

Conseils  
diététiques  
des patients  
atteints de maladie rénale  
chronique et insuffisants  
rénaux

**Sandra CHARRIERE-BARBAROUX**

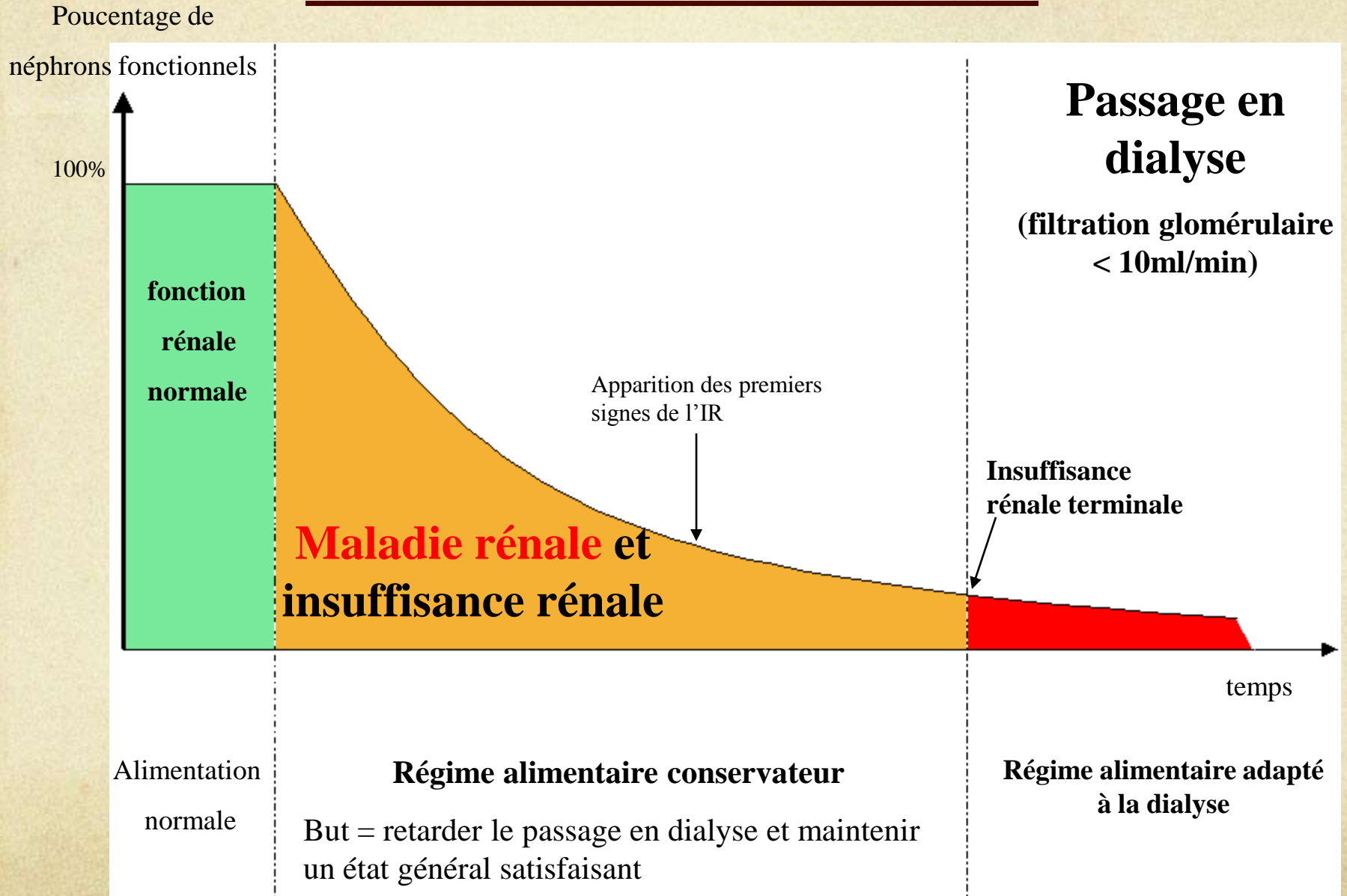
**diététicienne nutritionniste**

# Les stades MRC/IRC

Stade	définitions	DFG ml/min: clairance	creatinine	Apport protéique
1	MRC avec DFG normal au augmenté	Sup. à 90		0,8 à 1,2/1,5 g/kg PC / j
2	MRC avec DFG légèrement diminué	Entre 60 et 89	100-150	0,8 à 1,2 g / kg PC / j
3	IR Modérée 3A IR modérée 3B	Entre 45 et 59 Entre 30 et 44	150-300	0,8 à 1 g / kg PC / j
4	IR sévère	Entre 15 et 29	300-800	0,8 g / kg PC / j
5	IR terminale	Inf. à 10	Sup. à 800	Dialyse : 1,1 à 1,2 Hémodialyse Autres :péritonéale : 1,3

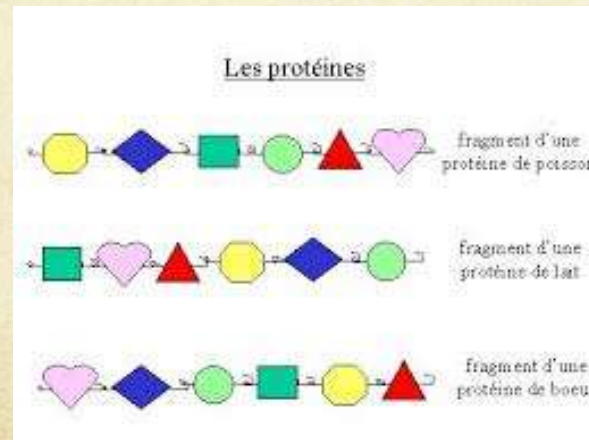
Population à risque : diabétique, HTA pour les stades 1,2 et 3

# L'évolution de l'IRC



# Comment retarder le passage en dialyse et maintenir un état général satisfaisant?

- L'excès de protéines peut être toxique pour l'organisme, il est important d'en manger seulement la quantité dont le corps a besoin.
- La diminution de protéines peut ralentir l'évolution de la maladie rénale.





# MANGER BOUGER

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

- Les fruits et légumes : au moins 5 par jour
- Les produits laitiers : 3 par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les ad
- Les féculents à chaque repas et selon l'appétit
- Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour
- Matières grasses : à limiter
- Produits sucrés à limiter
- Sel : à limiter
- Eau : à volonté pendant et entre les repas
- Activité physique : au moins l'équivalent de 30 min. de marche rapide par jour pour les adultes (au moins 1 heure pour les enfants et les adolescents)



# PROTÉINES : UNE CONSOMMATION EXCESSIVE

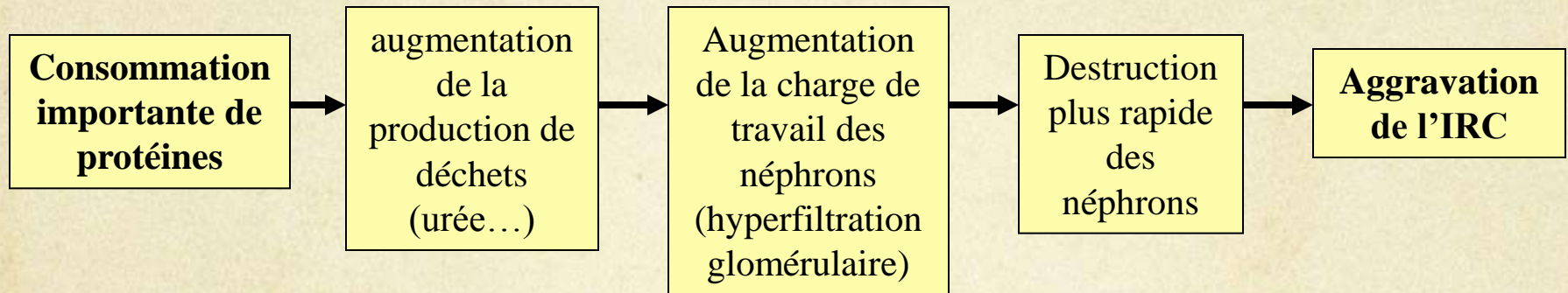
- L'ANC en protéines est nettement inférieur à 1g/kg/jour : pour un adulte jeune, il est actuellement estimé à 0,8g/kg/jour.
- En Occident, la **consommation moyenne** en protéines est actuelle**ment** **fois supérieure aux besoins !**
- Un équilibre s'impose entre protéines animales et végétales :
  - calcium, fer, zinc, vitamines A et B12 pour les protéines animales,
  - acides gras insaturés et substances anti-oxydantes (vitamines C, B9, caroténoïdes, polyphénols) pour les protéines végétales.



# *Le régime conservateur*

Cible principale du régime = **LES PROTEINES**

Car :



**Objectif : limiter les apports en protéines  
afin de retarder au maximum l'échéance de  
la dialyse : objectif chez l'adulte :**

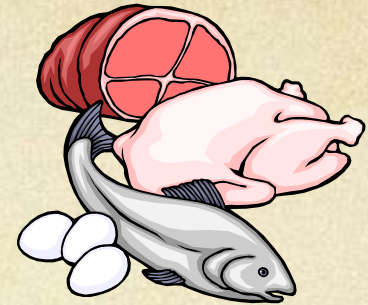
**0,8 g / kg /j**

**La ration quotidienne en protéines doit être calculée en fonction  
du poids du patient (si le patient est obèse, on se basera sur un poids normal)**

# Les sources principales de protéines

## Les protéines d'origine animale :

- Poisson (environ 20%)
- Viande (environ 20%)
- Œufs (13%)
- Lait (3,5%)
- Laitages (yaourts (4,5%) , fromages frais (7%), flans (4%)...)
- Fromages (8 à 35%)



*PA/PV sup. ou égal à 1,2*

## Les protéines d'origine végétale :

- les légumes secs (environ 8% cuit)
- céréales : pain (7%), pâtes cuites (4%), riz cuit (2%)







# Les apports en protéines d'une journée

Repas	Quantité de protéines en g.
Matin:	
Pain ¼ baguette	3
Beurre	0
Fruit	0
Lait 1 bol	6
Déjeuner :	
Une assiette carry poulet (4 morceaux)	20
Riz 7 cas	4
Grains 3 cas	8
Fromage 1 part	8
Flan 1	4
Diner	
Sosso mais 1 assiette	0
Bouillon bredes	0
Poisson (1 filet)	20
Yaourt 1	5

**Soit 78 g**  
**protéines en 24h.**



# Exemple pratique

- Pour 1m60 :
  - Si le patient pèse 65 kg, cela correspond à 1,2 g de protéines /kg PC
  - Si la patient pèse 90 kg, on prend IMC à 25 soit un poids de 65 kg, idem : 1,2 g protéines/kg PC /j.
- Les protéines représentent 12 à 15 % AET.

# Les équivalences en protéines

- 20 g = 1 part Viande = 1 part Poisson = 2 œufs
- 10 g = 2 biscottes = 3 cas de riz ou pâtes ou pdt = 1 cas de farine = 1 poignée de céréales
- 20 g = Grains et assimilés 200 g soit 7 cas. Cuits
- 5 g = 1 petit verre de lait = 1 yaourt = 1 P. Suisse = 3 cas de F. Blanc = 1 flan = 2 boules de glace.

# ATTENTION



- Aux régimes hyperprotéinés (sachets, Ducan, Atkins...) pratiqués très fréquemment pour la perte de poids
- Souvent beaucoup trop riches en protéines (reins)
- En graisse saturées (cœur)
- Parfois en sel (jambon de dinde ou de porc, viande, poisson fumé..) HTA
- 1/vie suffit mais dans le cas d'un stade 1 ou 2 : **CE REGIME EST PROSCRIT.**(cf. rapport de l'Anses sur les régimes).

# Principales causes d'anorexie et de dénutrition dans l'IRC

- Régime inapproprié
- Accumulation de toxines et de facteurs anorexigènes
- Pathologie associée (diabète, maladie vasculaire)
- Inflammation, infection
- Polymédication
- Facteurs psychosociaux : dépression, pauvreté, alcoolisme, solitude...

**DENUTRITION** : perte de 5 % PC en un mois, 10 % en six mois.  
Bilan biologique (pré albumine, albumine basses).

# Questionnaire alimentaire court

- Perte de poids ?
- Vous vous forcez à manger ?
- 3 repas / jour ?
- Un produit laitier / repas ?
- 2 VPO / jour ?



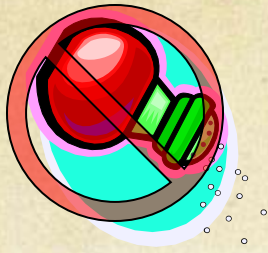
# Le sel



# Apport recommandé en sel et consommation réelle

- L'excès de consommation de sel est aujourd'hui reconnu comme un **des facteurs de risque d'hypertension artérielle et de maladies cardio-vasculaires.**
- Objectif :
  - **8 g/jour chez les hommes adultes ;**
  - **6,5 g/jour chez les femmes adultes et les enfants.**
- **CONSOMMATION ACTUELLE DE SEL :**  
**9,7 G A 10,7 G HOMMES ET 7,7 A 8,7 G FEMMES /JOUR EN France.**





# Le Sel (1)



Pour limiter le sel, il faut :

- éviter d'ajouter du sel à table et/ ou en cuisson
- cuisiner avec très peu de sel (attention aux bouillons déshydratés qui sont très riches en sel)
- connaître et éviter les aliments les plus salés :
  - le poisson séché (morue)
  - les conserves de viande et de poisson (thon, sardines, anchois, maquereaux, cassoulet, snooke ...) et de légumes
  - les biscuits apéritifs (chips, crackers...)
  - les cacahuètes, pistaches salées...



**ATTENTION : ne jamais utiliser de sel de régime en cas IR !!!**

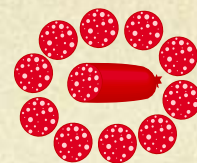



## Le Sel (2)



-les charcuteries (boucané, saucisses, saucisson, boudin, pâté...) volaille ou porc

-les fromages (pas plus de 1 portion par jour)



-les condiments salés : sauce soja, moutarde, toutes les sauces du commerce, les olives, les cornichons..., le VEET SIN 

- les potages et les bouillons (VIANDOX, KUB...)



- les plats préparés du commerce

- les boissons gazeuses comme VICHY, QUEZAC (sauf Perrier) et le jus de tomates

- Certains médicaments : DEMANDER CONSEIL à VOTRE PHARMACIEN.

# Les 10 principaux vecteurs de sel

- Pain et biscottes ,
- charcuteries ,
- soupes ,
- fromages ,
- plats composés,
- pizza quiche ,
- pâtisseries salées , pâtisserie,
- sandwiches,
- viennoiseries,
- condiments , sauces.



# Equivalences en sel



- 1 g de sel est apporté par :
- En fonction des groupes d'aliments cf tableau



## 1 g de sel (1/4 de cuillère à café) est apporté par :

### Charcuteries, VPO, fromages

½ boudin	1 boîte de thon au naturel
1 tranche de pâté	4 sardines en conserve
2 tranches de foie gras	2 tranches fines de saumon fumé
1 tranche de jambon cuit	½ portion de moules
2-3 tranches fines saucisson	3-4 crevettes
1 saucisse	1 portion de fromage
½ tranche de jambon cru fumé	1 tranche très fine de Roquefort
1 poisson pané	

### Préparations du commerce, apéritifs et céréales et pain

80 g de pain	2 poignées de cacahuètes salées
10 biscottes	7 olives vertes, 4 noires ou <b>chips</b>
2 poignées de corn flakes	6 à 8 cornichons
2 croissants	1 part de quiche ou pizza
1 part de gâteau à la levure chimique	1/3 de cuillère à soupe de <b>SOJA !!!</b>



## Conseils pour assaisonner sans saler (1)

- Ail, oignons, citrons jaunes et verts, gingembre
- Herbes aromatiques : basilic, menthe, ciboulette, cive...
- Épices: poivres, baies roses, curry, cumin, safran, noix de muscade, paprika, piment



## Conseils pour assaisonner sans saler (2)

- Condiments: ! Sel : cornichons, moutarde, olives, câpres, certains existent sans sel
- Huiles : apport d'énergie important, goût agréable, olive/colza : bon rapport pour CV
- Sauces froides ou chaudes : crème, beurre... en fonction des TG

# En consultation, ou auprès du patient



- Faire réduire les portions ou réduire le nombre de repas avec des protéines animales pour SENSIBILISER
- Questionner sur les apports festifs (WE, fêtes...) et les encas qui ne sont pas considérés comme prise alimentaire
- Faire passer 1 à 3 messages à la fois +/- donner des documents pratiques pour INFORMER et FAIRE PRENDRE CONSCIENCE
- Éviter de trop les restreindre
- Éviter de leur faire peur

