

En pratique, comment faire ?

1. Eviter les aliments contenant des additifs à base de phosphore.
2. Repérer les aliments riches en phosphore
3. Bien suivre le traitement si nécessaire.

Où le retrouver ?

- dans les boissons à base de cola : coca,...
- dans certains fromages (demandez conseil à votre diététicienne).
- dans les abats, gibiers,...
- dans le cacao et ses dérivés
- dans les fruits secs et les légumes secs
- dans de très nombreux additifs
- ...

Demandez conseil à votre DIÉTÉTICIENNE



Ne pas jeter sur la voie publique - Avril 2025



Rue Maria Thomée 1 - 7800 Ath
Siège social : Rue L. Caty 136 - 7331 Baudour


www.epicura.be


078 / 150 170

Suivez-nous !
  

EpiCURA
mon hôpital

Editeur responsable : François Burhin - Rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

L'alimentation du patient insuffisant rénal chronique

EpiCURA
mon hôpital

LE RÉGIME ALIMENTAIRE



Le régime alimentaire du patient dialysé fait partie du traitement à part entière, au même titre que la dialyse et le traitement médicamenteux.

Ce régime doit, d'une part, maintenir un bon état nutritionnel (condition indispensable pour une dialyse de qualité) et d'autre part, contrôler certains éléments pouvant être délétères tels que le sel, le potassium, le phosphore ou encore les liquides.

Pour toutes ces raisons, une consultation avec la diététicienne s'avère souvent indispensable.



LE SEL

Pour un adulte, une consommation maximale de 6g de sel par jour est recommandée. Or, le Belge en consomme en moyenne le double.

Chez le patient dialysé, la limitation de l'apport en sel est indispensable pour éviter certaines complications.

En pratique, comment faire ?

1. Cuisiner sans ajouter de sel
➔ **Privilégier l'utilisation d'épices et d'aromates.**
2. Éviter les aliments riches en sel tels que les plats préparés, les charcuteries fumées, certains fromages, les potages en sachet, les chips,...

Demandez conseil à votre DIÉTÉTICIENNE



LES BOISSONS

Une des fonctions principales des reins est de réguler la quantité d'eau dans l'organisme.

En cas d'insuffisance rénale, les reins n'ont plus la même capacité d'élimination et la quantité d'urine produite peut diminuer. Dès lors, trop d'eau s'accumule dans l'organisme.

La dialyse a pour but d'éliminer cette eau en excès.

Une consommation trop importante de boisson et de sel risque de mener à une surcharge en eau, ce qui peut entraîner une prise de poids et une augmentation de la tension artérielle.

Il convient donc d'être vigilant à la quantité de boissons consommée (celle-ci sera déterminée avec votre néphrologue ou votre diététicienne).

La boisson idéale sera peu salée et peu sucrée afin de ne pas attiser la soif. La meilleure boisson restant l'eau plate.



LE POTASSIUM

Le potassium (K) est un sel minéral essentiel, présent dans les cellules de l'organisme où il assure de multiples fonctions vitales.

Pourquoi faut-il le contrôler ?

Un excès de potassium dans le sang peut rapidement avoir un effet néfaste sur le fonctionnement des muscles et du cœur. C'est pourquoi il est important de le contrôler.

En pratique, comment faire ?

1. Lutter contre la constipation.
2. Éviter les aliments contenant des additifs à base de potassium.
3. Réduire les apports alimentaires en potassium.
4. Bien suivre le traitement si nécessaire.

➔ Certains médicaments peuvent avoir une incidence sur le taux de potassium dans le sang (diurétiques, certains antihypertenseurs),... !

Parlez-en à votre NÉPHROLOGUE.

Où le retrouver ?

- ➔ dans certains fruits (melon, banane, fruits à noyaux,...)
- ➔ dans certains légumes (choux de Bruxelles, épinard, artichaut,...)
- ➔ dans les fruits secs et légumes secs
- ➔ dans le cacao et ses dérivés
- ➔ jus et potages,....
- ➔ fritures
- ➔ dans de nombreux additifs,...
- ➔ ...

Demandez conseil à votre DIÉTÉTICIENNE



LE PHOSPHORE

Le phosphore (P) est un sel minéral essentiel aux réactions chimiques des cellules de l'organisme.

Il se retrouve principalement dans les os et les dents où il est associé au calcium.

Pourquoi faut-il le contrôler ?

Un excès de phosphore dans le sang peut entraîner de nombreux effets secondaires : des démangeaisons, des douleurs et à plus long terme, des dépôts de phosphore (et de calcium) dans l'organisme.