L'alimentation en dialyse péritonéale

azdelta
Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Restriction de la prise de liquide 4
2. Restriction de sel 5
3. Vue d'ensemble de l'alimentation 6
4. Programme de restriction hydrique 13

© 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 de purification du sang dans l'organisme dans laquelle le péritoine est utilisé comme filtre. Le péritoine est une fine membrane qui recouvre les organes et qui est très riche en petits vaisseaux sanguins. Il s'agit d'une membrane semi-perméable, ce qui signifie que certaines substances peuvent passer (par exemple l'eau, les sels, les déchets tels que l'urée) et que d'autres pas (par exemple les cellules sanguines). Le péritoine agit donc comme une sorte de rein artificiel.

Le régime de la 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 est suffisante. Cependant, la perte de protéines corporelles se produit à travers les poches de rinçage, et dans ce cas, un apport supplémentaire en protéines peut s'avérer nécessaire, il convient d'en discuter avec le diététicien.
Une partie du sucre présent dans le liquide de dialyse est absorbée par l'organisme. Cela peut entraîner une prise de poids non désirée qui peut nécessiter une restriction calorique.

Vous trouverez ci-dessous plus d'informations sur cette forme de dialyse. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter nos diététiciens aux coordonnées figurant au dos de cette brochure.

Les diététiciens

1 Restriction de la prise de liquide

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

La quantité de boisson autorisée dépend de la quantité d'urine produite en 24 heures. Les boissons comprennent : eau, café, thé, boissons non alcoolisées, lait...
Par exemple : si vous urinez encore 400 ml, cela devient 500 à 750 ml + 400 ml = 900 à 1150 ml /jour.

Conseils

- Veillez à répartir la consommation de liquide sur toute la journée.
- Utilisez de petites tasses et de petits verres.
- Si 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.
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau (buccale).
- Buvez de préférence des boissons fraîches (ni trop sucrées, ni trop salées) par petites gorgées.
- Pour réduire la soif, évitez les plats riches en sel, en sucre, très épicés ou pimentés.
- Utilisez un humidificateur.

2 Restriction de 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, nous entendons : le sel de table, le sel de mer, le sel enrichi en iode, le sel de céleri...

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 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 pression artérielle. Pour éviter cette situation, il faut suivre un régime pauvre en sodium ou en sel (maximum 5 à 6 g de sel par jour !).

Conseils

- 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 déjà salés, tels que les plats préparés, les aliments en boîte ou en verre. Lisez les étiquettes pour connaître la quantité de sel qu'ils contiennent.
  Remarque : 1 g de sodium = 2,5 g 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 du jardin. Faites mariner la viande ou ajoutez du vin rouge à la préparation.
- Ajouter du vin blanc, du citron ou des herbes vertes au poisson.

3 Vue d'ensemble de l'alimentation

Herbes et épices

AUTORISÉ	À ÉVITER
• toutes les herbes fraîches et séchées du jardin : ciboulette, cerfeuil, persil, basilic, romarin, thym, laurier... • épices : poivre, paprika, curry, cannelle, ail, muscade, safran, vanille • mélanges d'épices sans sel ajouté • avec modération : moutarde, pickles	• sel de cuisine, sel de mer, sel de céleri • sel alimentaire (chlorure de potassium) • sauce soja, poisson oriental et sauce d'huître • Sauce Worcestershire, Tabasco • toutes les herbes mélangées : herbes à spaghetti, herbes pour le poulet, herbes pour le barbecue, herbes pour l'herbama... • purée de tomates, ketchup de tomates

Légumes

AUTORISÉ	À ÉVITER
• tous les légumes frais • tous les légumes surgelés non préparés • les légumes en conserve pauvres en sel	• les légumes surgelés préparés : les épinards à la crème... • les légumes ordinaires en boîte et en bouteille

Fruits

AUTORISÉ	À ÉVITER
• les fruits frais avec modération • les fruits confits	• les fruits secs et confits

Boissons : liquides avec modération

AUTORISÉ	À ÉVITER
• l'eau minérale, eau gazeuse (vérifier l'étiquette : de préférence <50 mg Na+ par litre) • le café ou le thé • les boissons rafraîchissantes • les boissons alcoolisées	• Vichy, Schweppes soda, Badoit, Gerolsteiner, Tönissteiner • tous les jus de fruits et de légumes, le jus de tomate • coca cola • chicorée

Soupes : liquide et sel

AUTORISÉ	À ÉVITER
	• soupe • bouillon

Matières grasses et sauces

AUTORISÉ	À ÉVITER
• graisses tartinables sans sel ajouté : Becel, Vitelma • graisse de cuisson sans sel ajouté : Becel, Vitelma (flotte/liquide) • huile • mayonnaise maison, vinaigrette sans sel • vinaigrette sans sel	• graisses : - toutes les margarines ordinaires - beurre • toutes les graisses et huiles de cuisson ordinaires • mayonnaise, vinaigrette et sauces salade prêtes à l'emploi

Viande et charcuterie

AUTORISÉ	À ÉVITER
• tous les types de viande fraîche • viande congelée 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, viande à potage... • salades de viande maison à base de viande maigre et de mayonnaise à faible teneur en sel	• toutes les viandes préparées : viande hachée, nid d'oiseau, saucisse, escalope, cordon bleu, orloff, disque suisse... • toutes les viandes maigres fortement salées : filet d'Anvers, filet de Saxe, jambon fumé... • toutes les charcuteries : jambon de poulet, jambon de dinde, jambon de dos, salami, pâté, salade de viande... • toutes les viandes en conserve : corned beef, saucisses de Vienne, raviolis... • abats

Poisson et préparations à base de poisson

AUTORISÉ	À ÉVITER
• tous les types de poissons frais/poissons congelés non préparés • salades de poisson faites maison à base de mayonnaise/dressage sans sel • coquilles Saint-Jacques et langoustines • avec modération : homard et crabe • poisson en conserve sans sel	• tous les poissons frais préparés commercialement : salades de poisson, poêlées de poisson, coquilles de poisson, tourtes de poisson... • tous les poissons surgelés préparés commercialement : bâtonnets de poisson, calamars panés, filets de poisson panés... • tout poisson fumé ou salé : saumon fumé, flétan, anguille, truite, maquereau, sprat, matelote, anchois, rolmops... • crevettes, moules, huîtres et bulots, algues marines • les conserves de poissons ordinaires : pilchards, sardines, thon...

Produits à base de céréales et de pain

AUTORISÉS	À ÉVITER
• pain brun, complet ou blanc à faible teneur en sel • biscottes peu salées et cracottes • pain d'épices allégé en sel • des biscuits et des gâteaux avec modération	• cornflakes et toutes sortes de céréales • pain aux biscuits, pain aux sultanes, pain d'épices...

Pommes de terre, pâtes et liants

AUTORISÉS	À ÉVITER
• pommes de terre, frites et purée de pommes de terre préparées sans sel • riz et pâtes préparés sans sel • vermicelles, tapioca, farine, amidon de maïs, flocons d'avoine, farine de vanille, semoule, fécule de pomme de terre • farine auto-lissante, levure chimique	• des plats préparés : purée de pommes de terre, croquettes de toutes sortes, spaghetti bolognaise, pizza...

Fromages

AUTORISÉS	À ÉVITER
• fromage blanc • mascarpone, mozzarella, fromage de chèvre frais (Philadelphie) • fromages à teneur réduite en sel : , par exemple St-Maarten light, Maaslander 30+ et Emmentaler	• fromage jeune • tous les fromages affinés, vieux ou fermentés : vieux Bruges, Brie, Feta, Parmesan, Roquefort, Gruyère... • fromage à tartiner complet

Lait et produits laitiers

AUTORISÉS	À ÉVITER
• Lait écrémé ou demi-écrémé • boisson au soja, yaourt au soja, crème au soja • babeurre et bouillie, boissons au babeurre • tous les yaourts • pudding	• lait chocolaté • pudding au chocolat • boisson au soja chocolat

Œufs

AUTORISÉS	À ÉVITER
• œufs avec modération	

Confiserie et snacks

AUTORISÉS	À ÉVITER
• gelée, sucre, confiture, miel, marmelade • toutes les sucreries avec modération	• pâte à tartiner au chocolat, pâte à tartiner au spéculoos et beurre de cacahuète, sirop de pomme et de poire, granulés de chocolat • réglisse, chocolat • noix, chips, olives et biscuits apéritifs

4 Programme de restriction hydrique

RESTRICTION HYDRIQUE	..... 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

Notes

Contact

Service de diététique

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN

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 1174-FR **Cette brochure est revisée le 16/01/2026**