

- ▶ Lorsque vous commencez la dialyse, il se peut que vous deviez modifier les aliments que vous consommez. Ce dépliant fournit des lignes directrices pour vous aider à faire des choix alimentaires sains.

Pourquoi ai-je besoin d'un régime particulier?

Votre sang est nettoyé lorsque vous êtes en dialyse. Entre les traitements, des déchets et des liquides s'accumulent dans votre corps et peuvent vous faire sentir mal. Adapter votre alimentation peut vous aider à vous sentir mieux.

À quoi ressemblera mon régime?

Selon les résultats de vos analyses sanguines, vous pourriez devoir en apprendre davantage sur les suivants:

- ▶ [Protéines](#)
- ▶ [Phosphore](#)
- ▶ [Sodium](#)
- ▶ [Liquides](#)
- ▶ [Potassium](#)



Demandez à votre diététiste de vous aider à comprendre quels changements vous devez apporter.

Protéines

Ai-je besoin de plus de protéines?

Pendant la dialyse, vous perdez une partie des protéines. Si vous ne consommez pas assez de protéines, vous pourriez perdre de la masse musculaire, vous sentir faible et récupérer plus lentement après une maladie.

Consommez des aliments riches en protéines, comme des œufs, du poulet, du bœuf, du porc ou du gibier frais, du poisson frais ou en conserve, des crevettes, du tofu, des haricots et des lentilles. Évitez les viandes transformées telles que la charcuterie, les saucisses, le bacon, les



viandes en conserve, les hot-dogs, les bâtonnets de poisson, les pépites de poulet ainsi que les viandes ou poissons fumés ou séchés.

Si vous êtes végétarien, demandez à votre diététiste quelles sont les meilleures sources de protéines pour vous.

Combien de protéines devrais-je consommer?

Vous avez besoin de _____ portions ou onces d'aliments protéinés chaque jour.

Voici des exemples d'une portion ou d'une once de protéines de haute qualité:



1 oz / 30 g
de poisson cuit



1/4 tasse de poisson
en conserve



1 œuf



1/4 tasse
de blanc d'œuf



1 oz / 30 g
de poulet cuit



1/4 tasse de tofu ferme
1/2 tasse de tofu mou



1 oz / 30 g
de bœuf cuit



1 oz / 30 g
d'agneau cuit



1 oz / 30 g
de porc cuit



1 oz / 30 g de viande
de gibier cuit



1 oz / 30 g / 2 crevettes
géantes cuites



1/2 tasse de
haricots/lentilles cuits

* 1 once de viande cuite correspond à peu près à la taille de trois dés ou d'un pouce

Les aliments suivants sont des sources de protéines végétariennes qui peuvent contenir plus de phosphore et de potassium. Demandez à votre diététiste comment inclure ces aliments dans votre alimentation.



2 c. à soupe
de beurre de noix



1/4 tasse de
noix non salées



1 tasse de lait ou
de boisson de soya



1 tasse de yogourt
1/3 tasse de yogourt grec



1/4 tasse de
fromage cottage



1 oz / 1 po cube
de fromage

Si vous n'arrivez pas à consommer suffisamment de protéines, votre diététiste pourrait vous recommander des boissons nutritives ou de la poudre de protéines.

Vos portions quotidiennes de protéines pourraient être réparties ainsi:

_____ portion(s) au déjeuner (ex. : _____)

_____ portion(s) au dîner (ex. : _____)

_____ portion(s) au souper (ex. : _____)

_____ portion(s) à la collation (ex. : _____)

Phosphore

Qu'est-ce que le phosphore?



Le phosphore est un minéral. Il agit avec le calcium pour garder vos os et vos dents solides. La dialyse élimine une partie du phosphore de votre sang.

Des taux élevés de phosphore dans votre sang peuvent causer:

- Le durcissement de vos vaisseaux sanguins;
- Des os fragiles et qui se brisent facilement;
- Une douleur aux os, aux articulations et aux muscles;
- Des démangeaisons.

Comment puis-je contrôler mon taux de phosphore?

1. **Dialyse** – Suivez tous vos traitements de dialyse.
2. **Régime alimentaire** – Adoptez une alimentation plus faible en phosphore.
3. **Chélateurs de phosphore** – Si prescrits, prenez-les avec les repas.

Quels aliments sont riches en phosphore?

Certains aliments contiennent naturellement du phosphore et d'autres en ont ajouté. Le phosphore provenant des additifs est plus facilement absorbé par notre corps, il est donc préférable d'éviter les aliments qui en contiennent.

Du phosphore est ajouté à certains aliments et boissons lors de la transformation.

Assurez-vous de lire la liste des ingrédients.

Ex. : Jambon de charcuterie

Ingrédients: Porc, eau, vinaigre, sel, solides de sirop de maïs, **phosphate de sodium**, sucre, érythorbate de sodium, nitrite de sodium, extrait d'épices, fumée.

Les additifs de phosphore ne figurent pas dans le tableau de la valeur nutritive. Ils sont seulement indiqués dans la liste des ingrédients. Les fabricants peuvent modifier les ingrédients en tout temps, il est donc important de vérifier les étiquettes fréquemment.

Exemples d'aliments contenant des additifs de phosphore:

boissons gazeuses de type cola, charcuterie, aliments préparés avec des poudres à pâte, mélanges de boissons en poudre, substituts de crème non laitière, restauration rapide, plats prêts à manger, aliments en conserve, fruits de mer congelés, poitrines de poulet assaisonnées congelées, viandes et fromages transformés ou marinés, substituts de viande végétariens.

Cuisiner à partir d'aliments frais est la meilleure façon d'éviter les additifs de phosphore indésirables.



Il y a du phosphore naturellement présent dans tous les aliments protéinés.

Les produits laitiers comme le lait, le fromage, le yogourt, la crème glacée et le pouding sont des aliments particulièrement riches en phosphore et pourraient devoir être limités.

Si vous avez un taux élevé de phosphore sanguin, votre diététiste peut vous aider à choisir des aliments plus faibles en phosphore tout en répondant à vos besoins en protéines.

Qu'est-ce qu'un chélateur de phosphore?

Les médicaments liant le phosphore aident à gérer les taux de phosphore dans votre corps. Types de chélateurs de phosphore:

- Carbonate de calcium (TUMS® ou Apo Cal)
- Acétate de calcium
- Carbonate de sévéramer (Renvela®)
- Carbonate de lanthane (Fosrenol®)

Les chélateurs de phosphore doivent être pris avec vos premières bouchées de nourriture. Si vous oubliez, prenez-les dans les 30 minutes suivant le repas

Gardez vos chélateurs de phosphore avec vous et n'oubliez pas de les prendre lorsque vous mangez à l'extérieur.

Sodium

Qu'est-ce que le sodium?



Le sodium est un minéral présent dans la plupart des aliments. Il joue un rôle important pour l'équilibre hydrique dans le corps

Un excès de sodium peut causer:

- De l'hypertension artérielle;
- De la soif;
- Un gonflement des mains, du visage et des pieds;
- Du liquide dans les poumons, ce qui rend la respiration difficile.

Comment puis-je réduire ma consommation de sodium?

1. Cuisinez à la maison plus souvent.

Utilisez des viandes, volailles, poissons, fruits de mer, œufs, légumes et fruits frais ou congelés (sans sel). Utilisez des haricots et lentilles en conserve "sans sel ajouté".

Les repas au restaurant et les mets de restauration rapide contiennent plus de sodium que les repas cuisinés à la maison.

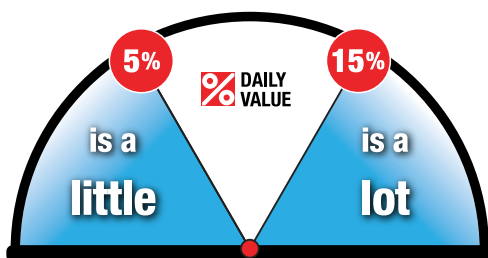
2. Évitez les aliments emballés, prêts-à-manger ou transformés riches en sodium, tels que:

- Jambon, bacon, salami, hot dogs, saucisses, charcuterie, viandes fumées et poissons fumés;
- Fromages transformés et tartinades de fromage;
- Poissons et fruits de mer séchés;
- Cornichons, olives et câpres;
- Ketchup, sauce teriyaki, sauce de poisson, sauces BBQ, sauce soya et mélanges de sauces emballés;
- Soupes en conserve ou emballées, cubes de bouillon et bouillons salés;
- Fèves au lard;
- Mélanges emballés de riz et de nouilles assaisonnés;
- Collations salées (croustilles, bretzels, noix, craquelins, bouchées soufflées au fromage).



3. Lisez les étiquettes alimentaires.

- Évitez les ingrédients tels que **glutamate** monosodique, bicarbonate de **sodium**, poudre à pâte, sauce soya et phosphate de **sodium**.
- Dans le tableau de la valeur nutritive, un aliment qui affiche moins de 5% de la valeur quotidienne en sodium par portion en contient peu, tandis qu'un aliment qui dépasse 15% en contient beaucoup.



4. N'ajoutez pas de sel à table ni lors de la cuisson.

Puis-je utiliser des substituts de sel?

Non. Les substituts de sel comme Nu salt®, No salt®, Half Salt™ et Salt Free™ sont très riches en potassium et peuvent être dangereux pour les personnes atteintes d'une maladie rénale

Les aliments portant la mention « faible teneur en sodium » peuvent contenir des substituts de sel tels que « chlorure de potassium ». Vérifiez les étiquettes pour ces ingrédients.

Comment ajouter de la saveur sans ajouter de sel?



Assaisonnez vos aliments avec:

- Des herbes séchées ou fraîches comme le basilic, l'origan, le thym, le romarin et la menthe;
- Des épices comme le curry, le cumin, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et le paprika;
- De l'ail, du gingembre ou de l'oignon;
- Des mélanges d'assaisonnements sans sel comme Mrs. Dash™, Clubhouse Signature™ ou McCormick® sans sel;
- De la moutarde sèche;
- Du vinaigre balsamique, du vinaigre de riz ou du vinaigre de vin rouge;
- De l'huile de sésame ou de l'huile d'olive;
- De la sauce Tabasco ou de la sauce piquante;
- Du jus de citron ou de lime;
- Des bouillons "sans sel ajouté".

Demandez à votre diététiste si vous avez besoin de renseignements plus détaillés sur le sodium dans les aliments.

Liquides

Pourquoi dois-je limiter ma consommation de liquides?

Si vous produisez très peu ou pas d'urine, le liquide que vous buvez reste dans votre corps.

Un excès de liquide peut causer:

- De l'hypertension artérielle;
- Du liquide dans les poumons, ce qui rend la respiration difficile.
- Un gonflement des mains, du visage et des pieds;
- Un travail supplémentaire pour votre cœur, ce qui peut mener à une insuffisance cardiaque;
- Des crampes pendant la dialyse;

- Des gains de poids importants entre les séances de dialyse;
- Visez moins de ___ kg de gain de poids lié aux liquides entre les séances de dialyse.

Quelle quantité de liquide puis-je boire?

Pas plus de _____ tasses de liquide par jour. (1 tasse = 8 onces liquides = 250 ml).

La quantité que vous pouvez boire dépend de la quantité d'urine que vous produisez.

Qu'est-ce qui compte comme liquide?

Si l'aliment peut fondre ou est liquide à température ambiante, il fait partie de votre consommation quotidienne de liquides.

Voici des exemples de liquides:



Eau



Glace (1 tasse de glace = 2/3 de tasse d'eau)



Thé et café



Lait



Jus



Soupes



Boisson gazeuse



Boissons alcoolisées



Crème glacée, sorbet laitier et sorbet



Jell-O®



Popsicle® et boissons glacées



Suppléments nutritionnels tels qu'Ensure®, Glucerna® et Nepro®

Conseils pour réduire la consommation de liquide:



- Choisissez des aliments à teneur réduite en sodium pour diminuer la sensation de soif.



- Maintenez un bon contrôle de la glycémie, car un taux élevé de sucre dans le sang augmente la soif.



- Mesurez et notez la quantité de liquides consommés pendant quelques jours pour savoir combien vous buvez



- Utilisez des tasses plus petites. Votre tasse habituelle peut contenir plus que vous ne le pensez.



- Buvez lentement. Essayez d'utiliser une paille



- Prenez vos médicaments avec de petites quantités d'eau ou des aliments mous.



- Sucez des glaçons, des tranches de citron ou de lime, ou des fruits congelés comme des fraises, bleuets ou raisins.



- Mâchez de la gomme sans sucre ou des bonbons sûrs sans sucre.



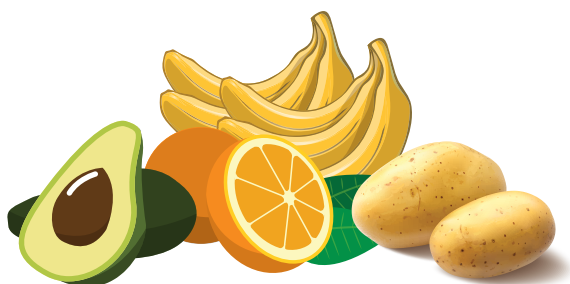
- Brossez-vous les dents souvent.



- Rincez-vous la bouche avec de l'eau ou un rince-bouche sans alcool.

Potassium

Qu'est-ce que le potassium?



Le potassium est un minéral présent dans la plupart des aliments. Dans votre corps, il aide les nerfs, les muscles et le cœur à fonctionner correctement. Les personnes sous hémodialyse doivent maintenir leur taux de potassium dans une plage sécuritaire.

Un taux élevé de potassium peut causer:

- De l'engourdissement ou des picotements dans les mains et les pieds;
- Une faiblesse musculaire;
- Des battements de cœur irréguliers;
- Un arrêt cardiaque.

Comment puis-je contrôler mon potassium?

1. **Dialyse:** Terminez vos séances de dialyse.
2. **Habitudes intestinales:** Évitez la constipation.
3. **Exercice:** Prévoyez être actif chaque jour.
4. **Si vous êtes diabétique:** Maintenez votre glycémie dans la cible.

5. Alimentation :

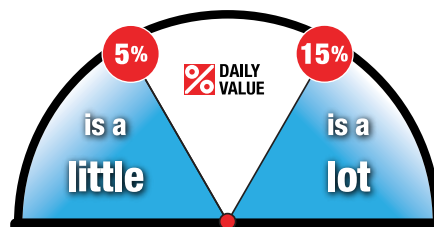
- **Lisez les étiquettes des aliments. Évitez les produits contenant des additifs de potassium.**

Les additifs de potassium sont identifiés par le mot "potassium" dans la liste des ingrédients.

Chlorure de **potassium**, phosphate de **potassium**, lactate de **potassium**, citrate de **potassium**

Exemples d'aliments contenant des additifs de potassium : charcuterie, viandes et fromages transformés, boissons électrolytiques (Gatorade®, Powerade®, etc.), Half-salt™, sauces et assaisonnements en poudre, boissons instantanées ou en poudre (mélanges café ou thé 3-en-1), soupes et bouillons en conserve, et substituts de viande végétariens.

Dans le tableau de la valeur nutritive, un aliment qui contient moins de 5% de la valeur quotidienne en potassium par portion en contient peu, et plus de 15% en contient beaucoup.



- **Choisissez des aliments riches en fibres tout au long de la journée.**

Les pains et céréales à grains entiers ainsi que les fruits et légumes à teneur faible ou modérée en potassium (frais ou congelés) comme les petits fruits, pommes, raisins, chou fleur, haricots verts, carottes, etc. sont de bonnes sources de fibres.

- **Les portions sont importantes.**

Une grande portion d'un aliment faible en potassium peut devenir une source élevée de potassium.

- **La façon dont vous préparez et cuisez vos aliments peut aider à réduire le potassium.**

- Faire bouillir les légumes-racines (pelés et coupés) et la viande permet de transférer une partie du potassium dans l'eau de cuisson. Jetez l'eau de

cuisson avant de manger ou d'ajouter les légumes et viandes bouillis aux soupes ou aux ragoûts.

- Rincez et égouttez les légumineuses en conserve comme les pois chiches et les lentilles.

- **Certains aliments riches en potassium peuvent devoir être limités.**

L'eau de coco, le lait de coco, le jus de tomate, le jus de légumes, la sauce tomate, le chocolat chaud, le lait de vache, le yogourt, le jus de fruits, les fruits secs, les croustilles, les frites, la pomme de terre au four, les bananes, les avocats, le kiwi, le cantaloup et le melon miel sont des sources élevées de potassium et peuvent devoir être limités.

Demandez à votre diététiste si vous avez besoin d'information plus détaillée sur le potassium dans les aliments.



Les personnes atteintes d'une maladie rénale ne doivent pas consommer de carambole. La carambole contient une toxine qui peut provoquer de la confusion, des convulsions, des hoquets, de l'insomnie et même la mort.

Le pamplemousse et le jus de pamplemousse influencent l'action de certains médicaments. Demandez à votre diététiste ou à votre pharmacien si le pamplemousse est sécuritaire pour vous.

METTRE LE TOUT EN PRATIQUE

À chaque repas, incluez un aliment provenant de ces groupes:

1. **Aliments protéinés** comme le poisson, la volaille, la viande, les œufs, le tofu, les haricots et les lentilles, les produits laitiers.
2. **Aliments féculents** comme le pain, les céréales, le riz, les nouilles.
3. **Fruits et légumes** – variez les choix.



Le régime alimentaire de chaque personne peut être différent selon les résultats de ses analyses sanguines. Votre diététiste examinera vos résultats et fera des recommandations au besoin. Votre alimentation peut changer avec le temps.

Guide alimentaire canadien:
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Demandez à votre diététiste pour des recettes savoureuses!

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Dois-je prendre un supplément de vitamines?

Renavite/Replavite est une multivitamine conçue pour les personnes sous dialyse et vous sera fournie. Les autres suppléments de vitamines et minéraux ne sont pas recommandés, sauf si votre médecin ou votre diététiste vous les conseille.

Que faire si j'ai peu d'appétit?

La dialyse élimine les déchets de votre sang, ce qui peut améliorer votre appétit. De petits repas et collations fréquents peuvent vous aider à mieux manger. Demandez à votre diététiste si des boissons nutritives ou des poudres de protéines sont nécessaires.

Puis-je boire de l'alcool?

Vérifiez d'abord avec votre médecin.

Gardez en tête que l'alcool est un liquide. Le vin est riche en potassium et la bière est riche en phosphore. Si vous préparez des cocktails

avec des spiritueux (rhum, vodka, whisky, gin), évitez les mélanges riches en potassium et en phosphore.

Pourquoi suis-je constipé(e)?

La constipation est un problème fréquent chez les personnes sous dialyse. Prenez des laxatifs si prescrits. Parlez à votre diététiste des façons d'améliorer le transit intestinal.

Où puis-je trouver plus d'information sur l'alimentation?

- <http://www.bcrenal.ca/health-info/managing-my-care/diet>
- <https://osezlessaveurs.ca/>
- <https://www.kidneycommunitykitchen.ca/fr/>

Communiquez avec votre diététiste si vous avez des questions.

Diététiste: _____

Téléphone: _____