



Conseils diététiques pour un patient dialysé

Hémodialyse et alimentation

Pour conserver un bon état physique malgré la dialyse, il est essentiel de bien se nourrir et d'avoir une alimentation variée.

En dialyse, vos besoins nutritionnels sont différents de ceux de la population générale.

Parce que vos reins n'éliminent plus tous les constituants des aliments que vous mangez ni tous les liquides que vous buvez, il est important d'ajuster votre alimentation.

Ces conseils diététiques seront adaptés en fonction de vos besoins nutritionnels et de vos résultats sanguins.



Hémodialyse et alimentation

En général, les grands principes de l'alimentation en hémodialyse sont :

- un apport suffisant en énergie et en protéines ;
- une limitation des apports en potassium, en phosphore et en sel ;
- une limitation des boissons.

Les protéines

Elles sont nécessaires pour assurer la réparation et le renouvellement cellulaire ainsi que les défenses immunitaires. Comme tout le monde, vous perdez tous les jours des protéines mais, dans votre cas, la dialyse **augmente** ces pertes. Elles doivent être obligatoirement compensées par l'alimentation.

On trouve les bonnes protéines dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et le fromage. Il est important de manger des protéines à chaque repas.

Si votre apport en protéines est insuffisant, le néphrologue peut vous prescrire un complément nutritionnel hyper protéiné.

Le phosphore

Le taux de phosphore dans le sang (= phosphorémie) doit être maintenu entre 0,8 et 1,45 mmo/L.

L'excès de phosphore provoque des démangeaisons, une fragilité des os et une calcification des artères.

Manger des protéines, c'est aussi apporter inévitablement du phosphore. C'est pourquoi le néphrologue va probablement vous prescrire un médicament qui capte le phosphore dans l'intestin et assure son élimination intestinale. Pour garantir son efficacité, il est important que vous le preniez avant ou au début des repas riches en protéines.

D'un autre côté, certains aliments sont très riches en phosphore sans apporter de bénéfice au niveau de l'apport en protéines.

Il faut donc éviter :

- les aliments riches en additifs contenant du phosphore (comme les soda de type « cola »);
- les céréales complètes, les légumineuses, les fruits oléagineux, le chocolat, les plats préparés...);
- la bière);
- plus d'un produit laitier par jour.

Le potassium

Le potassium est nécessaire au bon fonctionnement des muscles. Cependant, s'il s'accumule en trop grande quantité, il devient dangereux car il paralyse tous les muscles et peut provoquer un arrêt cardiaque.

Le taux de potassium cible dans le sang (= kaliémie) pour une personne en dialyse est de maximum 5,5 mmol/L.

Le potassium provient des aliments et des boissons que vous consommez. Presque tous les aliments contiennent du potassium, certains plus que d'autres, comme les fruits, les légumes et les pommes de terre. Pour ces derniers, une quantité à consommer vous sera indiquée en fonction de votre kaliémie pour vous garantir aussi un apport en fibres alimentaires suffisant.

Il est important que vous sachiez quels aliments sont vraiment très riches en potassium pour mieux les éviter :

- les légumes secs : haricots secs, flageolets, fèves, pois chiches, lentilles...);
- les fruits secs : raisins, pruneaux, figues, dattes...);
- les fruits oléagineux : cacahuètes, amandes, noisettes, noix, pistaches, pignons...);

- les potages et les jus de fruits);
- certains fruits : banane, melon, avocat);
- les céréales complètes;
- le chocolat et les chips;
- les boissons instantanées : café, chicorée...;
- le beurre d'arachide;
- le sel de substitution riche en potassium;
- le ketchup;
- l'eau filtrée (par exemple : filtre Brita®).

La cuisson à l'eau des légumes et pommes de terre est à privilégier car elle entraîne une perte de potassium des aliments vers l'eau de cuisson. La cuisson à la vapeur, au four et au micro-ondes est donc à éviter pour les légumes et pommes de terre.

Dans certains cas, le néphrologue peut vous prescrire un médicament qui capte le potassium et empêche son absorption intestinale.

Les boissons

À cause de votre insuffisance rénale, les liquides que vous allez boire ne seront pas ou peu éliminés sous forme d'urine, ils vont être stockés dans votre corps.

Entre deux séances de dialyse, vous allez grossir suite à cette quantité de liquide stockée.

Une trop grande quantité de liquide stockée dans le corps peut provoquer des œdèmes (gonflement des chevilles et des paupières, principalement) ou de la dyspnée (difficulté à respirer).

De plus, l'accumulation d'eau dans votre corps n'est pas bon pour le cœur. Il est donc important de limiter toutes sortes de boissons liquides (eau, café, thé, potage, vin, limonades...).

**Quantité de boisson recommandée par jour = votre diurèse + 500 ml.
Si vous n'urinez plus du tout (= anurie), la quantité de boisson recommandée par jour est de 750 ml.**

Pour connaître la quantité de boisson qui vous est recommandée, il faut connaître la quantité d'urine que vous éliminez par jour (= diurèse). Connaître le volume de votre verre, de votre tasse, de votre bol peut vous aider à quantifier les liquides que vous buvez sur la journée.

Préférez boire dans des petits contenants, par petites gorgées pour ne pas atteindre trop vite la quantité de boisson recommandée.

Il existe des astuces pour diminuer la sensation de soif :

- manger peu salé et peu sucré ;
- humidifier l'air ambiant, surtout en hiver ;
- sucer des glaçons citronnés ;
- utiliser un spray d'eau (brumisateurs).

Le sel

Une consommation en sel (NaCl) trop importante (comme la plupart des Belges) va vous donner soif et participer à la rétention d'eau néfaste pour votre corps.

Il faudra cuisiner sans ajouter de sel (ni bouillons cubes) dans les préparations et faire un choix dans les produits que vous achetez, sachant que l'industrie ajoute beaucoup de sel dans toute une série de produits (plats préparés, charcuteries, certains fromages, chips, conserves...)

Manger doit rester un plaisir !

Pour vous aider à composer vos menus et recettes ou à adapter vos repas, n'hésitez pas à contacter un(e) diététicien(nne) agré(e) et spécialisé(e) en néphrologie.

Aux Cliniques universitaires Saint-Luc, vous pouvez prendre rendez-vous au **+32 2 764 18 55**.

Vous pouvez également vous rendre sur le site web **lesdieteticiens.be**. Dans la rubrique « Le diététicien nutritionniste », cliquez sur « Trouver un diététicien » et sélectionnez ensuite, dans la rubrique « Spécialités », l'item « Maladies rénales ».

Si vous avez un trajet de soins en néphrologie, un certain nombre de consultations diététiques vous seront remboursées par la mutuelle. En dehors de cela, n'hésitez pas à contacter votre mutuelle : elle peut intervenir dans le coût des consultations diététiques.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Département de médecine interne et services associés

Service de néphrologie

Secrétariat de dialyse :

+32 2 764 18 55

Téléphone du service de dialyse :

+32 2 764 18 50

Assistante sociale :

+32 2 764 98 43

Secrétariat Aide Infirmière

Administrative (AIA) :

+32 2 764 18 53

Ont participé à la réalisation de cette brochure:

Editeur responsable: Thomas De Nayer / Service de communication

Photos: Shutterstock - Hugues Depasse

Cliniques universitaires Saint-Luc

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
saintluc.be

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ?

Merci de nous contacter préalablement.

*Soutenez Saint-Luc,
rendez-vous sur*
fondationsaintluc.be

IBAN: BE41 1910 3677 7110
Communication spécifique :
« Service de néphrologie »

Les dons de 40€ et plus sont
déductibles fiscalement.
D'ores et déjà merci !