



Hôpitaux Universitaires de Genève

Département de médecine interne, de réhabilitation et de gériatrie

Unité de nutrition - Tél. 022 372 66 60

Diététicienne : \_\_\_\_\_ Tél : 022 372 \_\_\_\_\_ @hcuge.ch

## ALIMENTATION RECOMMANDÉE LORS D'INSUFFISANCE RENALE CHRONIQUE SOUS TRAITEMENT CONSERVATEUR



À l'attention de : \_\_\_\_\_

Date de remise du document : \_\_\_\_\_



# SOMMAIRE

	<b>PAGE</b>
<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>Les protéines</b>	<b>4</b>
<b>Le sel</b>	<b>8</b>
<b>Le potassium</b>	<b>9</b>
<b>Le phosphore</b>	<b>11</b>
<b>Mes questions / Mes notes</b>	<b>12</b>

# INTRODUCTION

Les reins ont notamment pour rôle d'éliminer tous les « déchets » qui se trouvent dans le sang. Lors d'insuffisance rénale, le rein n'est progressivement plus capable d'éliminer correctement les protéines, le sel, le potassium et le phosphore, éléments que l'on trouve dans notre alimentation.

Les recommandations nutritionnelles ont pour but de limiter l'accumulation de ces éléments dans le sang, afin de ralentir l'évolution de la maladie.

Cette brochure apporte quelques notions qui vous seront utiles pour mieux comprendre votre alimentation au stade de « pré-dialyse. »

**Notez bien que les conseils diététiques doivent être adaptés à votre situation particulière** en fonction de différents paramètres (âge, poids, taille, activité physique, appétit, résultats d'analyses sanguines ...). Ces recommandations pourront changer selon l'évolution de la maladie et du traitement...

N'hésitez pas à contacter votre diététicien(ne) si vous avez des questions ou si vous remarquez que votre poids ou votre appétit diminue.



# LES PROTÉINES

Les protéines sont les éléments de construction et de réparation de l'organisme. Elles sont le principal constituant des muscles, participent à la solidité du squelette et permettent aussi de se défendre contre les infections.









On trouve des protéines de bonne qualité dans les aliments suivants : viandes, poissons, œufs, fromages, lait et produits laitiers, quorn et tofu.





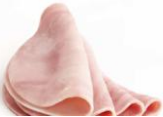




Les céréales et les légumineuses contiennent également des protéines, mais de moins bonne qualité.





Les protéines utilisées par votre corps sont ensuite transformées en un produit appelé « urée ». Il est utile pour vous de limiter vos apports en protéines parce que la diminution de votre fonction rénale entraîne l'accumulation de déchets dans le sang tels que l'urée. Celle-ci peut engendrer des nausées, une perte d'appétit et surtout un dégoût pour certains aliments tels que la viande, le poisson, les œufs et le fromage. **L'adaptation de vos apports en protéines dépendra de vos apports actuels et de vos besoins (calculés d'après votre poids) : discutez-en avec votre diététicien(ne).**

À noter que votre apport calorique doit être suffisant, afin d'éviter d'utiliser les protéines alimentaires comme source d'énergie et préserver ainsi vos muscles.

**Vos besoins journaliers en protéines sont de ..... g de protéines par jour.  
Cela correspond à ..... portions de 10 g par jour, parmi lesquelles, vous choisirez de préférence ..... portions de protéines d'origine animale.**

<b>1 portion de 10g de PROTEINES ANIMALES</b>		
<b>Viande, volaille</b> 	<b>50 g = 1/2 steak</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Abats</b> 	<b>50g 🍷* riches en phosphore</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Poisson</b> 	<b>60 g = 1/2 filet</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Oeufs</b> 	<b>2 oeufs de poule</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Lait</b> 	<b>300 ml = 1 grand verre</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Yogourt</b> 	<b>2 x 150 g</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Flan ou crème</b> 	<b>2 x 150 g</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Fromage blanc</b> type séché, Petits-Suisses... 	<b>100 à 150 g = 3 Petits suisses</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

<p><b>Fromage à pâte dure</b> type Gruyère, Appenzell, Emmental, Tilsit...</p> 	<p><b>30 g ~ 2 doigts</b> ☛* 0.5 g de sel</p>	<p>□ □ □ □</p>
<p><b>Fromage à tartiner</b> type Vache qui rit®, Kiri®, Gerber®...</p> 	<p><b>80 g = 5 portions</b> ☛* 0.75 g de sel et très riches en phosphore !</p>	<p>□ □ □ □</p>
<p><b>Huitres</b></p> 	<p><b>100 g = une douzaine</b> ☛* 0.75 g de sel</p>	<p>□ □ □ □</p>
<p><b>Fromage à pâte molle</b> type tomme, brie, camembert, mozzarella, Roquefort...</p> 	<p><b>50 g</b> ☛* 1 à 2 g de sel</p>	<p>□ □ □ □</p>
<p><b>Jambon cuit</b></p> 	<p><b>50 g = 1 tranche</b> ☛* 1 g de sel</p>	<p>□ □ □ □</p>
<p><b>Cottage cheese</b></p> 	<p><b>80 g = 2 c. à s.</b> ☛* 1.25 g de sel</p>	<p>□ □ □ □</p>
<p><b>Viande séchée</b></p> 	<p><b>30 g = 6 tranches</b> ☛* 1.5 g de sel</p>	<p>□ □ □ □</p>
<p><b>Saumon fumé</b></p> 	<p><b>50 g = 5 tranches</b> ☛* 1.5 g de sel</p>	<p>□ □ □ □</p>
<p><b>Surimi</b></p> 	<p><b>80 g = une dizaine</b> ☛* 1.5 g de sel</p>	<p>□ □ □ □</p>

<b>1 portion de 10g de PROTEINES VEGETALES</b>		
<b>Tofu, Quorn nature...</b> 	<b>80 g = ¼ assiette</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Farineux (pâtes, riz, maïs, pommes de terre*...)</b> 	<b>250 à 500 g = 1 assiette</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Légumineuses* cuites</b> 	<b>120 g = 3-4 cuillères à soupe</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Pains blanc, pain complet*, tresse...</b> 	<b>120 g = 3-4 tranches</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>* Attention : aliments riches en potassium</b>		

**Mon objectif personnalisé :**

---



---



---

# LE SEL



**Il est conseillé de ne pas avoir une alimentation trop riche en sel**, car cela favorise la rétention d'eau, la formation d'œdèmes et l'hypertension artérielle, ce qui aggrave votre insuffisance rénale.

## **Suggestions pour réduire votre apport en sel :**

- Diminuez le sel de cuisson, les bouillons, les sels parfumés tels que les sels de céleri ou d'ail, les sauces du commerce (soja, ketchup...).
- Evitez d'utiliser la salière à table.  
Attention : bannissez les sels de remplacement ou diététiques (= sels de potassium) !
- Réservez les mets déjà préparés et les conserves pour des occasions exceptionnelles car ils sont très riches en sel. Préférez des aliments nature et/ou surgelés au naturel.
- Choisissez vos boissons avec soin : certaines eaux minérales sont en effet riches en sel (Vichy, Badoit,...). Vous pouvez demander conseil à votre diététicien(ne).

## **Pour donner du goût, vous pouvez ajouter à vos plats :**

- Epices : poivre, curry, paprika, muscade, curcuma...
- Herbes aromatiques : thym, laurier, basilic, persil, origan, marjolaine, persil, ciboulette...
- Jus de citron
- Ail, oignon, échalote...

## **Mon objectif personnalisé :**

---



---



---



# LE POTASSIUM

Le potassium est un sel minéral indispensable à votre corps, car il joue un rôle dans tout travail musculaire. Ce minéral participe notamment au fonctionnement du muscle cardiaque. Un excès de potassium dans votre sang peut donc entraîner des troubles du rythme cardiaque.

**Les aliments suivants sont à consommer seulement exceptionnellement et en petite quantité, car ils sont très riches en potassium :**

- **Légumes** : artichauts, bettes, épinards, fenouils, chou de Bruxelles,...
- **Farineux et légumineuses** : pommes de terre, châtaignes, haricots blancs et rouges, lentilles, soja, céréales complètes, quinoa...
- **Fruits frais** : avocats, bananes, abricots, cassis, kiwi, melon...
- **Fruits secs et oléagineux** : abricots, banane, pistaches...
- **Divers** : sels « diététiques » ou « sels de remplacement » car très riches en potassium.

**Suggestions pour réduire votre apport en potassium :**

- Privilégiez les aliments raffinés (ex : pain blanc, riz blanc...).
- Limitez la consommation de pommes de terre à maximum 3 fois par semaine.
- Afin de réduire la teneur en potassium des légumes et des pommes de terre, épluchez-les, coupez-les en petits dés et faites-les cuire dans beaucoup d'eau, puis jetez l'eau de cuisson.
- Evitez la cuisson au micro-onde ou à la vapeur.
- Ne consommez pas de jus de fruits sauf si vous remplacez un fruit par son jus pressé.
- Consommez les compotes de fruits sans le jus.

Un médicament diminuant son absorption intestinale peut vous être prescrit par le néphrologue (ex. Résonium®).

**Mon objectif personnalisé :**

---

---

---



# LE PHOSPHORE

Le phosphore est un sel minéral présent dans beaucoup d'aliments, principalement ceux riches en protéines. C'est un composant des os et des dents.

En cas d'insuffisance rénale, le phosphore s'accumule dans le sang. Or un excès de phosphore sanguin peut entraîner une fragilisation de l'os, des démangeaisons ou encore une calcification des artères.

**Les aliments suivants sont à consommer seulement exceptionnellement et en petite quantité, car ils sont très riches en phosphore :**

- Fromages : Parmesan, Sbrinz, Chèvre sec, Fondue, Raclette et fromages à tartiner (sauf Gala® et Kiri®)
- Viande, abats et charcuteries: caille, faisan, oie, foie et rognons, pâtés, saucisses type Vienne et Cervelas
- Poissons et crustacés : bar (loup), lieu noir, maquereau, saumon fumé, sardines à l'huile, hareng, baudroie, brème, seiche, crabe, perche

En pratique, respectez les quantités recommandées de viande, poisson, fromage et produits laitiers vous assurant un apport protéique optimal. Vous pouvez demander conseil à votre diététicien(ne) pour remplacer les aliments les plus riches.

Un médicament diminuant son absorption intestinale peut vous être prescrit par le néphrologue (ex. acétate de calcium® ou carbonate de calcium® ou Renagel® ou Renvela®). Pour une efficacité optimale, il doit être pris durant les repas et/ou collations les plus riches en phosphore.

**Mon objectif personnalisé :**

---



---



---

# MES QUESTIONS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MES NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---