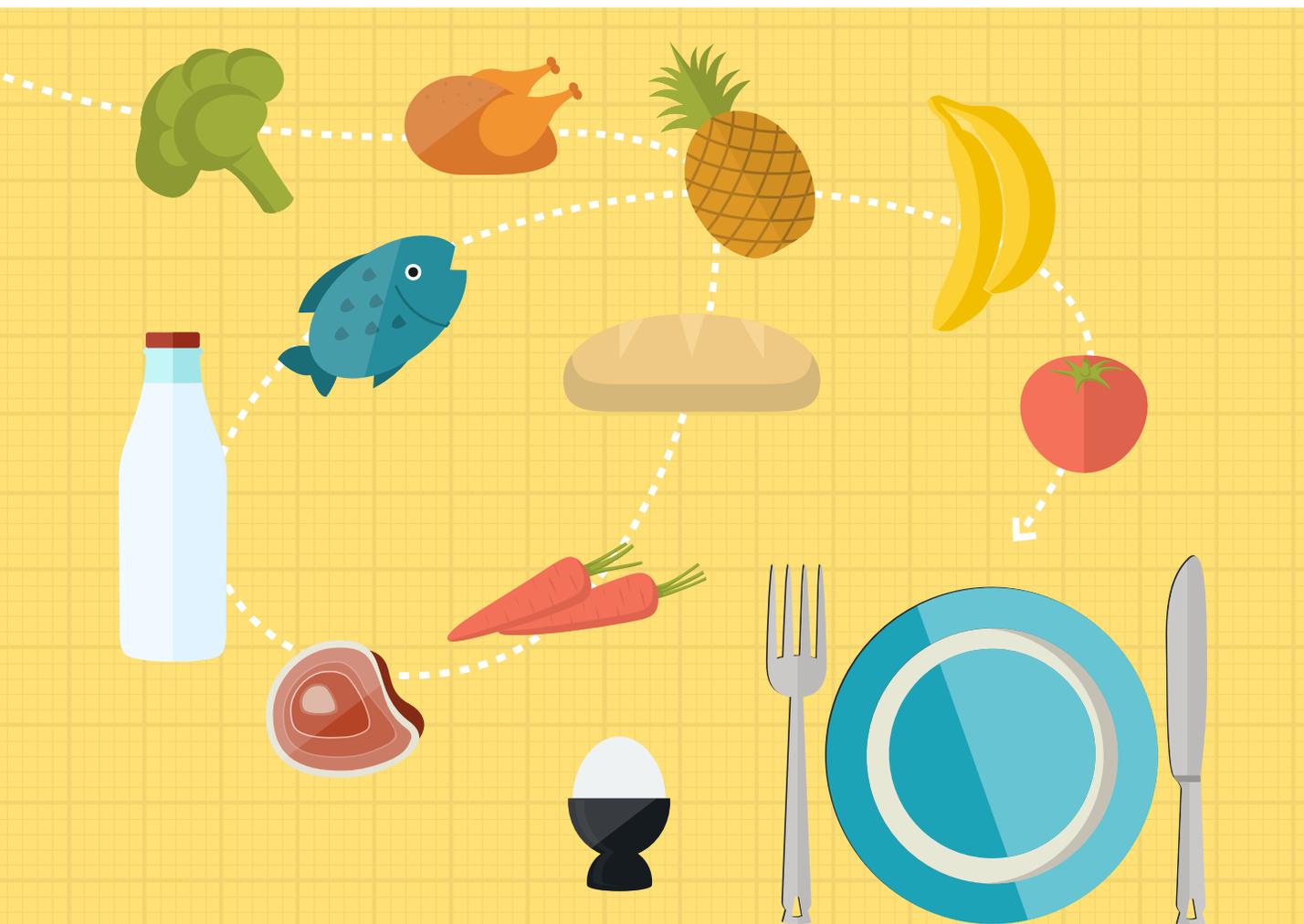


Les Mémos Roche

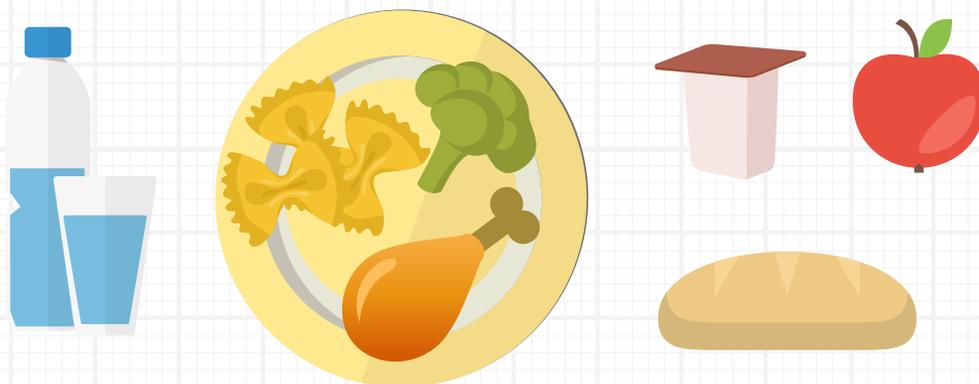
L'alimentation du dialysé péritonéal



Bien manger en dialyse péritonéale consiste à trouver un équilibre entre vos habitudes alimentaires et les capacités d'épuration de la technique de dialyse et de la fonction rénale résiduelle. L'alimentation recommandée est modulée en fonction des besoins nutritionnels de chaque personne, elle a pour objectif de garder un poids santé. Voici des conseils diététiques pour vous aider à trouver cet équilibre.

1 Adoptez une alimentation adaptée à vos besoins pour éviter le surpoids ou la dénutrition

Tous les aliments contiennent des nutriments qui jouent chacun un rôle précis. Seule une alimentation diversifiée permet de couvrir les besoins nutritionnels. En pratique, voici un exemple de repas équilibré :



2 Apportez la bonne quantité de calories à votre corps pour maintenir votre poids santé

Les calories sont apportées par les aliments que vous consommez, quel est votre profil ?

Vous n'avez pas d'appétit et le sentiment d'un estomac « plein »

- Fractionnez votre alimentation en plusieurs petits repas (5 à 6 repas par jour).
- Mangez une quantité suffisante de viande ou équivalent et des produits laitiers dans la journée.
- Demandez à votre diététicien(ne) des conseils pour enrichir votre alimentation.

Au fil du temps, vous avez pris des kilos non désirés

- Le sucre (glucose) contenu dans certaines poches contribue à éliminer l'excédent d'eau et de sel de votre organisme. Une partie de ce sucre est réabsorbée et constitue un apport calorique qui peut conduire à un gain de poids, il est alors souhaitable d'éviter la consommation d'aliments riches en sucre (confiseries, jus de fruits, sodas, pâtisseries, etc.), de privilégier les légumes verts et de limiter la consommation de pain et d'alcool. Lors d'invitation, avant et après un repas copieux, prévoyez un repas léger.
- Afin de limiter l'utilisation des solutions glucosées hypertoniques, le contrôle des apports liquidiens et sodés est conseillé. Reportez-vous aux paragraphes **5** et **6**.

Consultez un(e) diététicien(ne) afin qu'il/elle vous aide à planifier vos repas et évalue les quantités de glucides (pain, pâtes, produits sucrés...) recommandées en fonction de vos besoins énergétiques.

3 Apportez la bonne quantité de protéines

L'élimination des toxines et des déchets de votre organisme par la dialyse péritonéale s'accompagne aussi d'une perte protéique, qui est majorée lors d'épisodes de péritonite.

On vous recommande donc de consommer tous les jours des aliments riches en protéines, tels que viande, poisson, œufs, produits laitiers, afin d'éviter une fonte musculaire.

Demandez à votre diététicien(ne) la quantité de viande ou équivalent dont vous avez besoin chaque jour.

4 Potassium : trop ou pas assez ?

Trop de potassium ou pas assez dans votre sang peut être dangereux. Avec la dialyse péritonéale, il faudra certainement diminuer ou augmenter la consommation d'aliments riches en potassium. Chaque personne est différente et le néphrologue ou le/la diététicien(ne) vous conseilleront sur le choix des aliments à consommer selon le taux de potassium dans votre sang (kaliémie).

Les aliments riches en potassium sont les suivants :

- 
- Champignons.
 - Artichauts.
 - Pommes de terre.
 - Haricots blancs et rouges.
 - Pois chiches.
 - Blettes, épinards crus ou cuits.
 - Chocolat, cacao.
 - Fruits secs : abricots secs, dattes, pruneaux, figues sèches...
 - Fruits oléagineux : noix, amandes, cacahuètes, noisettes, noix de coco, pignons...
 - Sel de régime (contient du potassium à la place du sodium).
 - Fruits confits.
 - Avocat.
 - Banane.
 - Châtaigne.

5 Salez modérément

Manger trop salé peut donner soif et favoriser la rétention d'eau dans votre organisme, c'est pourquoi, nous vous conseillons :

- De saler modérément à la cuisson
- De ne pas ajouter de sel à table
- D'éviter les aliments très salés :



- 
- Les plats cuisinés du commerce, les conserves, les plats surgelés cuisinés.
 - Les viennoiseries : quiche, pizza, friand...
 - La charcuterie, les poissons en conserve ou fumés.
 - Les coquillages.
 - Les potages du commerce : en sachet déshydraté ou en brique.
 - Les sauces du commerce (mayonnaise, ketchup...)
 - L'utilisation de bouillon de volaille type « Maggi ».
 - Les eaux minérales : Saint Yorre, Vichy, Arvie, Quezac, Badoit, Vals, San Pellegrino.
- Teneur en sodium > 200 mg / litre.

- Sur les étiquettes, repérez la teneur en sel ou en sodium.

En pratique :

- Achetez des produits frais, non transformés
- Cuisinez avec des fines herbes, herbes de Provence, épices douces : paprika, cumin, curry...
- Utilisez des vinaigres de framboise, cidre, jus de citron, et huiles parfumées : sésame, noix



N'utilisez pas de sels de remplacement.

Pour avoir une idée :

1 pincée de sel = 1 g de sel,

1 cuillère à café de sel = 5 g de sel.

6 Boissons

Vos apports liquidiens doivent être adaptés à votre diurèse (volume des urines). Si votre diurèse est réduite, l'apport hydrique est à contrôler pour éviter une prise de poids excessive. Évitez les boissons sucrées (jus de fruit, sodas). L'utilisation d'une petite bouteille d'eau de 50cl, peut vous aider à mesurer la quantité d'eau consommée sur la journée.

Demandez à votre néphrologue ou votre diététicien(ne) la quantité de liquide qui vous est recommandée.

7 Bougez !

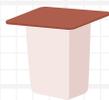
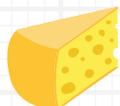
La pratique d'une activité physique régulière permet de maintenir votre masse musculaire.



Il est recommandé de marcher 30 minutes par jour.

Quelques équivalences

Vous trouvez autant de protéines dans :



30 g de fromage

1 yaourt

100 g de fromage blanc

2 petits suisses

Vous trouvez autant de calories dans :

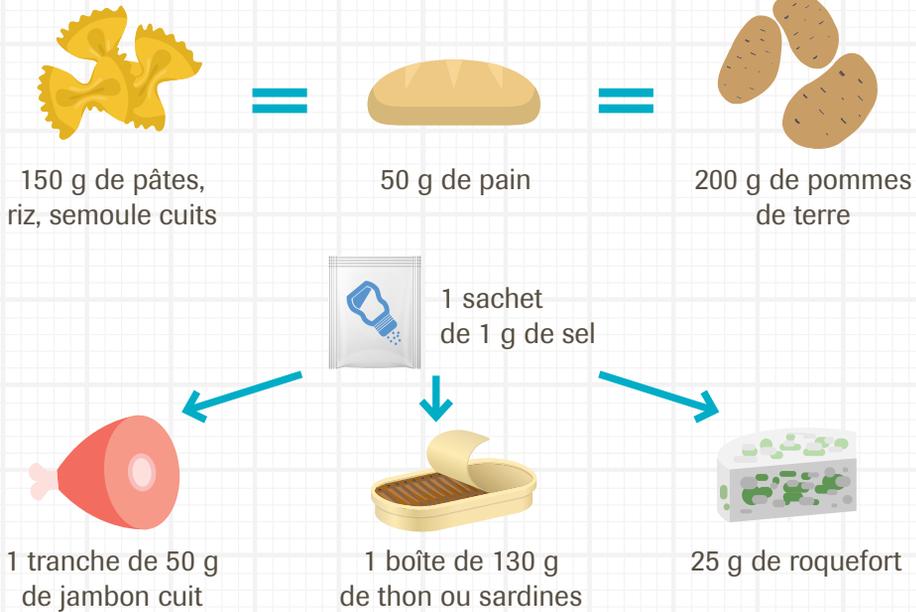


100 g de viande rouge
ou blanche ou volaille

100 g de poisson

2 œufs

Vous trouvez autant de sel dans :



CONSEILS DIÉTÉTIQUES POUR ÊTRE EN FORME

- 1 Ayez une alimentation adaptée à vos besoins pour éviter le surpoids ou la dénutrition
- 2 Apportez la bonne quantité de calories à votre organisme
- 3 Consommez suffisamment de protéines pour maintenir votre masse musculaire

ET MAINTENIR UN POIDS SANTÉ

- 4 Adaptez votre consommation de fruits et de légumes selon votre kaliémie (taux de potassium dans le sang)
- 5 Salez modérément
- 6 Adaptez vos apports liquidiens à votre diurèse
- 7 Soyez actif le plus possible !

The infographic features a central scale icon. On the left, under the heading 'CONSEILS DIÉTÉTIQUES POUR ÊTRE EN FORME', are three numbered points: 1. Adapt your diet to your needs to avoid overweight or malnutrition; 2. Provide the correct amount of calories to your body; 3. Consume enough protein to maintain your muscle mass. On the right, under the heading 'ET MAINTENIR UN POIDS SANTÉ', are four numbered points: 4. Adapt your fruit and vegetable intake according to your kaliemia (potassium level in the blood); 5. Salt moderately; 6. Adapt your liquid intake to your diuresis; 7. Be as active as possible!

Roche remercie pour sa collaboration le Service diététique AIDER à Montpellier et plus particulièrement Mme Noëlia DELGADO (diététicienne), Mme Sandra GRESSARD (diététicienne), Mme Emmanuelle PENIGAUD (diététicienne), Mme Isabelle OHRESSER (cadre de santé paramédical diététicienne) et Mme Béatrice ALLOUCHE (diététicienne au CHU de Nîmes) qui a participé à la relecture.

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