

# Les conseils pour l'insuffisance rénale

---

Le régime alimentaire a pour but de **protéger la réserve fonctionnelle rénale**, et de maintenir un bon **équilibre nutritionnel** ;

## 1/ Les protéines

Il n'est pas souhaitable de prescrire une restriction protidique stricte, et de se contenter d'une **ration protidique de 0,7 à 0,8 g par kg de poids par jour**, qui reste compatible avec une alimentation variée, en **privilégiant les protéines d'origine animale** ( 70 % ) plutôt que les protéines végétales ( 30 % ), chaque portion indiquée ci-dessous comportant 5 g de protéines :

| Protéines animales    | Protéines végétales      |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 œuf                 | 60 g de pain             |
| 25 g de viande        | 40 g de pâtes            |
| 25 g de poisson       | 75 g de riz              |
| 20 g de fromage       | 250 g de pommes de terre |
| 50 g de fromage blanc | 150 g de petits pois     |
| 1 yaourt              | 20 g de lentilles        |

## 2/ Les calories

On recommande **35 à 45 kilocalories par jour et par kg de poids** pour prévenir la dénutrition, avec environ 10 % de protéines, 35 % de lipides et surtout 55 % de glucides complexes comme le pain, les biscottes, le riz et les pâtes ;

## 3/ Le sodium

La ration sodée doit être comprise entre **4 et 6 grammes par jour**, retenant que les aliments les plus riches en sel sont représentés par la charcuterie, les conserves, les coquillages et les crustacés, les condiments salés, certains fromages salés, les potages industriels et les pâtisseries ;

## 4/ Le potassium

Il faut se contenter d'un régime préventif, en **évitant les excès alimentaires en potassium** tels le chocolat, les fruits secs, les légumes secs, les fruits oléagineux ainsi que les **sels de régime** qui contiennent du potassium ;

## 5/ Le calcium

Dans la mesure où il existe une tendance à l'**excès de calcium sanguin** dans votre cas, il faut limiter les aliments riches en calcium, dont la teneur pour 100 g est de :

|  |               |
|--|---------------|
| Fromages à pâte dure                   | 700 - 1200 mg |
| Fromages à pâte molle                  | 200 - 500 mg  |
| Eaux <b>CONTREXEVILLE HEPAR VITTEL</b> | 450 - 550 mg  |
| Cresson                                | 210 mg        |
| Fromages frais                         | 160 mg        |
| Yaourts                                | 140 mg        |
| Laits                                  | 125 mg        |

**6/ Le phosphore :**

La *réduction des apports en phosphore* est obtenue par la restriction protidique ;

**7/ Les boissons :**

Les apports hydriques doivent être adaptés au volume quotidien des urines , de l'ordre **de 1500 ml par jour** , avec une eau faiblement minéralisée ;

Docteur **Patrick AGENOR**