

I. Alimentation : quelques conseils

Le bien manger reste la base de l'alimentation des patients atteints d'une maladie rénale chronique pendant toute l'évolution de leur maladie y compris en dialyse. Il est important de savoir qu'un apport alimentaire insuffisant peut être responsable d'une dénutrition qui a une incidence néfaste sur leur vie quotidienne. Il est donc souhaitable qu'une alimentation adaptée à l'état de chaque patient soit mise en place et que son suivi soit effectué par une diététicienne.

1. Boissons

“Buvez normalement sauf cas particulier”

L'organisme a besoin de 1,5 à 2 litres de liquide par jour (café, eau, soupe, tisane). Il faut surveiller l'apport quotidien de boissons et surtout éviter de l'augmenter trop, car même si au cours de la maladie rénale chronique (MRC) le volume d'urines demeure normal (1,5 à 2 litres), le rein n'est pas capable d'éliminer un apport liquidien excessif qui va alors s'accumuler dans l'organisme.

Par contre si vous êtes en dialyse et particulièrement en hémodialyse vous urinez moins et progressivement pas du tout pour certain d'entre vous. Dans ce cas, l'apport en liquides ne doit pas dépasser 500 ml par jour pour éviter, entre deux séances de dialyse, des prises de poids excessives qui

peuvent être responsables d'une élévation de votre pression artérielle et aggraver votre état cardiaque. Cependant si vous urinez encore un peu, par exemple 400 ml, vous pourrez rajouter 400 ml de boissons, petit déjeuner compris, soit 900 ml par jour.

Pour vous orienter, sachez qu'un bol ou un verre apporte 200 ml de liquide. Vous pouvez boire 150 ml d'un soda. Quant aux eaux minérales évitez l'eau de Vichy qui est salée et entretient la soif, préférez la Perrier, la Salvetat ou la San Pellegrino. Quant aux glaçons ils contiennent 20 ml d'eau, tenez en compte si vous en prenez une certaine quantité au cours de la journée. Enfin vous pouvez vous faire plaisir en buvant un verre de vin par jour, mais il faudra le comptabiliser dans votre apport liquidien journalier.

2. Les calories

“Il faut manger”

Il est indispensable que vous vous alimentiez suffisamment pour éviter de perdre du poids et créer un état de dénutrition qui diminuerait vos possibilités de défense contre les infections et contribuerait à détériorer le fonctionnement de votre cœur. Avant dialyse il est souhaitable que vous ayez un apport calorique quotidien d'environ 35 Kcal/kg/jour. Force est de reconnaître que plus la fonction rénale se dégrade et moins vous avez faim ; par contre si vous êtes dialysé l'appétit redevient normal, ainsi vous atteindrez plus facilement cet objectif. Les calories sont apportées par trois familles de nutriments : les glucides, les lipides et les protéides.

3. Glucides

(sucres) : 1 g = 4 kcal

“Pain, riz, céréales : pas de restriction”

On recommande une ration plus importante en glucides complexes d'absorption lente (riz, pâtes, biscottes, pain) et, sauf si vous êtes diabétique, une ration normale de glucides simples, d'absorption rapide (miel, confitures, pâtisseries).

4. Lipides

(graisses) : 1 g = 9 kcal

“Préférez les huiles végétales”

Les lipides sont classés en acides gras saturés, à risques pour les vaisseaux, et que l'on trouve dans les viandes, charcuteries, fromages, beurre, saindoux et en acides gras insaturés (huile d'olive, d'arachides, de

