interagit pas avec le liquide utilisé dans le cadre de votre dialyse. Vérifiez auprès de votre pharmacien et changez de glucomètre au besoin.

NOTES:

Information pour les personnes diabétiques

Si vous êtes diabétique, vous risquez davantage de présenter un faible taux de glucose avant de commencer la dialyse (pendant l'étape de pré-dialyse) et une fois que vous avez commencé la dialyse. Le médecin qui traite votre diabète devra peut-être réduire votre dose d'insuline (ou de tout autre agent hypoglycémiant) régulièrement. *Si vous avez un faible taux de glucose à répétition, informez-en votre médecin.*

Il est important de maintenir votre taux de glucose dans les limites recommandées par votre médecin et votre équipe de prise en charge du diabète pour vous aider à atténuer votre soif et maîtriser votre apport en liquides.

L'alimentation et la dialyse



NOTES:

Résumé

- Il n'y a pas de régime standard conçu pour les personnes qui ont une maladie rénale. Les diététistes spécialisés en alimentation pour personnes atteintes de maladie rénale peuvent vous aider à élaborer un régime qui vous convient. Ils vous feront des suggestions intéressantes et vous donneront des conseils et des idées pour vous aider à manger sainement pendant la dialyse.
- Des changements doivent être apportés à votre alimentation lorsque vous êtes en dialyse pour aider à prévenir l'accumulation de certains déchets dans le sang. Des changements alimentaires pourraient aussi être nécessaires chez les personnes qui en sont au stade de pré-dialyse ou celles qui reçoivent des soins de soutien autres que la dialyse.
- Vous devez porter une attention particulière à la quantité de protéines, de phosphore, de potassium et de fibres que vous consommez. Il est aussi très important de réduire la quantité de sodium dans votre alimentation pour éviter l'accumulation de liquide et une tension artérielle élevée.
- La dialyse péritonéale peut entraîner une prise de poids et des variations du taux de glucose, car le liquide de dialyse péritonéale contient du dextrose, un type de sucre, dont une partie est absorbée par le corps.
- Le site Cuisine et santé rénale est une autre bonne ressource, que vous pouvez consulter à l'adresse **cuisineetsanterenale.ca**.