Bien manger pour

NKDEP
National Kidney Disease Education Program

La Santé Du Rein

Conseils aux personnes atteintes de maladie rénale chronique

Ce que vous mangez et buvez peut aider à ralentir les progrès de la maladie rénale chronique. Certains aliments sont meilleurs pour vos reins que d'autres. Le fait de cuisiner et de préparer votre nourriture à partir d'aliments frais peut vous aider à manger plus sainement.

Ces conseils vous aideront à mieux manger pendant que vous gérez votre maladie rénale chronique. Les premiers pas vers le « bien manger » (pages 1 et 2) sont importants pour toutes les personnes atteintes de maladie rénale chronique. Les autres étapes à suivre pour « bien manger » (page 3) peuvent devenir importants lorsque vos reins ralentissent leur action.

Votre diététicien peut vous aider à choisir les aliments qui vous conviennent le mieux.

LES PREMIERS PAS VERS LE « BIEN MANGER »

ÉTAPE 1

Choisissez et préparez des aliments contenant moins de sel et de sodium.

Pourquoi? Pour aider à contrôler votre pression artérielle. Votre alimentation devrait contenir moins de 2300 milligrammes de sodium par jour.

ÉTAPE 2

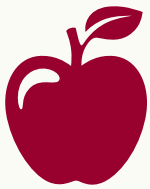
Mangez la quantité et le type de protéines qui vous conviennent.

Pourquoi? Pour aider à protéger vos reins.

ÉTAPE 3

Choisissez des aliments qui sont sains pour votre cœur.

Pourquoi? Pour empêcher la graisse de s'accumuler dans vos vaisseaux, votre cœur et vos reins.



LES PREMIERS PAS VERS LE « BIEN MANGER »

ÉTAPE 1 Choisissez et préparez des aliments contenant moins de sel et de sodium.

- Achetez des aliments frais le plus souvent possible. Le sodium (une partie du sel) est ajouté à de nombreux aliments préemballés.
- Utilisez épices, herbes et assaisonnements sans sodium à la place du sel.
- Vérifiez l'étiquette des valeurs nutritives sur l'emballage des aliments et lisez leur contenu en sodium. Une valeur de 20% ou plus signifie que l'aliment contient beaucoup de sodium.
- Essayez les versions de dîners congelés et d'autres aliments prêts à servir contenant moins de sodium.
- Rincez à l'eau les légumes en conserves, les haricots, la viande et le poisson avant de les manger.

Cherchez les aliments dont les étiquettes de valeur nutritive mentionnent
• Sans sodium • Sans sel • Très peu de sodium • Faible en sodium • Moins de sodium • Légers en sodium • Pas de sel ajouté • Non salé • Légèrement salé

ÉTAPE 2 Ne mangez que la quantité nécessaire et appropriée de protéines.

- Mangez de petites portions d'aliments contenant du sodium et les types de protéines appropriés.
- Les protéines se trouvent dans les aliments issus de plantes et d'animaux. Parlez à votre diététicien pour choisir la combinaison qui vous convient.

Aliments-protéines animales	Aliments-protéines végétales
• Poulet • Poisson • Viande • Oeufs • Produits laitiers	• Haricots • Noix • Céréales

ÉTAPE 3 Choisissez des aliments sains pour votre cœur.

- Grillez, cuisez, rôtissez, ou faites revenir vos aliments, au lieu de les frire.
- Cuisinez avec un aérosol de cuisson ou une petite quantité d'huile d'olive au lieu de beurre.
- Enlevez le gras de la viande et la peau de la volaille avant de les manger.

Aliments sains pour le cœur
• Viandes maigres, par exemple le filet • Volaille sans peau • Poisson • Haricots • Légumes • Fruits • Lait à faible teneur en graisse, yaourt, fromages

AUTRES ÉTAPES À SUIVRE POUR « BIEN MANGER »

Lorsque vos reins ralentissent leur action, vous devriez manger des aliments à faible teneur en phosphore et potassium. Votre prestataire de soins de santé fera des examens de laboratoire pour suivre ces niveaux de près.

ÉTAPE 4 Choisissez des aliments contenant moins de phosphore.

Pourquoi? Pour aider à protéger vos os et vos vaisseaux sanguins.

- Beaucoup d'aliments préemballés contiennent de fortes quantités de phosphore. Cherchez le phosphore ou des mots contenant "PHOS"—sur l'étiquette de valeur nutritive.
- Les produits de charcuterie et quelques volailles et viandes fraîches peuvent contenir de fortes quantités de phosphore. Demandez au boucher de vous aider à choisir de la viande fraîche ne contenant pas trop de phosphore.

Aliments *contenant moins* de phosphore	Aliments *contenant beaucoup* de phospho
• Fruits et légumes frais • Pains, pâtes, riz • Lait de riz (non enrichi) • Maïs et céréales de riz • Sodas/boissons gazeuses de couleur claire	• Viandes, volailles, poisson • Céréales de son et avoine • Produits laitiers • Haricots, lentilles, noix • Boissons contenant de la caféine (colas)

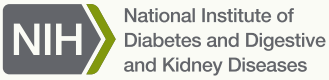
ÉTAPE 5 Choisissez les aliments contenant une proportion raisonnable de potassium.

Pourquoi? Pour aider vos nerfs et vos muscles à fonctionner de façon normale.

- Les substituts de sel peuvent contenir un niveau élevé de sel. Lisez l'étiquette de valeur nutritive. Renseignez-vous chez votre prestataire de soins de santé sur l'utilisation des substituts de sel.
- Égouttez les conserves de fruits et de légumes avant de les manger.

Aliments *contenant moins* de potassium	Aliments *contenant beaucoup* de potassium
• Pommes, pêches • Carottes, haricots verts • Pain blanc et pâtes • Riz blanc • Lait de riz (non enrichi) • Riz cuit et céréales de blé, semoule	• Oranges, bananes • Patates, tomates • Riz brun et riz sauvage • Céréales • Produits laitiers • Pain de blé entier et pâtes • Haricots et noix

NOTES:



Pour plus d'information, visitez www.nkdep.nih.gov ou appelez 1-866-4 KIDNEY (1-866-454-3639).

Le Programme national d'éducation sur le maladie rénale (NKDEP) encourage les gens à se faire examiner pour la maladie rénale et éduquer ceux ou celles qui sont atteints de maladie rénale et leurs prestataires de soins de santé à propos des traitements qui peuvent ralentir ou prévenir la défaillance du rein. NKDEP est un Programme des Instituts nationaux de la santé (NIH).

NIH Publication No. 14-7405F • Révisée juin 2014