

# Notions de diététique

M.P. POINTEL-DIEZ - Diététicienne - C.H. VITTEL

## INTRODUCTION

### En hémodialyse on constate :

- 1 - Une perte de protéines et de sucre avec une stimulation de la dégradation des muscles.
- 2 - Le sodium n'est plus éliminé. Le sel stimule la soif et favorise la prise de poids. Il entretient l'hypertension.
- 3 - Une diminution de la diurèse.
- 4 - Les lipides : le cholestérol est normal ou élevé. Les triglycérides sont augmentés.
- 5 - L'hyperkaliémie est fréquente.
- 6 - Une tendance à l'hypocalcémie et à l'hyperphosphorémie.

## RÉGIME

### En vue de quels objectifs ?

- Apport calorique suffisant pour prévenir la malnutrition.
- Contrôlé en protéines pour compenser les pertes protéiques et éviter une hyperphosphorémie.
- Choix qualitatif des lipides pour éviter une hypercholestérolémie.
- Choix qualitatif des glucides : limitation des sucres rapides pour combattre l'hypertriglycéridémie et maintien des sucres complexes pour leur valeur énergétique.
- Contrôlé en boissons pour éviter OAP et une surcharge hydrique.
- Contrôlé en potassium pour éviter l'hyperkaliémie.
- Supplémenté en calcium pour combattre l'hypocalcémie.
- Supplémenté en vitamines hydrosolubles, acide folique, fer, pour compléter l'apport alimentaire.

Un dialysé doit avoir une alimentation équilibrée et variée.

## LES PROTIDES. 10 à 15 % de l'apport énergétique total.

Ils proviennent de deux sources alimentaires :

### Les protides d'origine animale :

C'est la principale source.

Viande, poisson, œuf, fromages, laitages, lait.

Pour avoir la quantité nécessaire, on conseille par jour : 200 à 250 g de viande, 1 à 2 portions de fromages (mais attention pour ceux qui ont des problèmes de phosphore).

1 à 2 laitages (mais attention pour ceux qui ont des problèmes de phosphore).



Les équivalents à la viande :

100 g de viande =

2 œufs

100 g de poisson (attention à certains : sardines, dorade, saumon, poissons en conserve, poissons fumés, séchés, crevettes, à cause du phosphore).

70 g de jambon (attention car salé).

60 g de fromage (attention car salé) et aussi attention à certains fromages à pâte pressée : gruyère, comté, parmesan, cantal, hollandaise, Saint-Paulin... et aussi aux crèmes de gruyère, qui apportent également du phosphore.

200 g de fromage blanc.

Ne pas oublier certaines viandes qui contiennent du phosphore : dinde, abats surtout foie, cervelle, rognons.

### Les protides d'origine végétale :

Ne pas les négliger.

Ils se trouvent dans le pain, les féculents, les légumes secs.

On conseille du pain ou équivalent aux

trois principaux repas et des féculents au déjeuner ou dîner voire même aux deux.

Compte tenu de la perte de protéines due à la dialyse il faut être vigilant pour que le dialysé respecte une alimentation protidique correcte. Ce qui est assez difficile car bien souvent ils ont un dégoût pour la viande et ses dérivés.

### LES GLUCIDES. 50 à 55 % de l'apport énergétique total.

Chez un dialysé il faut faire attention au choix des glucides car il a tendance à avoir un taux de triglycérides trop élevé. Il faut donc privilégier les sucres complexes par rapport aux sucres simples.

#### Les sucres simples



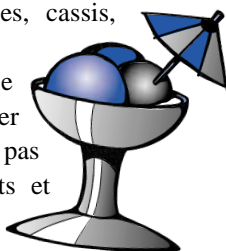
Tout ce qui a le goût sucré : sucre et ses dérivés, miel, confiture, pâtisseries, boissons sucrées, fruits et fruits secs, confiseries, chocolat.

On peut donner sucre et confiture au petit déjeuner, un dessert à un des deux repas.

Pour les fruits ils doivent faire très attention. On conseille 1 à 2 fruits par jour. 1 cru et 1 cuit, ceci à cause de l'eau et du potassium.

Certains fruits sont à supprimer : abricots, bananes, kiwis, fruits de la passion, châtaignes, cassis, rhubarbe, figues.

Toujours à cause du potassium éviter le chocolat et ne pas abuser des sorbets et des glaces.



#### Les sucres complexes

On conseille du pain aux trois repas et des féculents midi ou soir voire même aux 2 repas principaux.

Les féculents sont : pommes de terre, pâtes, riz, semoule, blé, maïs,

légumes secs, tapioca...

Toujours à cause du potassium, il faut supprimer les légumes secs : flageolets, lentilles, haricots en grains, pois chiches. Et pour les pommes de terre riches en potassium, il est conseillé de les faire tremper la veille et de les cuire à l'eau.

### LES LIPIDES. 30 à 35 % de l'apport énergétique total.

Le dialysé a tendance à avoir une hypercholestérolémie ; il faut donc faire attention au choix des lipides et limiter les graisses saturées au profit des insaturées.

#### Les graisses animales

Ce sont des graisses saturées.

Le beurre, la crème, le lard, le saindoux, la graisse d'oie. Et toutes les graisses apportées par les aliments protidiques.

On conseille de ne garder que celles apportées par les aliments protidiques. Et très peu de beurre.

#### Les graisses végétales

Ce sont des graisses mono et poly insaturées.

Les margarines, les huiles, les fruits oléagineux.

On conseille un mélange de mono et poly-insaturées :

- Les mono-insaturées : olive et arachide.
- Les poly-insaturées : tournesol, maïs, noix, pépins de raisin, soja.

Pour les huiles, on peut conseiller Isio4, équilibre qui sont un bon mélange, ou olive + tournesol.

Pour les margarines : primevère verte pour tartiner et rouge pour cuisiner.

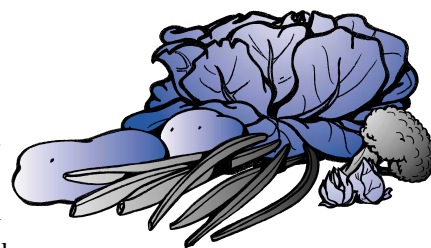
Attention à certains aliments comme avocats et fruits oléagineux qui apportent phosphore et potassium.

### LES LÉGUMES

Tout ce qui n'est pas les féculents.

Ils sont à limiter chez le dialysé car ils apportent des minéraux dont le

potassium et aussi de l'eau.



On conseille une petite portion de légumes cuits et une crudité par jour. Pour réduire au maximum le volume d'eau apporté par les légumes, on conseille de :

- les cuire la veille et les laisser égoutter.

- les faire réduire afin d'évaporer au maximum l'eau surtout pour les légumes tels que tomates, épinards, courgettes, ratatouille, endives.

- faire des purées épaisses.

Pour réduire au maximum le potassium de ces aliments, on conseille :

- de les cuire dans un grand volume d'eau et non à la vapeur.

- de les couper en dés et en lamelles.

- de les laver et les rincer au moins deux fois.

- d'éviter d'utiliser leur eau de cuisson.

#### L'EAU



Chez le dialysé il y a diminution (voire même arrêt) de la diurèse. Il faut donc contrôler les boissons pour éviter OAP et surcharge hydrique.

Le volume total des boissons étant toujours limité, il faut donc adapter celui-ci aux besoins de chacun. C'est souvent 0,7 à 0,8 l, plus la compensation de la diurèse résiduelle.

Comme on l'a vu précédemment on essaie toujours de diminuer l'apport d'eau des fruits et des légumes.

Pour les personnes âgées qui apprécient leur potage, on leur explique avec insistance qu'ils peuvent le prendre mais en déduction de la quantité de liquide autorisée... C'est un choix.

Il faut bien insister sur le terme «boisson» et tout ce qu'il comporte : eau, café, thé, tisane, vin, potage...

### VITAMINES ET MINÉRAUX

#### Les Minéraux

Le dialysé doit faire attention à certains minéraux qui sont peu ou pas du tout éliminés.

#### Le Sodium

On conseille de ne pas trop saler car le sel stimule la soif et favorise la prise de poids. On sait de plus qu'il entretient et aggrave l'hypertension. On demande donc de limiter les aliments riches en sel : jambon, fromages, charcuteries, plats cuisinés du commerce...

#### Le Potassium

L'ennemi du dialysé. L'hyperkaliémie étant très fréquente, on supprime les aliments riches en potassium. Aliments vus précédemment.

#### Le Phosphore

Il n'y a pas toujours une hyperphosphorémie. Mais c'est assez fréquent. C'est toujours assez difficile de limiter en phosphore car si on veut garder une alimentation équilibrée avec suffisamment de protéines, c'est incompatible. Alors, bien souvent, le médecin est obligé de donner un médicament.

#### Le Calcium

Il y a une tendance à l'hypocalcémie et on ne peut la résoudre avec l'alimentation car les fromages et les produits laitiers apportent également du phosphore. Donc le médecin supplémente en calcium.

#### Les Vitamines

Il y a une carence en vitamines hydrosolubles et on supplémente donc en vitamines B (B1, B6, B12) en acide folique et fer.

Il y a aussi une carence en vitamine C puisqu'on limite fruits et crudités.

### CONCLUSIONS

Le régime du dialysé n'est pas facile à faire. Celui-ci doit contrôler son alimentation et ses besoins «à vie».

Il faut aussi faire très attention à la dénutrition des personnes âgées dialysées et il y en a de plus en plus.

Nous avons aussi de plus en plus de patients dialysés diabétiques et c'est encore quelques restrictions alimentaires de plus...

Il faut que vous infirmières et nous diététiciennes ayons le même langage pour ne pas perturber les patients.

Pour nous, diététiciennes, ce sont des régimes difficiles à faire «passer» aux patients, vu les nombreuses incompatibilités et les pathologies associées.

**RATION JOURNALIÈRE «TYPE» D'UN DIALYSÉ**

**Petit-déjeuner**  
Café au lait 1/2 écrémé + sucre,  
60 g de pain,  
beurre + confiture.



**Déjeuner**  
Crudités,  
viande ou  
équivalent,  
féculents,  
laitage  
sucré,  
fruit cuit ou  
compote sucrée,  
30 g de pain.



**Dîner**  
Viande,  
légumes verts cuits,  
fromage,  
fruit cru,  
60 g de pain.



Environ  
2300 calories.  
P = 85 g  
L = 90 g  
G = 280 g.