

Bien Manger pour Vos Reins

Ce que vous mangez est un élément important de la gestion de votre maladie rénale. Une alimentation saine et équilibrée peut aider à ralentir la progression de la maladie. Votre régime alimentaire peut également contribuer à gérer des problèmes liés aux reins, comme l'hypertension, le diabète, la goutte et le cholestérol élevé.

Les renseignements trouvés en ligne peuvent ne pas être adaptés à votre situation. Parlez à une diététiste ou un diététiste de votre équipe de soins rénaux pour obtenir des recommandations personnalisées.

Les bases d'une alimentation saine

Utilisez votre assiette comme guide:

- La moitié: légumes et fruits
- Un quart: grains entiers
- Un quart: protéines



Source: Guide alimentaire canadien



Aliments frais: Mangez surtout des aliments non transformés. Cuisinez à partir d'ingrédients frais ou congelés.



Légumes et fruits: Ajoutez des légumes et des fruits à chaque repas et collation.



Grains entiers: Choisissez des grains entiers comme le pain de grains entiers, l'orge, l'avoine, le riz brun et sauvage.



Protéines: Variez vos sources de protéines, végétales et animales. Optez plus souvent pour des protéines végétales comme le tofu, les haricots, les lentilles, les noix, les graines et les beurres de noix. Consultez une diététiste ou un diététiste pour discuter de vos besoins en protéines.



Liquides : Buvez principalement de l'eau pour rester hydraté. Savourez-la "nature", ou ajoutez-y du citron, du concombre, des morceaux de fruits ou quelques gouttes aromatisées.



Sodium: Choisissez des aliments contenant moins de 10 à 15 % de sodium par portion. Les aliments frais et ceux portant la mention « Sans sel ajouté » ou « Faible teneur en sodium » sont de bons choix.



Sucre: Choisissez des fruits plus souvent lorsque vous avez envie de quelque chose de sucré. Limitez les aliments et boissons riches en sucre comme le jus, les boissons gazeuses, le thé glacé, les bonbons et les pâtisseries.



Potassium: Plus besoin de s'abstenir des aliments frais ou des aliments entiers pour la gestion du potassium. Ces aliments fournissent des nutriments importants pour votre corps. Si votre taux de potassium est trop élevé, svp en discuter avec le/la diététiste pour des conseils spécifiques à votre condition.



Phosphore: Les additifs de phosphore sont retrouvés dans les aliments transformés telles les viandes de charcuteries, les mets de restauration rapide, les crèmes à café transformées, les colas, et leurs apports doivent être réduits pour votre santé rénale. Consulter la liste d'ingrédients pour les mots débutant avec "phos" (ex: phosphore" et "phosphate).

Exemple de menu

Déjeuner: Gruau, bleuets, yogourt garni de graines

Dîner: Salade de légumes mélangés, concombre, tranches d'orange, riz sauvage et pois chiches, arrosée d'huile d'olive et de vinaigre balsamique

Collation: Tranches de pomme avec beurre de noix ou de graines

Souper: Saumon (frais ou en conserve) avec brocoli, tomates cerises et pâtes de blé entier, assaisonnées d'huile d'olive, d'un peu de parmesan, d'herbes fraîches ou séchées (ex. : origan, thym) et de poivre noir



Besoin de plus d'idées? Communiquez avec votre diététiste et consultez ces sites

- [BC Renal, Diet](https://www.bcrenal.ca/diet) tinyurl.com/498x9hjz
 - [How to Eat More Plant Foods for Your Kidney Health](https://www.bcrenal.ca/recipes) tinyurl.com/apasdy96
 - [Recipes and cooking videos](https://www.bcrenal.ca/recipes) (faites défiler jusqu'au bas de la page, sous le titre "Recipes and Cooking Videos") tinyurl.com/498x9hjz
- [Cuisine et santé rénale](https://www.bcrenal.ca/recipes) tinyurl.com/ywv5tn7u
- [Kidney Wellness Hub, Eating Well](https://www.bcrenal.ca/recipes) (ateliers culinaires, séance interactive de questions-réponses avec des diététistes) tinyurl.com/uwxft79n
- [Osez les saveurs!](https://www.bcrenal.ca/recipes) (recettes) tinyurl.com/3ev9yyeu

Si vous êtes aux premiers stades d'une maladie rénale et que vous n'avez pas accès à une diététiste spécialisée ou un diététiste spécialisé en soins rénaux, vous pouvez composer le 811 et parler à une diététiste ou un diététiste de Lien Santé (du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h) pour obtenir des conseils généraux en nutrition.

[Healthlinkbc.ca/more/contact-us/8-1-1](https://healthlinkbc.ca/more/contact-us/8-1-1)