



La nutrition et l'insuffisance rénale chronique



Totalement dévouée aux soins du rein.

■ Introduction

Une saine alimentation aide grandement à la gestion de l'*insuffisance rénale chronique* (IRC). Cette brochure est destinée aux personnes qui ont reçu un diagnostic d'insuffisance rénale chronique et qui se demandent ce qu'elles devraient manger.

■ Pourquoi une alimentation adéquate est-elle si importante ?

Peu importe le degré d'atteinte de vos reins, votre choix d'aliments constitue un volet essentiel de votre plan de soins. Une saine alimentation peut vous aider à :

- répondre à vos besoins nutritionnels de manière à ne pas souffrir de malnutrition ;
- faire moins travailler vos reins et ainsi conserver ce qui reste de votre fonction rénale ;
- contrôler l'accumulation des déchets alimentaires comme l'*urée* ;
- diminuer les symptômes comme la nausée, les démangeaisons et le mauvais goût dans la bouche ;
- maintenir un poids-santé et prévenir l'atrophie musculaire ;
- prévenir les infections ;
- vous donner l'énergie dont vous avez besoin pour vous acquitter de vos tâches quotidiennes ;
- contrôler votre taux de glycémie si vous êtes atteint de diabète.

■ Quel est le rôle de la diététiste ?

La diététiste est un membre important de l'équipe de santé qui s'occupe de vous. L'une des meilleures choses à faire, c'est de demander à votre médecin de vous diriger vers une diététiste, de préférence une diététiste qui travaille dans le *domaine rénal* si une telle ressource existe près de chez vous. Avec elle, vous pourrez mettre au point un menu quotidien délicieux qui comprendra les bons types d'aliments dans les bonnes quantités afin de répondre à vos besoins nutritifs, de tenter de ralentir la dégradation de votre fonction rénale et de vous aider à rester le plus en santé possible.

Voici concrètement ce qu'une diététiste peut faire pour vous :

- vous expliquer comment planifier votre menu et comment vous habituer à prendre de nouvelles habitudes alimentaires ;
- vous montrer comment adapter certaines de vos recettes favorites – en diminuant la quantité de sel, par exemple – pour qu'elles répondent à vos besoins nutritifs ;
- favoriser votre créativité culinaire en vous donnant de nouvelles recettes ;
- vous expliquer comment mesurer correctement les aliments et les liquides ;
- vous fournir des listes d'aliments avec leur teneur en potassium, en phosphore, en sel, etc. ;
- vous montrer comment lire les étiquettes des produits alimentaires ;

- vous suggérer certains produits de marque qu'on trouve facilement dans les magasins, comme des produits à faible teneur en sel pouvant remplacer des aliments très salés ;
 - faire le suivi de vos besoins nutritionnels ;
 - vous aider à combiner votre diète pour l'insuffisance rénale et d'autres diètes spéciales (pour le diabète, la maladie coeliaque, etc.).
-
- **Est-ce que je vais avoir une diète spéciale ?**
-

En fait, il n'existe pas « une diète spéciale pour l'insuffisance rénale » qui serait valable pour tous. Les besoins nutritionnels de chaque personne dépendent, entre autres facteurs, de son âge, de ses antécédents médicaux, de l'état de ses reins et de son niveau d'activité physique. C'est donc dire que toutes les personnes aux prises avec l'insuffisance rénale chronique ne suivent pas nécessairement le même régime.

- **Ma diète va-t-elle changer avec le temps ?**
-

Ce que vous pouvez ou ne pouvez pas manger peut changer avec le temps en fonction de l'état de vos reins. Par exemple, aux premiers stades de l'insuffisance rénale chronique, il se peut que vous ayez à diminuer votre apport de protéines. Plus tard, si vous avez besoin de dialyse ou d'une transplantation rénale, il vous faudra peut-être augmenter votre apport protéique, selon votre option de traitement.

■ Quels sont les choix alimentaires appropriés ?

Vous trouverez ci-dessous des aliments et des nutriments dont vous devrez tenir compte pour vous aider à soulager vos symptômes, à contrôler votre pression artérielle et à vous maintenir en santé.

Ce sont les protéines, les aliments énergétiques, le sodium, le potassium, le phosphore, le calcium et la vitamine D.

Les protéines

Les aliments comme la viande, le poisson, la volaille, les œufs, le tofu et le lait sont riches en protéines. Les protéines forment, réparent et entretiennent les tissus de l'organisme. De plus, elles aident à lutter contre les infections et à cicatriser les blessures.

À mesure que votre organisme décompose les aliments protéiques, un déchet appelé *urée* se forme. Si l'urée n'est pas éliminée, le sang en contiendra trop, ce qui peut entraîner de la fatigue, des nausées, des maux de tête et un mauvais goût dans la bouche. Par contre, si vous ne consommez pas suffisamment de protéines, vous pouvez perdre du poids et de la masse musculaire, manquer d'énergie et avoir de la difficulté à combattre les infections. Il vous faut donc fournir assez de protéines à votre organisme tout en limitant la formation d'urée.

Aux premiers stades de l'insuffisance rénale chronique, vous aurez peut-être à contrôler votre consommation de protéines. S'il vous faut commencer des traitements de dialyse, il se peut que vous

ayez à consommer davantage d'aliments riches en protéines qu'auparavant, surtout si vous avez opté pour la dialyse péritonéale. Votre diététiste vous recommandera les quantités appropriées de protéines en fonction de votre poids, de l'état de vos reins et du traitement choisi.

Note : D'ici à ce que vous consultiez une diététiste, référez-vous au document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Choisissez 2 à 3 portions de viandes et substituts par jour. Optez pour trois portions si vous êtes en dialyse. Si vous êtes végétarien, demandez à votre diététiste comment faire pour répondre quand même à vos besoins en protéines.

Les aliments énergétiques

La plupart des aliments ont une valeur énergétique (mesurée en « calories ») ; c'est le cas surtout de l'amidon, du sucre, de certaines graines, des fruits, des légumes, des matières grasses et des huiles. Les aliments énergétiques vous fournissent la force (les calories) dont vous avez besoin pour vaquer à vos occupations quotidiennes et vous aident à garder un poids-santé. Si votre apport de calories provenant d'aliments protéiques diminue parce que vous surveillez votre apport protéique, il est important d'augmenter votre apport calorique provenant d'autres sources alimentaires.

La diététiste peut vous suggérer des aliments énergétiques qui répondront à vos besoins et, si vous êtes atteint de diabète, vous aideront à contrôler votre taux de glycémie.

Le sodium (sel)

Le sodium agit sur la pression artérielle et la rétention des liquides dans l'organisme. Il est essentiel de limiter votre consommation de sel et d'éviter les aliments à forte teneur en sel, comme les aliments transformés : charcuterie, aliments en conserve, plats cuisinés et plats-minute, grignotines salées et assaisonnements salés. De nombreux aliments précuits contiennent beaucoup de sel « caché ». Il faut donc apprendre à lire les étiquettes des produits alimentaires et toujours opter pour des aliments pauvres en sodium.

Si vous voulez rehausser le goût des aliments non salés, vous pouvez utiliser des épices non additionnées de sel, des fines herbes séchées ou fraîches, du vinaigre et du citron.

Le potassium

Le potassium est une substance minérale qui aide au bon fonctionnement des nerfs et des muscles. Il faut une certaine quantité de potassium pour se maintenir en santé, mais une quantité excessive peut être dangereuse. Un taux de potassium trop élevé ou trop faible dans le sang peut affecter les battements du cœur. Un taux très élevé de potassium peut provoquer un arrêt cardiaque.

Certaines personnes aux premiers stades de l'IRC (en pré-dialyse) n'ont pas besoin de limiter l'apport de potassium tandis que d'autres doivent le faire. Si vous devez restreindre votre apport de potassium, votre médecin et/ou votre diététiste vous indiqueront quelle quantité quotidienne de potassium se situe dans des limites acceptables pour vous. Votre diététiste

vous expliquera en quoi consiste un régime à basse teneur en potassium et vous aidera dans la planification de vos menus.

Si vous êtes en hémodialyse, vous devrez limiter votre apport de potassium afin d'éviter qu'il y en ait en excès dans votre organisme entre vos traitements. La dialyse péritonéale peut vous donner droit à une variété d'aliments à plus forte teneur en potassium, mais il faut d'abord vérifier avec la diététiste.

Parmi les aliments riches en potassium, mentionnons les pommes de terre, les courges, les bananes, les oranges, les tomates, les pois secs et les fèves sèches.

Certains médicaments peuvent aussi avoir un effet sur le taux de potassium dans votre sang.

Le phosphore (phosphate)

Le phosphore est une substance minérale qui aide à garder vos os forts et en santé. On le désigne aussi sous le nom de phosphate.

À mesure que la fonction rénale se dégrade, le taux de phosphore dans le sang grimpe, ce qui cause des démangeaisons ou des douleurs articulaires ainsi qu'une décalcification des os. Il se peut donc que vous ayez à limiter votre consommation d'aliments qui contiennent des quantités importantes ou modérées de phosphore, comme le lait, le fromage et d'autres produits laitiers, ainsi que des aliments protéiques, comme la viande, le poisson et le poulet. Quoi qu'il en soit, une saine alimentation doit comprendre des produits laitiers et des aliments protéiques ;

votre diététiste verra à ce que vous en ayez une quantité suffisante dans vos menus quotidiens.

En règle générale, les aliments très riches en phosphore, comme les graines, les noix, les pois secs, les fèves sèches et les céréales de son préparées, seront *exclus* de vos menus quotidiens.

Note : Si vous êtes végétarien, demandez à votre diététiste comment faire pour répondre quand même à vos besoins en protéines.

Il faut lire soigneusement les étiquettes des produits pour détecter les sources « cachées » de phosphore comme l'*acide phosphorique* et le *phosphate de sodium* (le phosphore est souvent utilisé dans de nombreux produits de viande, comme le porc frais et les poitrines de poulet congelées). La teneur en phosphore dans ces aliments peut être assez importante.

En outre, la plupart des viandes préparées et un grand nombre de boissons gazeuses, surtout les colas, contiennent elles aussi des phosphates.

Votre médecin peut vous prescrire des *agents d'agglutination du phosphate*, également appelés chélateurs de phosphore. Ces médicaments se lient au phosphore dans votre intestin et le phosphore passe ainsi dans vos selles. Pour que ces *chélateurs de phosphore* soient efficaces, ils doivent toujours être pris lors d'un repas ou d'une collation et de préférence au *milieu* du repas ou de la collation. Il ne faut pas prendre des chélateurs de phosphore en même temps que des suppléments de fer.

Le calcium et la vitamine D

Le calcium et la vitamine D jouent un rôle déterminant dans la solidité des os et sont régulés soigneusement par des reins en santé. Des reins endommagés peuvent ne pas être en mesure d'activer la vitamine D sous une forme utilisable. Si vos reins ne fonctionnent plus correctement, votre médecin vous conseillera de commencer à prendre des suppléments de calcium et de vitamine D active. Votre médecin vérifiera en outre soigneusement le taux de calcium dans votre sang et ajustera vos suppléments au besoin. Les personnes souffrant d'insuffisance rénale chronique ne devraient prendre du calcium et de la vitamine D que selon les indications de leur médecin.

■ Et les liquides ?

Certaines personnes doivent limiter leur ingestion de liquides tandis que d'autres peuvent boire les quantités qu'elles désirent. À mesure que la fonction rénale se détériore, les reins peuvent ne plus produire autant d'urine qu'auparavant et l'organisme risque ainsi d'être surchargé de liquide. Les symptômes qui peuvent en résulter sont l'enflure des jambes, des mains et du visage, une pression artérielle élevée et des essoufflements ; vous devrez peut-être alors restreindre votre consommation de liquides. Votre diététiste intégrera à votre menu quotidien les quantités de liquides auxquelles vous avez droit.

Par « liquides », on entend tout ce qui est liquide à la température ambiante, comme

l'eau, la soupe, le jus, le lait, les sucettes glacées, les boissons alcoolisées et la gélatine.

Important : Ne restreignez pas votre apport de liquides sans raison valable parce que cela peut endommager vos reins.

■ Les suppléments vitaminiques et minéraux sont-ils nécessaires ?

Normalement, une alimentation bien équilibrée vous fournira assez de vitamines et de minéraux pour vous maintenir en santé. Par contre, si vous avez des problèmes rénaux, des suppléments vitaminiques et des minéraux, comme le calcium et le fer, pourraient s'avérer nécessaires. Les suppléments vitaminiques et les minéraux doivent vous être prescrits par votre médecin en collaboration avec votre diététiste. Vous vous assurerez ainsi de prendre la sorte qui vous convient. Certaines vitamines et certains minéraux en vente libre peuvent s'avérer dangereux pour vous.

■ Que penser des remèdes à base de plantes médicinales et des « aliments naturels » ?

Ne prenez aucun remède à base de plantes médicinales ni aucun « aliment naturel », car ces substances peuvent occasionner de sérieux problèmes chez une personne souffrant d'insuffisance rénale chronique. Si vous avez des questions au sujet de produits précis, parlez-en avec votre diététiste et/ou votre médecin.

■ Je n'ai pas envie de manger. Qu'est-ce que je fais ?

Parfois c'est difficile de manger quand on a peu d'appétit, quand on se sent malade ou qu'on a un mauvais goût dans la bouche. Mais votre apport de calories doit être suffisant pour que vos tissus musculaires ne commencent pas à se détériorer. Voici quelques conseils utiles :

- Prenez de plus petits repas et ajoutez trois à quatre collations par jour.
- Mangez des aliments froids. C'est parfois l'odeur des aliments chauds qui donne le mal de cœur.
- Mangez tout ce dont vous avez envie. Ne vous préoccupez pas de la variété à ce stade-ci parce que l'important, c'est de manger quelque chose.

■ Je souffre d'insuffisance rénale et de diabète. Qu'est-ce que je peux faire ?

Suivez à la lettre vos plans nutritionnels pour l'insuffisance rénale et le diabète et mangez à intervalles réguliers, qu'il s'agisse de vos repas ou de vos collations. Limitez votre consommation de lait et de produits laitiers. En cas de doute au sujet de ce que vous devriez manger ou boire, il vaut peut-être mieux suivre votre diète pour l'insuffisance rénale jusqu'à ce que vous parliez à une diététiste. Une diététiste peut vous aider à élaborer un plan nutritionnel qui tient compte des deux diètes.

■ En plus de manger sainement, que puis-je faire d'autre pour éviter d'endommager mes reins ?

Participez activement aux décisions ayant trait à votre santé et prenez bien soin de vous. Outre une alimentation saine, les aspects suivants sont importants dans la gestion de l'insuffisance rénale chronique :

- Faites vérifier votre urine, votre sang et votre pression artérielle à intervalles réguliers par votre médecin.
- Maintenez une glycémie équilibrée (si vous êtes atteint de diabète).
- Maîtrisez votre hypertension.
- Cessez de fumer.
- Maintenez un poids-santé.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Évitez toute consommation excessive d'alcool.
- Dormez suffisamment.
- Prenez vos médicaments conformément aux indications du médecin et ayez toujours avec vous une liste à jour de vos médicaments ; montrez cette liste chaque fois que vous allez voir un médecin ou un membre de votre équipe de soins.

■ Où puis-je obtenir de plus amples renseignements ?

Communiquez avec le bureau local de La Fondation canadienne du rein ou visitez notre site Web au www.rein.ca où vous trouverez des feuillets d'information (voir la liste ci-dessous) sur d'autres sujets reliés à la nutrition.

La Fondation du rein

NOTRE VISION

Des reins en bonne santé et une meilleure qualité de vie pour toutes les personnes affectées par une maladie rénale.

NOTRE MISSION

La Fondation canadienne du rein est l'organisme national bénévole dont l'objectif est d'alléger le fardeau que représentent les maladies rénales pour les personnes atteintes, leurs familles et la société en général :

- en finançant et en favorisant des recherches innovatrices ;
- en offrant des programmes éducatifs et de soutien ;
- en facilitant l'accès à des soins de santé de haute qualité ;
- en sensibilisant le public à l'importance de maintenir les reins en bonne santé et de consentir au don d'organes.

Depuis 1964, nos campagnes de collecte de fonds nous ont permis de verser des millions de dollars à des programmes de recherche et de fournir des services aux personnes vivant avec une maladie rénale chronique et des affections connexes.

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements ou nous épauler dans nos efforts, veuillez communiquer avec le bureau de La Fondation canadienne du rein dans votre région. Vous pouvez aussi visiter notre site Web au www.rein.ca.

Cette brochure est une initiative conjointe de La Fondation canadienne du rein et de la Canadian Association of Nephrology Dietitians. Nous tenons à remercier June Martin, diététiste clinique, au Grand River Hospital, à Kitchener-Waterloo, en Ontario, pour son aide dans la compilation de ces renseignements.



©2009

