Alimentation en cas d'insuffisance rénale chronique

azdelta
Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Sel 4
2. Restriction hydrique 5
3. Alimentation - détail 7

© 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,

Les reins éliminent les déchets du sang par l'urine et assurent l'équilibre hydrique de l'organisme. Il produisent en outre des hormones impliquées dans la régulation de la pression artérielle, la production de globules rouges et le maintien des niveaux de calcium dans les os. Quand la fonction rénale se détériore, les déchets sont plus difficiles à éliminer de l'organisme. Cela peut entraîner des symptômes tels que des nausées, des vomissements, une perte d'appétit, des démangeaisons et de la fatigue. On notera également une augmentation de la rétention d'eau (pieds gonflés, essoufflement) et une hypertension artérielle peut apparaître.

Quand on parle de « régime », on pense généralement qu'il ne faut plus rien manger. Rien n'est plus faux. En effet, un patient souffrant d'insuffisance rénale chronique a besoin de calories en quantité suffisante, car un bon état nutritionnel est très important. Bien entendu, certains aliments sont en l'occurrence préférés à d'autres. En effet, le rein malade n'est plus en mesure d'éliminer tous les déchets de l'organisme. Le régime ne signifie donc pas tant manger « moins », mais plutôt manger « différemment » !

Dans cette brochure, nous essayons de donner une idée de ce qui est « bon » et « moins bon » pour un insuffisant rénal chronique. Étant donné que la maladie se déroule différemment d'une personne à l'autre, il est souhaitable d'adopter une approche individuelle. C'est la raison pour laquelle votre diététicien(ne) discutera avec vous du régime en détail et vous donnera des conseils nutritionnels personnalisés.

En cas de questions ou de problèmes, consultez votre diététicien(ne).

1 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 beaucoup trop de sodium. Par « sel », on entend le sel de table, le sel de mer, le sel enrichi en iode, le sel de céleri, etc. L'excès de sel est nocif et la plupart du temps son utilisation est une habitude.

Le sodium est nécessaire au fonctionnement normal du cœur, des reins, des nerfs et d'autres organes. Toutefois, si les reins ne fonctionnent plus correctement, un excès de sodium dans l'alimentation peut entraîner une augmentation de la tension artérielle. Pour éviter cela, il est nécessaire de suivre un régime pauvre en sodium ou **pauvre en sel (max. 5 à 6 g de sel par jour !)**.

Conseils pour consommer moins de sel

- N'ajoutez pas vous-même 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'épices 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.
- N'utilisez pas de sel de table ou de sel de mer dans les préparations.
- Utilisez des produits frais autant que possible.
- Assaisonnez les aliments avec des herbes et des épices.
- N'achetez pas d'aliments en conserve, en bocaux, en briques ou préparés surgelés.

- Saupoudrez les pommes de terre de persil, de céleri ou de ciboulette.
- Ajoutez à la purée des oignons frits, des poivrons rouges et verts ou des herbes aromatiques.
- Assaisonnez vos plats selon le guide d'assaisonnement.

2 Restriction hydrique

Des reins en bonne santé éliminent l'excès de liquide de l'organisme. Dès lors, en cas d'insuffisance rénale, l'eau s'accumule. Cela peut entraîner un œdème pulmonaire (= liquide dans les poumons) et un excès de liquide dans les jambes. Pour éviter cela, il est préférable de limiter la consommation de boissons.

Conseils pour une restriction hydrique

- 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.

Programme de restriction hydrique

RESTRICTION HYDRIQUE : _____ ml

Petit-déjeuner : _____ ml

_____ ml de café ou de thé
_____ ml de lait ou boissons lactées
_____ ml d'eau

Après-midi : _____ ml

_____ ml d'eau

16 heures : _____ ml

_____ ml de café ou de thé
_____ ml de lait ou boissons lactées

Soir : _____ ml

_____ ml de café ou de thé
_____ ml de lait ou boissons lactées
_____ ml d'eau

3 Alimentation - détail

Herbes et épices

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Toutes les herbes aromatiques fraîches et séchées : ciboulette, cerfeuil, persil, basilic, romarin, thym, laurier, etc. Épices : poivre, paprika, curry, cannelle, ail, muscade, safran, vanille, etc. Mélanges d'épices sans sel ajouté Avec modération : moutarde, cornichons, purée de tomates, ketchup de tomates.	Sel de table, sel de mer, sel de céleri Sel alimentaire (chlorure de potassium) Sauce soja, sauce de poisson orientale et sauce d'huître Tous les assaisonnements mélangés : herbes pour spaghetti, herbes pour poulet, herbes pour barbecue, herbes pour herbamare, etc. Sauce Worcestershire, tabasco, etc.

Le guide des épices peut servir de support à la préparation des repas.

Légumes

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Légumes frais sans sel ajouté Légumes surgelés non préparés Avec modération : légumes en conserve pauvres en sel	Algues Légumes surgelés avec sauce et/ou crème Légumes classiques en conserve ou en bocal

Potages

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Avec modération : potages et bouillons pauvres en sel	Potages en conserve ou en sachet

Attention aux potages qui contiennent à la fois de l'eau et du sel.

Matières grasses et sauces

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Minarine ou margarine à faible teneur en sel (< 1/3 de graisses insaturées) Graisses de friture et de cuisson molles ou liquides à faible teneur en sel (< 1/3 de graisses insaturées) Huile Huile de friture Mayonnaise, sauce salade, vinaigrette à faible teneur en sel	Beurre, saindoux Toutes les graisses de cuisson classiques Huile de coco, huile de palme Graisse de coco, graisse de friture mayonnaise, sauce salade vinaigrette et sauces salade prêtes à l'emploi

Œufs

A utiliser avec modération (sous réserve de l'utilisation de matières grasses autorisées).

Viande et charcuterie

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Tous les types de viande fraîche Viande surgelée non préparée Viandes fraîches faites maison : rôti de bœuf, poulet froid, langue de bœuf et de veau, rôti de dinde, rôti de veau, paupiette de dinde, rôti de porc, soupe de viande, etc. Salades de viande maison à base de viande maigre et de mayonnaise pauvre en sel	Toutes les viandes préparées : saucisse, viande hachée, nid d'oiseau, saucisse, escalopes, cordon bleu, hamburger suisse, etc. Abats (foie, rein, cerveau, cœur, thymus) Viande surgelée préparée Toutes les charcuteries fortement salées : filet d'Anvers, filet de Saxe, jambon fumé, etc. Toutes les charcuteries (maigres et grasses) : jambon de poulet, jambon de dinde, jambon, salami, pâté, salade de viande, etc. Toutes les viandes en conserve : corned beef, saucisses de Vienne, raviolis, etc. Abats

Poisson et produits de la pêche

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Tous les types de poissons frais Poisson congelé non préparé Salades de poisson maison à base de mayonnaise/ vinaigrette sans sel. Poisson en conserve pauvre en sel	Tous les poissons frais préparés commercialement : salade de poisson, poêlée de poisson, coquille de poisson, tourte de poisson, etc. Tous les poissons surgelés préparés commercialement : bâtonnets de poisson, calamars, filet de poisson pané, etc. Tous les poissons fumés ou marinés : saumon fumé, flétan, anguille, truite, maquereau, sprat, maatjes, anchois, rolmops, etc. Crevettes, huîtres, bulots, moules, crabe, homard, coquilles Saint-Jacques, scampis Poisson en conserve classique : pilchards, sardines, thon, etc.

Pain et produits céréaliers

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Pain brun, complet ou blanc à faible teneur en sel Biscottes et Cracottes peu salées Pain d'épices allégé en sel Biscuits et gâteaux avec modération	Pain ordinaire Pain de mie, couques de petit-déjeuner Pétales de maïs et toutes sortes de céréales Biscottes et Cracottes classiques Pain d'épices classique

Pommes de terre, pâtes et liants

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Pommes de terre bouillies sans sel Purée préparée sans sel Chips préparés sans sel Riz ou pâtes préparés sans sel Farine auto-levante, levure chimique	Plats préparés : purée de pommes de terre, croquettes en tout genre, spaghetti bolognaise, pizza, etc.

Fromages

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Fromage blanc Mascarpone, mozzarella, fromage de chèvre frais (Philadelphia) Fromage à faible teneur en sel : voir le guide des fromages	Fromage jeune Tous les fromages affinés, vieux ou fermentés : Oud Brugge, brie, feta, mimiclette, parmesan, roquefort, gruyère, etc. Tous les fromages fondus

Lait et produits laitiers

MIEUX CHOISIR	CHOIX MINOR
Lait Boisson au soja, au riz, à l'avoine Porridge au babeurre et , boissons au babeurre Tous les types de yaourts Pudding	Lait chocolaté

Fruits

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Fruits frais avec modération Fruits confits Fruits confits et fruits secs avec modération	

Sucre, confiserie et snacks

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Gelée, sucre, confiture, miel, marmelade sirop de pommes et de poires Fruits à coque non salés et mélange de fruits à coque Pâte à tartiner au spéculoos	Beurre de cacahuètes Réglisse Chocolat et sucreries Fruits à coque salés, chips, olives et biscuits apéritifs

Boissons

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Eau minérale, eau gazeuse Max. 50 mg de sodium par litre Café ou thé Boissons gazeuses : à discuter avec le(s) diététicien(s)	Eaux minérales fortement salées, par ex. Vichy, Schweppes, Badoit, Gerolsteiner, soda, Tönissteiner. Jus de fruits Jus de tomate et jus de légumes en brique ou en bocal Alcool : uniquement si le médecin l'autorise

Les boissons sont adaptées en quantité pour la restriction hydrique requise.

Notes

Contact

Service diététique Rumbeke
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Service diététique Brugsesteenweg
e dietisten.brug@azdelta.be

Service diététique Menin
e dietisten.menen@azdelta.be

Service diététique Torhout
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : service de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6157-FR **Cette brochure est revisée le 16/01/2026**