

Question : Je suis transplanté rénal, je peux prendre :

- Black protéine whey arkens
- Drainaxyl 500 scientec nutrition
- De la carnitine 1200 scientec nutrition

Réponse du diététicien Stanislas Trolonge : Difficile de répondre à une question posée de cette manière :

La consommation de protéines sous forme de poudre ne peut se justifier que si les apports alimentaires spontanés en protéines sont insuffisants, et que la prise de protéines sous forme de boissons est plus facile que de multiplier des repas ou augmenter les quantités.

Les besoins en protéines dépendent également de l'activité sportive non mentionnés ici et également du statut de transplanté pour lequel il ne faut pas majorer les apports en protéines de façon exagérée pour ne pas fatiguer le rein.

La créatine n'a montré qu'un intérêt limité sur la performance, plutôt sur l'enchaînement des efforts.

Elle peut surtout être envisagée chez les végétariens qui ne consomment pas de viande ou poisson principaux pourvoyeurs de créatine naturelle.

N'oubliez pas que c'est une protéine, à comptabiliser donc dans l'apport journalier en protéines.

Les allégations mentionnées ne sont en aucun cas justifiées par l'afssa.

Concernant le draineur : je ne dispose pas de la composition nutritionnelle, les ingrédients mentionnés sont essentiellement des plantes ; pour lequel je ne donnerai aucun commentaire.

Attention cependant à l'effet « draineur » voir diurétique. On pourrait penser à un risque pour le rein de surcharge de travail également.

En conclusion, une alimentation équilibrée et variée suffit aux besoins même du sportif, l'utilisation de compléments alimentaires doit s'envisager après enquête alimentaire auprès d'un diététicien du sport et rénal en l'occurrence du fait du statut de greffé.

Réponse de Marie-Paule Dousseaux (diététicienne) : Je suis tout à fait d'accord avec Stanislas pour la poudre de protéines.

Concernant la carnitine, si l'apport en protéines est correct, il n'est pas nécessaire d'enrichir avec cet acide aminé après la transplantation (contrairement à la période d'hémodialyse où la carnitine passe dans le Dialysat, ce qui entraîne des carences, à supplémente).

Pour le Drainaxyl (que je ne connaissais pas), en regardant les "soi-disant" effets : diurétiques, stimulants hépatiques, activateurs de dépenses énergétiques, digestifs, c'est vraiment l'avis d'un médecin qui serait nécessaire. **Personnellement, je ne prendrai pas ce produit sans en parler au médecin qui me suit.**