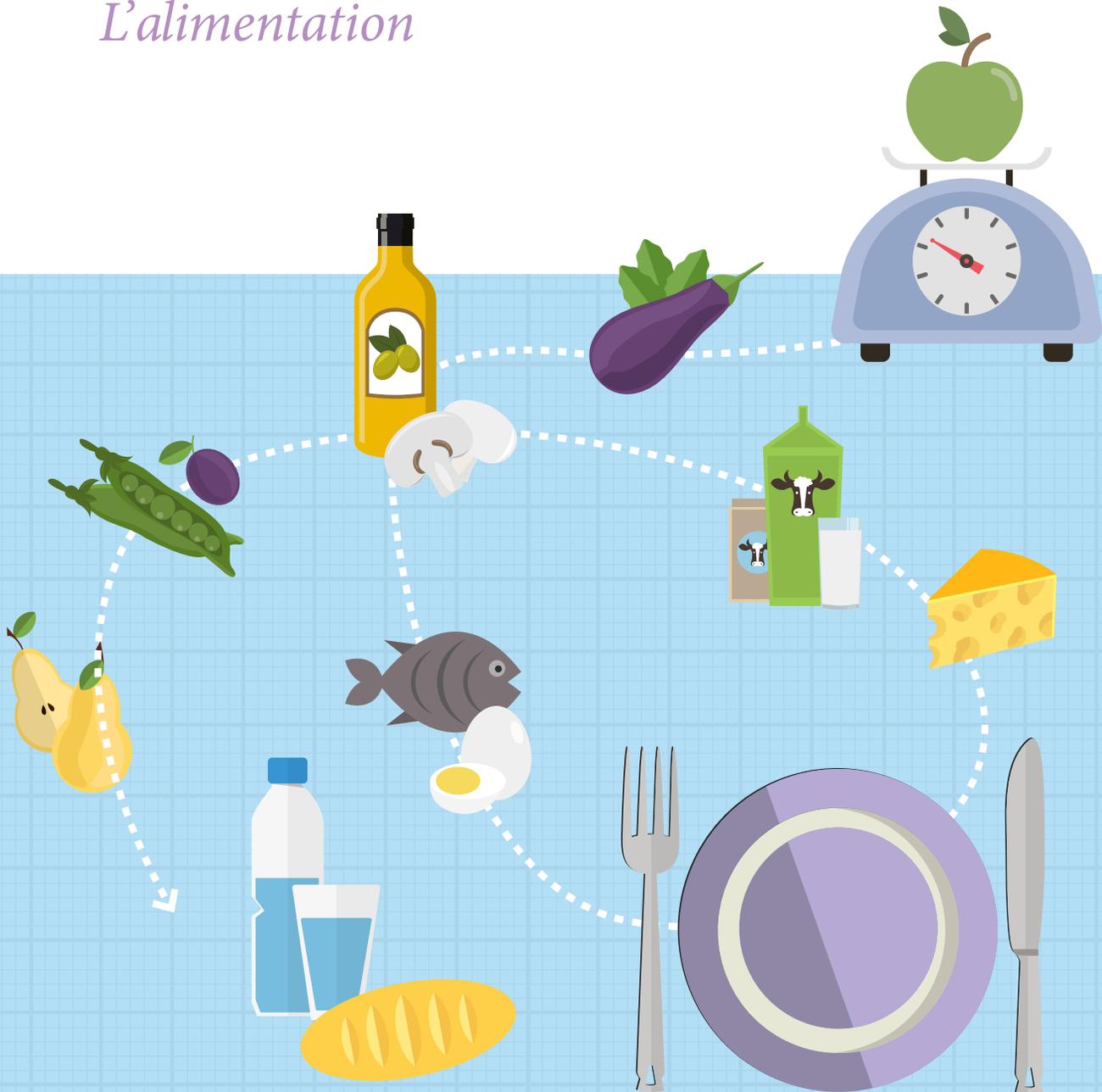


Les Mémos Roche du Transplanté

L'alimentation



La transplantation rénale entraîne une amélioration indiscutable de la qualité de vie des patients.

Toutefois, en raison de la prise régulière de médicaments et de l'existence d'une hypertension artérielle ou de désordres lipidiques, un régime alimentaire peut être indiqué que ce soit de façon temporaire ou plus prolongée. Des règles diététiques doivent être mises en place et adaptées à chaque patient avec l'aide de votre médecin et d'un diététicien.



1 Une alimentation contrôlée en sel

Cette restriction est souvent nécessaire au début.

Votre objectif

Habituellement, l'alimentation apporte entre 10 et 12 g de sel par jour. Un régime restreint en sel (hyposodé) doit comporter environ 6 g de sel par jour.

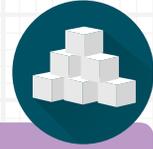
Comment prévenir à ce résultat ?

- **Supprimer** le sel de table, les aliments cuisinés avec du sel (les conserves, les plats du traiteur...), les aliments naturellement salés (le pain, les charcuteries, les fromages...).
- Les petites « **astuces** » culinaires (utilisation d'aromates, d'épices...), et les produits sans sel du commerce aideront à rompre la monotonie du régime en le rendant plus attractif et convivial.
- **Ce régime n'est pas définitif.** Selon les modifications apportées au traitement, la réintroduction de pain salé et/ou de fromage pourra être effectuée par votre médecin ou votre diététicien.

L'alimentation abondamment salée restera toujours fortement déconseillée.

À l'inverse de façon plus rare, certains patients après la transplantation ont une fuite rénale de sel, ce qui peut imposer un apport de sel supplémentaire pour éviter un déficit. La plupart des patients transplantés ont l'habitude d'un régime peu salé lorsqu'ils étaient en dialyse. Il convient, dans la mesure du possible, de ne pas trop modifier ces habitudes.

2 Une alimentation contrôlée en sucres



Une restriction est souvent temporairement nécessaire, au début de la transplantation. Ceci a pour but d'éviter la prise de poids et les perturbations du métabolisme des sucres.

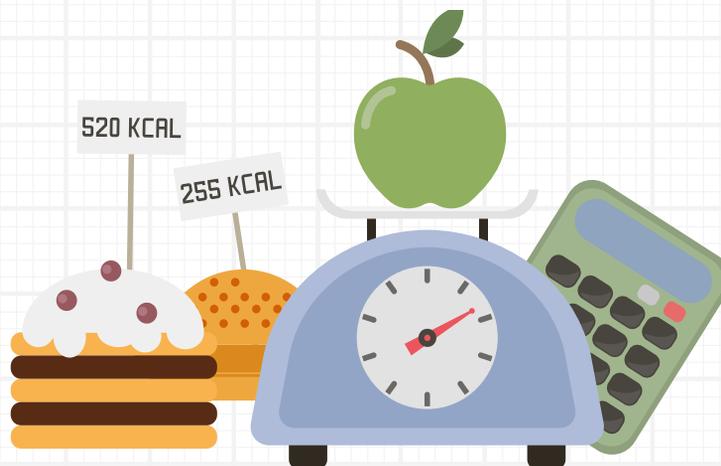
Votre objectif

Un grand nombre d'aliments apportent du sucre dont l'organisme a besoin et il serait abusif de tous les supprimer.

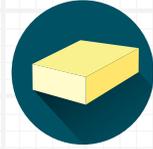
Comment parvenir à ce résultat ?

- **Supprimer** les sucres d'addition : sucre en poudre ou en morceaux, confiture, miel, confiseries, pâtisseries, boissons sucrées, alcoolisées...
- **Modérer** la consommation de fruits (moins de 3 par jour) et de jus de fruits.
- **Modérer** les quantités consommées en glucides à absorption lente : pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...

Plus qu'une interdiction d'aliments, il est essentiel de suivre une alimentation **équilibrée, variée et répartie**. Par exemple, il est important de consommer une part de féculents à un repas, une part de légumes verts à l'autre repas. Ne pas négliger vos apports en protéines et en calcium qui sont les supports de votre musculature et de votre squelette (consommation souhaitée : 2 parts de viandes ou équivalents et 3 produits laitiers par jour).



3 Une alimentation contrôlée en graisses (cholestérol et triglycérides)



Une alimentation faible en graisse est souvent indiquée, car les patients transplantés peuvent présenter des désordres lipidiques de type hypercholestérolémie et hypertriglycéridémie, voire les deux à la fois. Ceci est dû, en partie, à certains des médicaments immunosuppresseurs. Dans le cas où un traitement hypolipémiant s'est avéré nécessaire, il est important de vérifier d'abord, avec votre médecin et votre diététicien, que votre alimentation n'est pas déséquilibrée. Souvent, quelques modifications simples peuvent corriger les désordres lipidiques.

Votre objectif

C'est un régime visant à réduire vos apports alimentaires en cholestérol et triglycérides.

Comment parvenir à ce résultat ?

- Une alimentation limitée en sucre, produits sucrés et boissons alcoolisées (cf : chapitre précédent) permet de régulariser les triglycérides.
- Concernant le cholestérol, d'autres règles d'hygiène alimentaire sont nécessaires :
 - limiter les graisses d'origine animale qui sont riches en cholestérol au profit de graisse d'origine végétale.
 - préférer les cuissons qui limitent l'ajout de matières grasses (cuisson en papillote, au four, pochée, au court bouillon...).
 - réduire la consommation de beurre, de charcuterie, de fromage (30 g maximum par jour), œufs (3 maximum par semaine).



4

Comment adapter son alimentation dans ce contexte ?

Malgré les contraintes propres à votre régime, vous alimenter normalement reste essentiel.

Voici un exemple de répartition alimentaire qui doit être adapté à votre régime tout en respectant vos habitudes de vie :

PETIT DÉJEUNER

- Une boisson (thé, café...) sans sucre.
- Un produit laitier.
- Du pain, des biscottes sans beurre ou des céréales.

DÉJEUNER

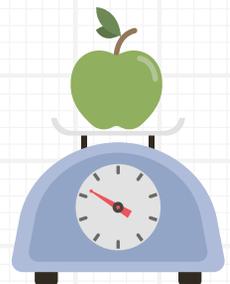
- Une salade de crudités.
- Une part de viande, de poisson ou d'œuf.
- Une portion de féculents ou de légumes verts.
- Un fruit cru ou cuit.
- Du pain.

DÎNER

- Une entrée de crudités ou un potage.
- Une part de viande, de poisson ou d'œuf.
- Une portion de féculents ou de légumes verts.
- Un fruit cru ou cuit.
- Du pain.

Il est important de profiter de la transplantation pour éventuellement **corriger certaines de vos habitudes alimentaires** qui peuvent favoriser **l'hypertension artérielle** ou les **désordres lipidiques**. Ces changements doivent être adaptés à chaque cas particulier.

Le rôle du diététicien est à cet égard essentiel pour mieux vous conseiller.



RÉCAPITULONS...

Un régime est souvent indiqué.

Il doit être suivi et respecté au long cours tant que nécessaire.

Une alimentation équilibrée et variée,

contrôlée en sel et en sucre (selon votre prescription médicale), riche en calcium et en protéines, entraînera des résultats plus satisfaisants pour votre santé qu'un régime trop strict sur une période réduite.

N'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin et de votre diététicien.

Le maintien de votre poids,

ainsi que le contrôle des constantes métaboliques (cholestérol et triglycérides) sont des facteurs importants pour votre santé... Ils passent par le suivi d'un régime alimentaire qui vous est adapté.



Roche remercie pour leur collaboration Frank Grison (Diététicien) et les Pr. D. Glotz, Dr. C. Hiesse, Pr. C. Legendre, Dr O. Toupance, Pr. P. Vialtel.

Roche

30, cours de l'Île Seguin
92650 Boulogne-Billancourt cedex
Tél. : +33 (0)1 47 61 40 00
Fax : +33 (0)1 47 61 77 00
www.roche.fr