

L'alimentation et l'insuffisance rénale chronique



L'alimentation et l'insuffisance rénale chronique

Ce que vous mangez a une incidence sur vos reins; c'est donc dire que votre choix d'aliments constitue un volet essentiel de votre plan de traitement. Cette brochure est destinée aux personnes qui ont reçu un diagnostic d'insuffisance rénale chronique (IRC).

Il n'existe pas un régime valable pour tous. Nos besoins nutritionnels diffèrent en fonction de notre âge, des médicaments que nous prenons, de nos antécédents médicaux, de notre niveau d'activité physique et de l'état de nos reins. C'est donc dire que les personnes aux prises avec l'IRC ne suivent pas nécessairement le même régime. Votre choix d'aliments peut changer avec le temps. Une diététiste peut vous aider à vous guider dans la bonne direction.

Le sodium (sel)

La plupart des Canadiens consomment en moyenne plus de deux fois la quantité de sel dont leur organisme a besoin! Le sodium est un sel minéral ajouté aux aliments transformés, comme les produits de charcuterie, les grignotines et les repas-minute. On le retrouve aussi dans des aliments inattendus, comme le pain, les muffins, les légumes en conserve, le fromage, les cornichons, les condiments et la sauce tomate, pour ne citer que ces exemples. Et c'est l'ingrédient principal du sel de table.

Le (s) modèle (s) sont une représentation de personnes atteintes de maladie rénale.

Pour les besoins du présent document, il est entendu que le masculin comprend le féminin.



Quels sont les effets du sel sur vos reins?

Lorsque vos reins fonctionnent normalement, ils éliminent l'excès de sel de votre sang. Par contre, si vous êtes aux prises avec une insuffisance rénale chronique, vos reins ne peuvent éliminer tout le sel que vous consommez. Il peut en résulter une hausse de votre tension artérielle, ce qui risque d'endommager vos reins. Un excès de sel peut aussi provoquer l'enflure de vos chevilles et de la partie inférieure de vos jambes. Pour abaisser votre tension artérielle, limitez votre apport en sel à 1 500 - 2 000 milligrammes (mg) par jour. Une cuillère à thé de sel contient 2 300 mg de sodium.



EN LISANT L'ÉTIQUETTE, VOUS POURREZ AINSI COMPARER RAPIDEMENT DES ALIMENTS SEMBLABLES

Réduisez la consommation de sel

La majeure partie du sodium que nous consommons ne provient pas de la salière, mais des aliments emballés, transformés, servis au restaurant ou prêts-à-consommer. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est important de lire l'étiquette des aliments et,

dans la mesure du possible, de préparer vous-même ce que vous mangez au lieu de consommer des aliments précuisinés.

En remplaçant les produits transformés par des produits frais et non transformés, vous pouvez réduire votre apport en sel. Vérifiez les étiquettes des aliments et choisissez les produits faibles en sel.

Essayez de réduire la quantité de sel que vous utilisez ainsi que les ingrédients salés. Quand vous cuisinez, utilisez du poivre, des oignons, de l'ail, de la lime, du citron ou du vinaigre plutôt que du sel pour aromatiser vos plats. Faites attention aux succédanés du sel. Les mélanges d'herbes et d'épices ne posent pas de problème, mais certains succédanés du sel contiennent du chlorure de potassium; or, le potassium peut être dangereux pour les personnes atteintes d'insuffisance rénale.

Les protéines

Votre corps a besoin de protéines, car elles aident à combattre les infections, à guérir les blessures et à conserver une bonne musculature. Tout le monde a besoin d'une certaine quantité de protéines pour rester en santé. Dans les premiers stades de l'IRC, il se peut que vous ayez à éviter les aliments riches en protéines.

La plupart des gens ne devraient pas consommer plus de deux ou trois portions d'aliments riches en protéines par jour. Parmi les aliments riches en protéines figurent le lait, les œufs, les légumineuses (comme les pois, les haricots et les lentilles),

les noix ainsi que le poisson, la volaille et les viandes maigres. Une portion raisonnable de légumineuses cuites correspond à 170 mL (¾ tasse). Une portion raisonnable de poisson, de volaille ou de viande maigre cuits correspond à 70 g (½ tasse ou 2,5 oz), soit environ la taille d'un paquet de cartes.

Au début de vos traitements de dialyse, il se peut que vous ayez besoin de plus de protéines qu'auparavant. Une diététiste vous aidera à déterminer la bonne quantité de protéines pour vous.

Le phosphore (phosphate)

Le phosphore est un sel minéral qui se trouve dans les os et qui joue un rôle dans le métabolisme énergétique. Aux premiers stades de l'IRC, vous devriez éviter les aliments contenant des additifs phosphatés. Le phosphore contenu dans les additifs alimentaires est absorbé facilement par votre corps et il peut endommager les reins ou accroître vos risques de complications.

Comment éviter les additifs phosphatés?

Les additifs phosphatés sont utilisés dans de nombreux aliments pour prolonger leur durée de conservation, leur donner plus de saveur ou les rendre plus attrayants. Pour savoir si un aliment en contient, recherchez les mots « phosphate » ou « acide phosphorique » dans la liste des ingrédients. Il existe d'autres additifs phosphatés, comme le « phosphate de sodium », le « phosphate de calcium », le « triphosphate » et l'« acide phosphorique ».

Pour réduire votre apport en additifs phosphatés, évitez les aliments suivants : les viandes assaisonnées, les repas-minute, les viandes transformées, les fromages fondus, les colas et les sodas foncés. Choisissez de préférence des aliments frais et non transformés.

La plupart des gens sous dialyse doivent limiter leur apport en phosphore pour réduire la quantité de phosphate dans le sang, car la dialyse n'en élimine qu'une petite partie. Si le sang contient trop de phosphate, cela pourrait affaiblir vos os, vous causer des démangeaisons ou même entraîner la calcification (durcissement) des tissus mous de votre corps.

Si votre taux de phosphate est élevé, votre médecin vous prescrira peut-être des agents d'agglutination du phosphate. Ces médicaments, souvent à base de calcium, se lient au phosphate provenant des aliments dans votre intestin. Une fois lié, le phosphate est éliminé dans les selles, au lieu d'être absorbé dans le sang.

Le potassium

Le potassium est un sel minéral qui contribue au bon fonctionnement des nerfs et des muscles, y compris le cœur. Le potassium est normalement retiré du sang par des reins en santé. Un taux de potassium trop élevé ou trop faible peut être dangereux. Si votre taux de potassium est élevé, votre médecin vous recommandera un régime pauvre en potassium.

Pour la plupart des personnes aux premiers stades de l'IRC (avant que des traitements

de dialyse ou une greffe soient nécessaires), il n'est pas nécessaire de limiter l'apport en potassium; d'autres, par contre, doivent le faire. Si vous commencez à recevoir des traitements d'hémodialyse dans un centre, vous devrez peut-être limiter votre apport en potassium afin d'éviter qu'il y en ait en excès dans votre organisme entre vos traitements. Avec une dialyse péritonéale ou une hémodialyse à domicile, vous n'aurez peut-être pas à restreindre autant votre apport en potassium, puisque vos traitements de dialyse seront plus fréquents.

Parmi les aliments riches en potassium, mentionnons les pommes de terre, les courges, les bananes, les oranges, les tomates, les pois secs, les haricots secs ainsi que les viandes auxquelles on a ajouté du lactate de potassium (c.-à-d. la charcuterie).

Les liquides

Certaines personnes doivent limiter l'apport de liquides avant de commencer leurs traitements de dialyse tandis que d'autres ne doivent limiter l'apport de liquides que lorsqu'elles ont commencé ces traitements. À mesure que la fonction rénale se dégrade, les reins peuvent ne plus produire autant d'urine qu'auparavant et votre organisme risque ainsi d'être surchargé de liquide. Les symptômes qui peuvent en résulter sont l'enflure des jambes, des mains et du visage, une tension artérielle élevée et des essoufflements. Ne restreignez votre consommation de liquides que sur recommandation de votre équipe

soignante. Votre diététiste pourra vous aider à intégrer dans votre menu quotidien les quantités de liquides permises.

Comment une diététiste peut-elle m'aider?

Il peut être difficile et parfois stressant, pour vous et votre famille, de changer vos habitudes alimentaires. Souvent, vous devez changer ce que vous mangez, la quantité d'aliments, la fréquence à laquelle vous allez au restaurant et dans quels restaurants vous pouvez aller. Une diététiste spécialisée dans le domaine rénal pourra vous aider à mettre au point un menu quotidien délicieux qui comprendra les bons types d'aliments dans les bonnes quantités afin de répondre à vos besoins nutritifs, de tenter de ralentir la dégradation de votre fonction rénale et de vous aider à rester le plus en santé possible.

Voici concrètement ce qu'une diététiste peut faire pour vous :

- vous expliquer comment planifier vos repas et comment intégrer de nouvelles habitudes alimentaires;
- vous montrer comment adapter certaines de vos recettes favorites pour qu'elles répondent à vos besoins nutritifs;
- favoriser votre créativité culinaire en vous donnant de nouvelles recettes;
- vous expliquer comment mesurer correctement les aliments et les liquides;

- vous fournir des listes d'aliments avec leur teneur en potassium, en phosphore, en sel, etc.;
- vous suggérer certains produits qu'on trouve facilement dans les magasins et vous montrer comment lire les étiquettes afin de trouver des produits sans danger pour vous;
- faire le suivi de vos besoins nutritionnels;
- vous aider à combiner votre diète pour l'insuffisance rénale et d'autres diètes spéciales (par exemple, si vous souffrez de diabète).

Pour en savoir plus sur les questions d'alimentation en lien avec l'insuffisance rénale, incluant des recettes qui favorisent la santé rénale, des fiches d'information et un planificateur de menu, consultez le site Cuisine et santé rénale au www.cuisineetsanterenale.ca.

Vous trouverez plus de renseignements au sujet d'une alimentation saine aux divers stades de l'IRC dans les guides des patients de La Fondation du rein. Adressez-vous à votre équipe soignante pour obtenir un exemplaire du guide qui vous conviendra le mieux :

Livret un : Vivre avec une fonction rénale réduite

Livret deux : Vivre avec une insuffisance rénale terminale.



NOTRE VISION

La Fondation canadienne du rein se consacre à l'atteinte d'une excellente santé rénale et d'une qualité de vie optimale des personnes atteintes et la découverte d'un traitement pour la guérison de l'insuffisance rénale.

NOTRE MISSION

La Fondation canadienne du rein est l'organisme national bénévole qui s'emploie à alléger le fardeau que représente l'insuffisance rénale :

- en finançant et en favorisant des recherches innovatrices en vue de trouver de meilleures options thérapeutiques et un traitement curatif;
- en offrant des programmes éducatifs et de soutien afin de prévenir l'insuffisance rénale chez les personnes à risque et donner aux personnes atteintes la capacité d'optimiser leur état de santé;
- en prônant un meilleur accès à des soins de santé de haute qualité;
- en sensibilisant davantage le public à l'importance de maintenir les reins en bonne santé et de consentir au don d'organes.

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements ou nous épauler dans nos efforts, veuillez communiquer avec le bureau de La Fondation canadienne du rein dans votre région. Vous pouvez aussi visiter notre site Web au rein.ca.

La Fondation du rein tient à remercier les membres du comité national des programmes et de la politique publique de la Fondation du rein pour leurs contributions et leur expertise professionnelle dans le développement de cette ressource.

Cette documentation est offerte sur demande en des formats accessibles. Pour obtenir le format qui vous convient, veuillez faire parvenir un courriel à info@rein.ca ou téléphoner au 1-800-361-7494.