

Recommandations alimentaires pour les personnes atteintes de la maladie rénale chronique à un stade précoce

Vos reins sont des organes en forme de haricot correspondant à peu près à la grosseur d'un poing. La plupart des gens ont deux reins, l'un de chaque côté de la colonne vertébrale juste au-dessous de la cage thoracique. La fonction principale des reins consiste à :

- ▮ régler la quantité d'eau dans le corps
- ▮ évacuer les déchets
- ▮ assurer l'équilibre des minéraux, tels que le calcium
- ▮ produire des hormones, telles que celles qui contrôlent la tension artérielle et la production des globules rouges.

La maladie du rein chronique comprend cinq stades. Lors des premiers stades (1 et 2), vos reins peuvent fonctionner assez bien, au point où vous ne présentez aucun symptôme. Dans chacun des stades, le corps devient de moins en moins capable de se débarrasser de l'eau et des déchets supplémentaires.

À un stade précoce de la maladie du rein, l'objectif principal consiste à aider vos reins à mieux fonctionner, pour une plus longue période. La consommation d'aliments sains tels que les légumes et les fruits, les grains entiers et les aliments riches en protéines peuvent aider. Si votre pression artérielle est élevée ou que vous êtes atteint de diabète, il importe de prendre en charge votre condition en apportant des changements à vos habitudes de vie et en prenant tout médicament prescrit par votre médecin. Un diététicien peut vous aider à planifier un régime alimentaire adapté à votre état de santé particulier.

Si vos reins continuent à se détériorer, il se peut que votre médecin ou diététicien vous conseille d'apporter d'autres changements à votre régime alimentaire. Il n'existe aucun régime alimentaire en particulier qui soit approprié à chaque personne atteinte de la maladie rénale.



Étape par étape

1. Consommez suffisamment de protéine, mais pas trop.

La protéine est essentielle à la construction et à la réparation des tissus organiques, à la guérison des plaies et à la lutte contre l'infection. L'apport insuffisant de protéine peut entraîner la perte musculaire et à la malnutrition; la surconsommation de protéines, en revanche, peut avoir une incidence négative sur le fonctionnement des reins. La plupart des adultes ont besoin de 0,8 g de protéines par kilogramme de poids corporel.

- | La consommation d'une variété d'aliments riches en protéines contribue à l'établissement d'habitudes alimentaires saines. La protéine se trouve dans les légumineuses, les noix, les graines, le tofu, les boissons de soya enrichies, le poisson, les mollusques, les oeufs, le poulet, la viande rouge maigre, y compris le gibier sauvage, les produits laitiers faibles en gras, le yogourt faible en gras, le kéfir faible en gras et le fromage faible en gras et en sodium.
- | Lors des repas, remplissez le quart de votre assiette d'aliments riches en protéines. Par exemple: $\frac{3}{4}$ de tasse de haricots, de lentilles ou de tofu cuits; $\frac{1}{4}$ de tasse de noix ou de graines; 75g (2 onces $\frac{1}{2}$) de viande, de poisson ou de poulet; 2 oeufs; $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt; 50g (1 once $\frac{1}{2}$) de fromage; ou 1 tasse de lait ou de boisson de soya enrichie.

2. Limitez votre consommation de sodium à environ 2 000 mg par jour. La consommation excessive de sodium peut mener à l'hypertension artérielle et peut entraîner un gonflement de vos chevilles et de vos pieds. La plupart des Canadiens consomment trop de sodium. Les aliments transformés sont la principale source de sodium, y compris les produits de boulangerie, les entrées, les hors-d'œuvre, les produits de charcuterie, les hot-dogs, le fromage, la soupe, les sauces et les condiments.

- | Si vous consommez des aliments qui présentent une teneur élevée en sodium, il importe d'en consommer moins souvent, et d'en réduire la quantité. Choisissez des aliments qui ont une faible teneur en sodium, ou qui n'ont aucun sodium.
- | Vérifiez l'étiquette pour vous aider à choisir des produits à teneur réduite en sodium. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) indique la quantité de sodium du produit; un taux de 5% ou moins VQ constitue une faible teneur, alors qu'un taux de 15% VQ ou plus constitue une haute teneur.
- | Cuisinez vos repas vous-même plus souvent, en utilisant des fruits

et des légumes, des grains entiers et des aliments riches en protéines qui contiennent moins de sodium.

- | Limitez votre consommation de sel, vu que ce dernier a une haute teneur en sodium. Aromatisez votre nourriture à l'aide d'ail, d'oignon, de citron, de gingembre et d'épices telles que le basilic, la coriandre et la menthe.
- | N'utilisez pas de produit de remplacement du sel qui contient du potassium.

3. Buvez assez d'eau afin de demeurer bien hydraté. En général, votre urine est d'une couleur claire ou jaune pâle, vous buvez assez d'eau. Il n'est pas nécessaire de limiter votre consommation de fluides à moins que votre médecin vous avise de le faire.

4. Évitez de consommer des phosphates ajoutés. Le corps absorbe bien ce type de phosphate, et celui-ci peut s'accumuler dans l'organisme, entraînant la démangeaison, la douleur dans les articulations et la faiblesse des os. Les aliments transformés, la restauration rapide, les boissons gazeuses foncées et certains thés glacés contiennent des phosphates ajoutés. Lisez les étiquettes des produits. Cherchez dans la liste d'ingrédients le terme « phosph » comme faisant partie d'un mot afin de savoir si le produit contient des phosphates ajoutés. On compte parmi ceux-ci le phosphate de sodium et l'acide phosphorique.

5. Il n'est pas nécessaire de limiter sa consommation de potassium et de phosphates naturels à moins que vous souffriez d'hypertension artérielle ou que votre médecin vous avise de le faire.

6. Obtenez du soutien si votre poids vous préoccupe.

- | Les personnes ayant un poids insuffisant sont plus susceptibles de présenter des complications découlant de la maladie rénale.
- | Si vous faites de l'embonpoint, la perte de poids peut aider à ralentir la perte de la fonction rénale et peut vous aider à réguler votre taux de glycémie et votre pression artérielle.
- | Consultez votre médecin ou votre diététicien si vous:
 - | Avez un poids insuffisant
 - | Perdez du poids sans régime
 - | Éprouvez de la difficulté à manger ou

- i Désirez obtenir des conseils sur les changements que vous pouvez apporter à votre régime.

7. Consultez votre médecin avant de prendre tout produit de santé naturel, comme les herbes, les vitamines et les minéraux, car ils peuvent endommager vos reins.

8. Demandez à votre médecin si vous pouvez consommer de l'alcool ou non.

9. Soyez actif afin d'améliorer votre santé et de gérer les conditions chroniques. La pratique d'activités physiques est sécuritaire pour la plupart des gens. Consultez votre médecin ou un spécialiste en activité physique qualifié si vous avez d'autres troubles médicaux ou des blessures.

10. Ne fumez pas. Le tabagisme peut accélérer la perte de la fonction rénale.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le 8-1-1 et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le 8-1-1 fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le 8-1-1, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « pendjabi ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- i HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté

médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.