Alimentation en cas de dialyse péritonéale et de diabète

azdelta
Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Restriction de l'humidité 4
2. Sel 4
3. Diabètes 6
6. Liste d'aliments 17
5. Programme de restriction des fluides 24
6. Programme quotidien 25

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Chère patiente, Cher patient,

La dialyse péritonéale (rinçage par le péritoine) est une méthode d'épuration du sang dans l'organisme qui recourt au péritoine comme filtre.

Le péritoine est une fine membrane, très riche en petits vaisseaux sanguins, qui recouvre les organes. Il s'agit d'une membrane semi-perméable, ce qui signifie que certaines substances peuvent la traverser (notamment l'eau, les sels et les déchets comme l'urée), d'autres non (comme les cellules sanguines). Le péritoine agit donc comme une sorte de rein artificiel.

Le régime de dialyse péritonéale n'est pas aussi strict que celui de l'hémodialyse, car la dialyse est quotidienne. En général, une restriction de sel combinée à une restriction de liquide suffit. Il convient en outre de suivre le régime alimentaire pour diabétiques.

Cependant, la perte de protéines corporelles se produit par le biais des poches de rinçage, ce qui peut nécessiter un apport supplémentaire en protéines. Il doit faire l'objet d'un suivi par un(e) diététicien(ne)

Une partie du sucre présent dans le dialysat est absorbée par l'organisme. Cela peut entraîner une prise de poids non désirée. Il peut donc être souhaitable de restreindre le nombre de calories dans le régime.

Les diététiciens et le service des maladies rénales

1 Restriction de l'humidité

Des reins en bonne santé éliminent l'excès d'eau de l'organisme. Dès lors, en cas d'insuffisance rénale, l'eau s'accumule. Cela peut induire la présence d'eau dans les poumons (œdème pulmonaire) et un excès d'eau dans les jambes. Il est alors préférable de limiter la consommation de liquides.

Conseils

- Répartissez votre consommation de liquide tout au long de la journée.
- Utilisez de petites tasses et de petits verres.
- Dans la mesure du possible, prenez votre médicament avec la boisson de votre repas.
- Pour humidifier votre bouche, utilisez une tranche de citron ou un vaporisateur d'eau. Vous pouvez également sucer un glaçon, si nécessaire.
- Buvez de préférence des boissons fraîches (ni trop sucrées, ni trop salées) à petites gorgées.
- Pour réduire la soif, évitez les plats riches en sel, en sucre, très épicés ou pimentés.
- Utilisez des humidificateurs.

2 Sel

Le sodium (Na) se trouve principalement sous forme de sel (chlorure de sodium ou NaCl). Le sel est tellement présent dans notre alimentation quotidienne que nous absorbons trop de sodium. Par « sel », on entend le sel de table, le sel de mer, le sel d'iode, le sel de céleri, notamment. L'excès de sel est nocif et sa consommation est généralement habituelle.

Le sodium est nécessaire au fonctionnement normal du cœur, des reins, des nerfs et d'autres organes. Cependant, si les reins cessent de fonctionner correctement, une alimentation trop riche en sodium peut entraîner une soif, une accumulation de liquide dans l'organisme (œdème) et une augmentation de la tension artérielle.

Il est dès lors nécessaire de suivre **un régime pauvre en sodium ou en sel (max. 5 à 6 grammes de sel par jour ! Cela représente 2 à 2,4 grammes de sodium par jour !)**

Toutefois, moins de sel ne signifie pas moins de saveur ! Ne vous attendez pas à ce qu'un repas pauvre en sel soit savoureux immédiatement. Vos papilles gustatives s'adapteront à la diminution de sel en trois semaines seulement.

Conseils

- N'ajoutez pas de sel aux préparations. Utilisez des produits frais de bonne qualité et assaisonnez-les avec des herbes ou des épices (jamais de sel diététique). Attention aux mélanges d'herbes qui contiennent généralement du sel !
- Évitez les aliments et préparations du commerce, tels que les plats préparés, les aliments en boîte ou en bocaux. Ils contiennent déjà du sel ajouté. Lisez les étiquettes pour connaître la quantité de sel qu'ils contiennent. **Attention : 1 gramme de sodium = 2,5 grammes de sel !**
- Saupoudrez les pommes de terre de persil ou de ciboulette. Ajoutez à la purée des oignons frits, des poivrons rouges et verts ou des herbes aromatiques.
- Faites mariner la viande ou ajoutez du vin rouge à la préparation.
- Ajoutez du vin blanc, du citron ou des herbes vertes au poisson.
- Ne mettez plus la salière à la table afin de ne pas être tenté(e) de resaler vos plats.

3 Diabètes

Objectif du traitement

Le **traitement du diabète** vise à maintenir le taux de glucose dans le sang (la glycémie) à un niveau le plus normal possible. Pour y parvenir, il convient de toujours veiller à :

- une alimentation adéquate et équilibrée (la régularité est très importante !)
- un poids sain
- éviter les complications

Une bonne régulation s'obtient grâce à un équilibre optimal entre un **régime alimentaire adapté, la quantité d'insuline nécessaire et un exercice physique suffisant**.

Exercice physique

Un mode de vie actif est sain pour tout le monde. Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jourpour une meilleure forme physique et mentale. Un effort physique modéré correspond à une respiration un peu plus rapide et un peu plus profonde que la normale. Exemples d'activités : vélo, jogging, marche rapide, natation, danse, etc. L'exercice modéré quotidien est plus bénéfique que l'exercice intense une fois par semaine.

L'exercice physique a un effet bénéfique sur :

- la tension artérielle
- la densité osseuse (os solides)
- le poids corporel
- le risque accru de maladie cardiovasculaire

L'activité physique a d'autres effets positifs sur les diabétiques. Elle veille à :

- une baisse de la glycémie
- une meilleure action de l'insuline
- une stimulation supplémentaire de la circulation

Alimentation

Glucides

Le terme « glucides » est un terme générique regroupant l'amidon et les sucres présents dans notre alimentation sous diverses formes :

- L'**amidon** dans les pommes de terre, le pain, les pâtes, le riz, les autres produits céréaliers et les légumineuses.
- **sucre de fruit ou fructose** dans les fruits et les jus de fruits, les légumes, le miel
- **sucre du lait ou lactose** dans les produits laitiers
- **glucose ou dextrose** dans certains fruits, bonbons, sirops, miel, etc.
- **le sucre ordinaire, le sucre de canne et de betterave ou le saccharose** comprend notamment le sucre ajouté aux boissons gazeuses, aux confitures, aux bonbons, aux gâteaux, aux biscuits, aux crèmes glacées, aux puddings, aux yaourts, etc.

Les glucides constituent le principal carburant de l'organisme. Dans un régime équilibré pour diabétiques, une attention particulière est accordée à la quantité, au type et à la répartition des glucides sur la journée.
Tous les glucides des aliments sont transformés pendant la digestion en sucres simples, principalement le **glucose**, qui sont acheminés apar la circulation sanguine vers le foie et les cellules musculaires.

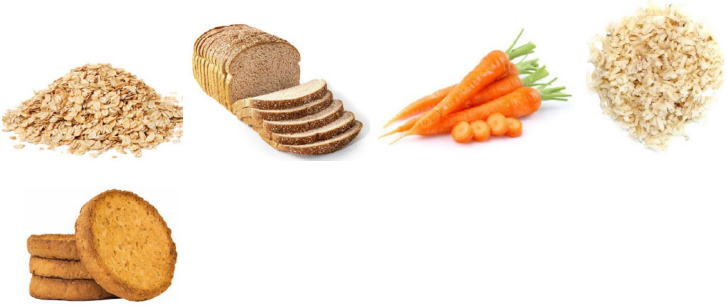
Quantité de glucides

La quantité de glucides nécessaire à l'organisme est déterminée individuellement, en fonction des besoins énergétiques (50 à 55 % de l'énergie totale est fournie par les glucides). La quantité exacte d'énergie dont vous avez besoin dépend de votre âge, de votre sexe, de votre taille et de votre activité physique.
L'insulinothérapie est adaptée individuellement à la quantité de glucides dans le régime alimentaire, en tenant compte à chaque fois de l'activité physique. Par conséquent, dans le cas

du diabète insulinodépendant, il est important de consommer une quantité fixe de glucides à chaque repas.

Types de glucides

Les glucides lents sont absorbés lentement dans le sang. Ils provoquent donc une augmentation lente du sucre dans le sang. Les principales sources de glucides lents sont le pain gris ou complet, le riz ou les pâtes complets ou bruns, les pommes de terre, les légumes, les légumineuses et les flocons d'avoine.



Les glucides moyennement rapides sont absorbés dans le sang un peu plus rapidement. Les principales sources sont les produits laitiers non sucrés et les fruits.



Les glucides rapides provoquent une augmentation rapide du sucre dans le sang (glycémie) et fournissent souvent beaucoup d'énergie, mais peu d'autres nutriments utiles. Les glucides de ce type se trouvent principalement dans les sucreries comme les bonbons, les gâteaux, les pâtisseries, les boissons gazeuses et les jus de fruits. Il est donc préférable d'éviter ces produits sucrés.





Répartition des glucides

Un régime alimentaire sain prévoit trois repas principaux par jour : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Pour chacun de ces repas, il est préférable d'ingérer une source de glucides lents.

Dans le cas d'un diabète **sans traitement à l'insuline**, la répartition des glucides vient en second lieu. L'accent est alors mis sur un régime alimentaire sain, éventuellement assorti de la restriction énergétique nécessaire.

Dans le cas de **diabète insulinodépendant**, il est important de répartir les glucides régulièrement tout au long de la journée. Il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée avec trois repas principaux contenant suffisamment de glucides par repas. En fonction de l'insuline, vous pouvez consommer des collations avec ou sans glucides. Demandez à votre diététicien(ne) ou à l'équipe diabète de vous fournir davantage d'informations à ce sujet.

Hypoglycémie

L'hypoglycémie est un taux de glucose inférieur à 65 mg/dl et survient lorsque la glycémie est insuffisante.
Elle peut être causée par :

- un mauvais dosage et/ou une mauvaise administration de l'insuline
- une alimentation trop restreinte avec une quantité de glucides insuffisante
- une activité physique non planifiée ou non préparée (sport, travail, etc.).

Symptômes

Les principaux symptômes initiaux de l'hypoglycémie sont les suivants :

- transpiration
- sensation de tremblement
- vertiges
- pâleur
- fatigue
- faim
- maux de tête
- mauvaise vue

L'apparition et l'évolution des symptômes et des signes de l'hypoglycémie peuvent varier **considérablement d'une personne à l'autre.**

Alcool et hypoglycémie

Il est important de noter que l'alcool fait baisser la glycémie chez tout le monde. Chez les diabétiques, la consommation d'alcool (principalement à jeun) peut provoquer une hypoglycémie dangereuse. Buvez de l'alcool de préférence au cours d'un repas ou d'une collation riche en glucides afin d'éviter les hypoglycémies ultérieures.

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

Les premiers symptômes d'une hypoglycémie peuvent disparaître rapidement avec l'absorption de **15 g de sucres rapides.**

Voici quelques exemples de 15 g de *sucres rapides* :

- 3 morceaux de sucre (de 5 g) ou 5 morceaux de dextrose (de 3 g)
- 1 sachet de gel hypo-fit
- bouteille de 200 ml de Sprite **(PAS DE COLA !)**

En cas de restriction de liquide, il est recommandé d'utiliser le gel hypo-fit au lieu d'une bouteille de Sprite. Pour que le gel agisse correctement, il doit être absorbé par la muqueuse buccale ! Il faut donc laisser le gel pénétrer un peu dans la bouche avant de l'avaler.
Bien souvent, on prend trop de boissons sucrées ou de sucres pour compenser l'hypoglycémie, ce qui entraîne une augmentation excessive de la glycémie par la suite. Prenez de préférence votre produit contenant des glucides lents 20 minutes après l'ingestion de sucres rapides de façon à maintenir la glycémie jusqu'au repas suivant.

Voici quelques exemples de *glucides* à action lente :

- 30 grammes de pain gris avec une garniture autorisée
- 125 ml de yaourt allégé (aux fruits) avec édulcorant ou 250 ml de yaourt allégé nature non sucré
- 1 gâteau sec

Si les symptômes n'ont pas disparu après 20 minutes, vous pouvez prendre une deuxième portion de sucres rapides.

Exceptions :

1. Si l'hypoglycémie survient juste avant le repas (± 1 heure), il suffit de prendre 15 g de sucres rapides, d'attendre 20 minutes puis de prendre le repas (avec des glucides lents).
2. Si la glycémie avant le coucher se situe entre 65 et 90 mg/dl, il est préférable de prendre une portion de glucides lents (voir les exemples ci-dessus).

Édulcorants

Des édulcorants peuvent être utilisés pour remplacer le sucre. À l'instar du sucre, les édulcorants ont un goût sucré, mais ont un effet moindre sur la glycémie, voire aucun. Une combinaison de plusieurs édulcorants est souvent utilisée dans les aliments. Certains aliments sont sucrés à l'aide d'un mélange d'édulcorants et de sucre classique (glucose). Veillez à toujours consulter la composition du produit sur l'emballage.

Même les aliments « sans sucres ajoutés », « édulcorés avec » et « sans sucre » peuvent encore augmenter la glycémie en raison de la présence de glucides comme le fructose, le lactose et/ou l'amidon. Parlez-en avec le/la diététicien(ne). Les édulcorants peuvent être ventilés en :

Édulcorants naturels

Le sucre (saccharose), le glucose, le fructose, le lactose, la maltodextrine, les sirops, le miel, le sirop d'agave, le sucre de fleur de coco et le sirop d'érable en sont quelques exemples. Les édulcorants naturels augmentent rapidement la glycémie. Essayez de les éviter et préférez d'autres édulcorants (voir ci-dessous).

Édulcorants intenses

Ces édulcorants sont plus sucrés que le sucre en poudre. Il convient dès lors d'en utiliser moins. Ils n'exercent aucune influence sur la glycémie et fournissent une quantité d'énergie négligeable. Exemples d'édulcorants intensifs : aspartame, acésulfame K, saccharine, sucralose (Zusto®), cyclamate et stévia.

Édulcorants extensifs

Les édulcorants extensifs les plus couramment utilisés sont les polyols (= alcools de sucre). Ces substances sont obtenues par transformation chimique de sucres classiques.
La surconsommation de ces édulcorants peut provoquer des troubles intestinaux, notamment des flatulences.
Exemples d'édulcorants extensifs : sorbitol, mannitol, maltitol, isomaltitol, lactitol, xylitol et érythritol.

Autres édulcorants

Le tagatose est un édulcorant naturel obtenu chimiquement à partir du lactose. Cet édulcorant de table est disponible sous la marque Tagatesse®.

Fibres

Les fibres (alimentaires) sont des substances indigestes d'origine végétale qui se présentent sous des formes solubles et insolubles. Elles peuvent assurer un bon fonctionnement intestinal, une sensation de satiété plus rapide et permettent une absorption plus lente des glucides contenus dans les aliments. Ces propriétés en font un élément important du régime alimentaire des diabétiques.

Les **fibres solubles** ralentissent l'absorption du sucre et permettent ainsi de retarder l'augmentation du taux de glucose. Elles auraient également un impact positif sur le taux de cholestérol. Les pommes de terre, les fruits, les légumes, les légumineuses et les flocons d'avoine sont riches en fibres solubles.

Les **fibres non solubles** ont un impact positif sur le transit intestinal. Elles sont principalement présentes dans le son de blé et les produits céréaliers non raffinés.

Protéines

Il s'agit de nutriments à fonction constructive et réparatrice. En général, notre régime alimentaire contient trop de protéines plutôt que pas assez, ce qui peut constituer une surcharge pour les reins.
Nous distinguons les protéines animales des protéines végétales :

Les **protéines animales** se trouvent dans les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs. Ces produits sont également une source importante d'acides gras saturés. Il est dès lors préférable d'opter pour des produits maigres.
Le poisson constitue une exception importante. Le poisson est riche en acides gras insaturés. Il est donc recommandé de remplacer la viande par du poisson autorisé au moins 2 fois par semaine.

Les protéines végétales se trouvent dans les produits céréaliers, les légumineuses, les substituts de viande végétariens et les produits à base de soja.

Graisses

Les graisses constituent le deuxième type de carburant pour l'organisme. Elles fournissent plus de deux fois plus d'énergie que les glucides. Les graisses insaturées sont préférables. Évitez les graisses saturées autant que possible. Les graisses font l'objet d'une attention particulière dans le cadre d'un régime diabétique en raison de leur impact sur les maladies cardiovasculaires, une affection pour laquelle vous présentez un risque accru en tant que diabétique.

Graisses insaturées

Les acides gras insaturés proviennent des aliments végétaux et du poisson. Ces acides gras ont un impact positif sur la santé. On distingue entre :

- les oméga 3 : poissons gras et huiles de colza, de lin et de noix
- les oméga 6 : huiles de tournesol, de maïs et de soja
- les oméga 9 : huile d'olive, fruits à coque, graines de sésame et avocat

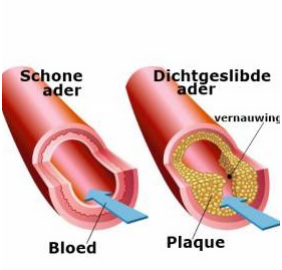
Graisses saturées

Le lait entier et les produits laitiers, le fromage, les viandes grasses et le beurre sont des exemples de produits riches en ces graisses. Ces acides gras ont un impact négatif sur la santé. Il est préférable d'opter pour les variantes allégées ou demi-écrémées. Les graisses saturées sont d'origine animale et se retrouvent également dans l'huile de coco et l'huile de palme. Ces acides gras augmentent le risque de développer des maladies cardiovasculaires. Il est donc préférable d'en maintenir l'apport le plus bas possible.

Les acides gras trans se trouvent principalement dans les margarines hydrogénées, les pâtisseries, les graisses de friture hydrogénées et les plats frits.
Lors de l'achat de margarines, il faut donc vérifier la teneur en acides gras trans (moins de 1 g/100 g) et limiter les pâtisseries et les produits frits.

Cholestérol

Il existe deux types de cholestérol, le bon (HDL) et le mauvais (LDL). Le cholestérol LDL est le cholestérol qui s'accumule/s'agglutine, tandis que le HDL a pour mission d'évacuer les graisses des vaisseaux sanguins.
La conséquence du cholestérol LDL est évidente, à savoir l'obstruction des parois des vaisseaux, qui entraîne une irrigation sanguine insuffisante de certains organes. Le cholestérol HDL, quant à lui, transporte les graisses des vaisseaux sanguins vers le foie et a donc une fonction protectrice.

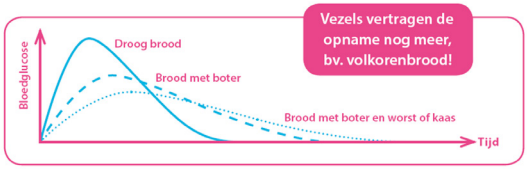


VALEURS CIBLES en cas de diabète

- Cholestérol total inférieur à 175 mg/dl
- Le cholestérol LDL inférieur à 115 mg/dl, le mauvais cholestérol doit être bas = limiter les graisses animales
- Le cholestérol HDL supérieur à 40 mg/dl, le bon cholestérol doit être élevé = préférez les graisses végétales.
- Triglycérides inférieurs à 180 mg/dl

Influence sur le taux d'absorption des glucides

En consommant suffisamment de protéines, d'acides gras sains et de fibres, vous influencez le taux d'absorption des glucides.



(source : medtronic, 2021)

6 Liste d'aliments

Dans le régime pour les patients diabétiques sous dialyse péritonéale, vous pouvez consommer certains aliments en quantités limitées. D'autres doivent toutefois être évités.

Produits à base de graines

AUTORISÉS	À ÉVITER
Pain blanc, gris ou complet pauvre en sel, baguette pauvre en sel, pistolets pauvres en sel, sandwichs non sucrés pauvres en sel Pain blanc ou gris grillé pauvre en sel Biscottes pauvres en sel, Cracottes pauvres en sel Chapelure préparée à partir de pain pauvre en sel ou biscottes pauvres en sel	Tous les pains contenant du sel et du sucre : pain de mie, pain au lait, pain au sucre, pain aux sultanes, gâteaux au beurre, croissants, sandwichs au sucre, gâteau aux œufs Baguette classique ou pistolets classiques Biscottes classiques, Cracottes, pains suédois, céréales de riz soufflé Chapelure classique Céréales de petit-déjeuner, pétales de maïs, muesli

Pommes de terre, pâtes et liants

AUTORISÉS	À ÉVITER
Pommes de terre bouillies sans sel, purée de lait écrémé ou demi-écrémé (sans sel) Frites préparées à l'huile et sans sel Riz et pâtes préparés sans sel Couscous, quinoa préparés sans sel Fleur de farine, amidon de maïs, fécule de pomme de terre, semoule, farine de sarrasin, farine de vanille Fleur de farine autolevante, levure chimique, flocons d'avoine	Préparations de pommes de terre prêtes à consommer, pommes de terre préparées au sel Tous types de croquettes, rösti Chips, bouchées apéritives Riz et pâtes prêts à consommer, spaghettis bolognaise, pizza Tapioca, vermicelles

Bonbons

Tous les produits diététiques ne conviennent pas aux diabétiques. Beaucoup de ces produits sont édulcorés avec des sucres de remplacement (fructose, glucose, sorbitol) qui affectent la glycémie sur le site et beaucoup sont également riches en matières grasses.

AUTORISÉS	À ÉVITER
Édulcorants à base de cyclamate, saccharine, aspartame, acésulfame-K, sucralose, stevia Pâtisserie maison avec matière grasse autorisée et édulcorant, sans sel Confiture à teneur en sucre réduite ou avec édulcorant Bonbons sans sucre, chewing-gum sans sucre Avec modération : pain d'épices peu sucré (contient encore du sel)	Sorbitol, fructose, glucose Produits diététiques à base de glucose, fructose, sorbitol (par ex. biscuits, chocolat, etc.) Sucre blanc, sucre roux, sucre candi, sucre de canne, sucre impalpable, etc. Pâtisseries, biscuits prêts à l'emploi Confiture ou gelée classique Mousse au chocolat, pâte à tartiner, chocolat, vermicelles en chocolat Sirop, sirop de pomme et de poire, miel Pralines, réglisse, nougat, pop-corns Pain d'épices classique Pâte de spéculoos, beurre de cacahuète

Fruits

AUTORISÉS	À ÉVITER
Tous les types de fruits frais Tous les types de fruits surgelés Compote de fruits maison (compote de pommes, compote d'abricots, compote de poires, etc.) sans sucre ajouté Avec modération : fruits en conserve au jus naturel/à l'eau, sans sucres ajoutés	Fruits secs (dattes, figues, raisins secs) Fruits confits et glacés Compote de fruits prête à l'emploi (compote de pommes en bocal, compote d'abricots en bocal, etc.) Jus de fruits (non) sucré Smoothies Fruits au sirop en conserve Tous les fruits à coque, fruits à coque salés, olives

1 portion de fruit équivaut à

- 1 pomme, poire, orange, pêche
- 2 abricots, kiwis, mandarines, figues fraîches, tranches d'ananas frais
- 3 petites prunes
- 10 cerises, raisins, litchis, fruits de la passion, olives
- 1 demi-banane, demi-mangue, demi-melon galia, demi-cavaillon, demi-pamplemousse
- une demi-barquette (250 g) de fraises, framboises, groseilles, groseilles à maquereau, mûres, canneberges, myrtilles
- un quart de pastèque
- 125 g de compote de fruits, de fruits en conserve au jus naturel/à l'eau, sans sucres ajoutés

Légumes

AUTORISÉS	À ÉVITER
Tous les légumes frais préparés sans sel, cuits dans la matière grasse autorisée Légumes surgelés non préparés Légumes pauvres en sel en boîte ou en bocaux	Algues Légumes surgelés préparés Légumes ordinaires en boîte ou en verre Légumes aigres-doux Légumineuses sèches (par ex. haricots blancs et lentilles)

Produits laitiers

AUTORISÉS	À ÉVITER
Lait écrémé ou demi-écrémé, babeurre, bouillie de babeurre sans sucre, boisson au soja (bio) Crème de soja Yaourt naturel écrémé , yaourt aux fruits allégé avec édulcorant, yaourt naturel non sucré au soja Pudding à base de lait écrémé ou demi-écrémé avec édulcorant Fromage blanc allégé sans sucre ou fromage blanc allégé aux fruits, fromage de chèvre allégé, fromage frais allégé (aux herbes) Fromages à teneur réduite en sel : voir le guide des fromages Boules de glace sans sucre : avec modération Œufs avec modération	Lait entier, babeurre ou bouillie sucrée, boisson au soja aromatisée, lait chocolaté Crème pour café, crème, crème fouettée Yaourt entier, yaourt sucré et yaourt aux fruits, yaourt au soja sucré Desserts au soja prêts à l'emploi Pudding prêt à l'emploi, pudding au chocolat Glace, crème glacée, glace au yaourt, sorbet, glace au soja Fromage blanc entier, fromage blanc sucré avec ou sans fruits Tous les fromages à tartiner, fondus et persillés Fromages jeunes, tous les fromages affinés, vieux ou fermentés

Viande, volaille, poisson et produits de substitution

AUTORISÉS	À ÉVITER
Viande fraîche maigre de bœuf, cheval, veau, porc, agneau, autruche, lapin, poulet, dinde, canard (sans peau) Gibier Viande surgelée non préparée Viandes maigres maison : rôtis, rosbifs, paupiettes de dinde, poulet froid, langue de bœuf et de veau, etc. Viandes maigres pauvres en sel Salade de viande maison sans sel Quorn (filet, cubes, haché), tofu, tempeh Tous les poissons frais autorisés et les poissons surgelés non préparés Fruits de mer (avec modération) : crabe, homard, scampis, coquilles Saint-Jacques. Conserves de poisson Salade de viande maison sans sel	Toutes les viandes préparées : oiseau sans tête, saucisse schnitzel, nid d'oiseau, bacon, cordon bleu, hamburger, Orloff, hamburger suisse, cheeseburger, etc. Abats (foie, rein, cerveau, cœur, thymus) Viande surgelée préparée Toutes les charcuteries courantes : jambon de poulet, jambon de dinde, pâté, jambon de vessie, jambon de dos, salami, tête à la Bruegel, etc. Toutes les saucisses, le corned-beef, etc. Toutes les viandes en conserve Salade de viande classique Substituts de viande panés, seitan Tous les poissons frais et surgelés préparés Poisson pané Crevettes, moules, huîtres, bulots Poisson fumé ou salé : rolmops, anchois, sprats, saumons, flétans, maquereaux, maatjes, harengs, truites, anguilles Poisson en conserve classique Salades de poisson classiques

Matières grasses et sauces

AUTORISÉS	À ÉVITER
Margarine et minarine réfrigérées sans sel (avec moins d'un tiers d'acides gras saturés) Graisses de cuisson liquides et molles sans sel (contenant moins d'un tiers d'acides gras saturés) Toutes les huiles, vérifiez bien lesquelles sont prévues pour les préparations chaudes et/ou froides. Huile de friture Mayonnaise maison sans sel, vinaigrette sans sel, vinaigrette sans sel Sauce salade maison à base de yaourt allégé ou de fromage blanc allégé sans sel Sauce à base de bouillon allégé ou de lait écrémé sans sel, jus dégraissé à base de viande maigre	Beurre, saindoux Margarine, minarine, graisses de cuisson (contenant plus d'un tiers d'acides gras saturés) Huile de coco, huile de palme Graisse de coco, graisse de palme, graisse de friture Mayonnaise classique, vinaigrette classique, vinaigrette classique Sauce salade nature Sauces prêtes à l'emploi, sauces en poudre Sauces grasses préparées avec du beurre, de la crème, du lait entier ou du bouillon gras et du sel

Herbes et épices

AUTORISÉS	À ÉVITER
Épices : poivre, paprika, curry, cannelle, ail, muscade, safran, vanille, etc. Toutes les herbes aromatiques fraîches et séchées : ciboulette, cerfeuil, persil, basilic, romarin, thym, laurier, etc. Avec modération : moutarde, cornichons	Toutes les herbes mélangées avec du sel : herbes pour spaghetti, herbes pour poulet, herbes pour barbecue, herbes pour herbama. Sel, sel de mer, sel de céleri, sel diététique (chlorure de potassium) Produits diététiques pauvres en sel Purée de tomates, ketchup de tomates Sauce soja, tabasco, sauce Worchestershire, Poisson oriental et sauce aux huîtres

Boissons : *avec modération ! Humidité ! Potassium !*

AUTORISÉS	À ÉVITER
Eau minérale, eau gazeuse (de préférence moins de 50 mg de Na par litre ou avec un symbole convenant aux aliments pour bébés) Eau avec 0 % de sirop (avec édulcorant) Sodas light/zéro (max. 0,5 litre par jour) Café ou thé Boissons alcoolisées : si autorisées par le médecin Cubes de bouillon allégé avec moins de sel	Eau pétillante à forte teneur en sel : par ex. Vichy, Badoit, Schweppes Soda, Tönisteiner, Gerolsteiner Cola, boissons sportives et énergétiques, smoothies Tous les jus de fruits et de légumes, jus de tomate Soupe ou bouillon frais, soupe en conserve ou sachet Poudre ou cubes de bouillon classiques Chicorée

5 Programme de restriction des fluides

RESTRICTION DES FLUIDES	..... ml
PETIT-DÉJEUNER	..... ml
.....	ml de café ou de thé
.....	ml de lait ou de boissons lactées
.....	ml d'eau
MIDI	..... ml
.....	ml d'eau, de boisson non alcoolisée ou de bière de table
16 HEURES	..... ml
.....	ml de café ou de thé
.....	ml de lait ou de boissons lactées
SOIR	..... ml
.....	ml de café ou de thé
.....	ml de lait ou de boissons lactées
.....	ml d'eau

6 Programme quotidien

Petit-déjeuner

- ..... tranches de pain blanc ou gris ou ..... pistolets pauvres en sel
- ..... grammes de pain pauvre en sel ou ..... grammes de pistolet
- minarine
- garnitures : confiture à teneur en sucre réduite ou avec édulcorant, fromage frais allégé, fromage blanc allégé ou charcuterie allégée

En-cas

- 1 fruit

Repas chaud (préparé sans sel)

- max. 150 grammes de viande ou 125 grammes de poisson préparés sans sel
- ..... grammes de légumes
- ..... grammes de pommes de terre ou .....grammes de pâtes ou de riz cuits ou..... grammes de frites ou .....grammes de croquettes : ...../semaine
- limiter les graisses de cuisson (de préférence minarine végétale)
- Sauce non liée

En-cas

- 1 produit laitier écrémé avec édulcorant

Deuxième repas à base de pain

- ..... tranches de pain blanc ou gris ou ..... pistolets pauvres en sel
- ..... grammes de pain pauvre en sel ou ..... grammes de pistolet

- minarine
- accompagnement : 50 g de fromage pauvre en sel, charcuterie pauvre en sel et en matière grasse ou poisson pauvre en sel

Fin de soirée

- 1 produit laitier écrémé avec édulcorant

Notes

Contact

Service de diététique

CAMPUS BRUGSESTEENWEG
e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENIN
e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : département de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5262-FR **Cette brochure est revisée le 21/01/2026**