

Conciliier

Plaisir de la table et insuffisance rénale Utopie ou réalité ?

Est-il possible de manger « BON » tout en suivant un régime en dialyse ?

Protéines, potassium, phosphore, sodium, restriction hydrique, ... voilà des termes appartenant au vocabulaire de tous les jours des patients souffrant d'insuffisance rénale chronique. Pour le patient, la famille et l'entourage qui préparent et partagent les repas, composer avec ce régime est loin d'être facile. Souvent les patients dialysés ont tendance à s'isoler en refusant des invitations par peur de faire des écarts dans leur régime alimentaire.

Nous, diététicien(ne)s, infirmier(e)s, et néphrologues, prenons en compte ces difficultés car nous savons qu'il est primordial de maintenir un bon état nutritionnel en dialyse. La prévalence de la dénutrition en dialyse est de 30 à 60% selon des études.

C'est la raison pour laquelle nous avons décidé de créer sous forme d'un calendrier de recettes, un guide, permettant aux patients et à leurs proches de les encourager à maintenir une alimentation équilibrée, variée et savoureuse, tout en respectant les restrictions inhérentes à l'insuffisance rénale chronique.

Janvier

Objectifs

1. Donner envie de cuisiner et de manger.
2. Créer une dynamique de groupe (patients soignants) par le biais de partage de recettes, de conseils et d'astuces, permettant ainsi d'instaurer un dialogue constructif et dynamique entre soignants, patients et familles.
3. Créer un outil ludique et utile en tenant compte des saisons, des produits disponibles et des restrictions alimentaires.
4. Inclure ce dispositif dans un programme d'éducation thérapeutique ou le patient serait acteur de sa maladie dans le but d'améliorer sa prise en charge.

Février



Mars

Puis-je avoir une activité physique si je suis dialysé ?

Absolument. Au quotidien, l'activité physique reste envisageable malgré l'insuffisance rénale. Elle diminue le stress et permet un meilleur contrôle du poids. Elle a pour effet de protéger le cœur, de maintenir les muscles, la solidité des os ainsi que d'améliorer la tension artérielle. Pour se maintenir en bonne santé chaque pas compte. Si 30 minutes d'activités par jour vous semblent difficiles à réaliser, préférez 3 fois 10 minutes. Utilisez par exemple les escaliers à la place de l'ascenseur, marchez plutôt que de prendre la voiture ou descendez du bus un arrêt plus tôt et finissez votre route à pied. Marche, vélo, danse, jardinage ou badminton sont particulièrement recommandés.

Avril



Mai



Juin

Puis-je manger fruits et légumes à volonté ?

Non! Les fruits et légumes sont très riches en potassium et en eau. Le potassium varie d'un fruit à l'autre ou d'un légume à l'autre. Les myrtilles sont les fruits les moins riches en potassium. Pour faire le bon choix, consultez le tableau à la fin du calendrier. A noter que la première heure de dialyse, vous pouvez manger un aliment riche en potassium.

Juillet



Août

Puis-je boire davantage en été ?

Non, car la quantité d'hydratation autorisée dépend de ce que vous éliminez. Malheureusement, il est important de contrôler vos apports de liquides, car une prise trop importante rend la séance de dialyse difficile (chute de tension, crampes, etc...). Limitez les sodas trop sucrés car ils donnent encore plus soif. Évitez les boissons riches en sodium et en potassium comme les jus de fruits et légumes, les potages et les bouillons de légumes. Préparez des mini-cubes de glace en ajoutant du jus de citron à l'eau. Succez-en pour vous rafraîchir. Buvez de l'eau par petite quantité ou utilisez des sprays de liquides.

septembre



octobre



novembre

Le saviez-vous ?

Impossible de faire l'impasse sur les protéines !

Notre corps est en besoin pour se construire, fonctionner et se protéger. La dialyse augmente les pertes en protéines. Veillez à avoir des apports suffisants en protéines en diversifiant vos aliments selon vos goûts, et faites vous conseiller par votre diététicien(ne) car les sources de protéines peuvent être riches en phosphore !

décembre



bon appétit!