

National Kidney  
Foundation®

## Nutrition et maladie rénale chronique




## Initiative de qualité relative aux conséquences des maladies du rein de la National Kidney Foundation (NKF-KDOQI™)

L'initiative de qualité relative aux conséquences des maladies du rein de la National Kidney Foundation (NKF-KDOQI) fournit des directives pour les pratiques cliniques afin d'améliorer les résultats des patients. Les informations de ce livret sont basées sur ces recommandations. Celles-ci ne visent pas à définir des normes en matière de soins mais à fournir des informations et à aider votre médecin ou votre équipe soignante à prendre des décisions quant à votre traitement. Votre médecin ou votre clinique ont accès à ces directives. Si vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin.

### Stades des maladies du rein chroniques

En février 2002, la National Kidney Foundation a publié des directives de soins cliniques pour les maladies du rein chroniques. Elles permettent à votre médecin de déterminer le stade de maladie rénale chronique à laquelle vous en êtes en fonction de la présence de lésions aux reins et de votre débit de filtration glomérulaire (DFG) qui mesure le niveau de votre fonction rénale. Votre traitement est basé sur le stade de votre maladie du rein. (Voir le tableau ci-dessous.) Si vous avez des questions sur votre traitement ou le stade de votre maladie du rein, parlez-en à votre médecin.

Stadi della nefropatia		
Stade	Description	Débit de filtration glomérulaire (DFG)
1	Lésions aux reins (par ex., protéine dans les urines) avec DFG normal	90 ou plus
2	Lésions aux reins et faible diminution du DFG	60 à 89
3	Diminution modérée du DFG	30 à 59
4	Grave diminution du DFG	15 à 29
5	Insuffisance rénale	Moins de 15



\* Le chiffre de votre DFG indique à votre médecin le niveau de votre fonction rénale. Au fur et à mesure de la progression de la maladie du rein, votre DFG diminue.

## Table des matières

Nutrition et maladie rénale chronique .....	4
Un régime en évolution .....	5
Le nombre approprié de calories.....	6
La quantité adéquate de protéines.....	8
Autres éléments nutritifs essentiels dans votre régime.....	9
■ Sodium .....	9
■ Phosphore .....	10
■ Calcium .....	10
■ Potassium .....	11
■ Liquide .....	12
■ Vitamines et sels minéraux .....	12
Exigences de régimes spéciaux.....	14
■ Diabète et régime particulier.....	14
■ Régimes végétariens.....	14
Comment vérifier votre santé nutritionnelle .....	15
■ Discussions sur l'alimentation et tenue d'un journal .....	15
■ Analyses en laboratoire pour l'équilibre des protéines .....	15
□ Sérum-albumine .....	15
□ nPNA .....	15
□ Examen physique lié à la nutrition .....	16
Autres ressources .....	16

## Nutrition et maladie rénale chronique

Lorsque vous souffrez de maladie rénale chronique, votre régime représente une partie importante de votre plan de traitement. Le régime qui vous est recommandé peut évoluer au fil du temps si votre maladie du rein connaît une aggravation. Certaines analyses doivent être effectuées pour le suivi de votre santé nutritionnelle globale. Votre médecin peut aussi vous envoyer chez un diététicien qui vous aidera à planifier vos repas afin que vous consommiez les bons aliments dans des quantités adéquates. Ce livret vous indique certains points importants dans votre régime, y compris :

- **consommation du bon nombre de calories et de la bonne quantité de protéines**
- **autres éléments nutritifs dans votre régime**
  - **sodium**
  - **phosphore**
  - **calcium**
  - **potassium**
  - **liquide**
  - **vitamines et sels minéraux**
- **maintien d'un poids santé**
- **exigences de régimes spéciaux**
  - **diabète**
  - **régimes végétariens**
- **comment vérifier votre santé nutritionnelle**
- **d'autres ressources susceptibles de vous aider.**

Ce livret a été rédigé pour les adultes souffrant de maladie rénale chronique qui ne sont pas en dialyse et qui n'ont pas reçu de greffe de rein. Les informations sont basées sur les recommandations élaborées par l'Initiative de qualité relative aux conséquences des maladies du rein de la National Kidney Foundation afin d'aider votre médecin à vous prodiguer les meilleurs soins. Si vous êtes déjà en hémodialyse, consultez le livret de la National Kidney Foundation intitulé *Nutrition and Hemodialysis* (Nutrition et hémodialyse). Si vous êtes sous dialyse péritonéale, consultez le livret *Nutrition and Peritoneal Dialysis* (Nutrition

et dialyse péritonéale). Si vous avez subi une greffe de rein, consultez le livret *Nutrition and Transplantation* (Nutrition et greffe).

### **Un régime en évolution**

En tant que patient souffrant de maladie rénale chronique, vous suivez un régime susceptible d'être modifié avec le temps, en fonction de votre fonction rénale. Votre débit de filtration glomérulaire (DFG) représente le meilleur moyen d'effectuer le suivi de votre fonction rénale. Votre médecin peut estimer votre DFG d'après les résultats d'une simple analyse sanguine pour la créatinine, ainsi que d'après votre âge, votre sexe et votre poids. Si votre maladie du rein progresse et que votre DFG continue à baisser, la quantité de protéines, le nombre de calories et d'autres éléments nutritifs dans votre régime devront être modifiés pour s'adapter à vos besoins changeants. Si, finalement, vous avez besoin d'une dialyse ou d'une greffe de rein, votre régime sera basé sur l'option de traitement choisie. Votre médecin peut vous envoyer chez un diététicien qui vous expliquera les modifications nécessaires à votre régime et vous aidera à choisir les bons aliments.



## Le nombre approprié de calories

Il est important pour votre santé et votre bien-être général de consommer le nombre de calories approprié. Les calories se trouvent dans tous les aliments consommés. Elles sont essentielles, pour les raisons suivantes :

- **elles donnent de l'énergie à votre corps.**
- **elles vous aident à maintenir un poids santé**
- **elles aident votre corps à utiliser les protéines pour fabriquer les muscles et les tissus.**

Votre régime pourrait limiter la quantité de protéines, diminuant ainsi une source importante de calories. Il est possible que vous deviez compenser par des calories supplémentaires, à partir d'autres aliments. Votre médecin peut vous envoyer chez un diététicien qui vous aidera à planifier vos repas afin de vous permettre d'obtenir le nombre adéquat de calories quotidiennes, par exemple en consommant des hydrates de carbone simples comme le sucre, la confiture, la gelée, les bonbons durs, le miel et le sirop. D'autres bonnes sources de calories proviennent de graisses telles que la margarine en pot (molle) et des huiles telles que l'huile de colza et l'huile d'olive, à faible teneur en graisses saturées et exemptes de cholestérol. Vous devez parler avec votre diététicien de la meilleure manière d'obtenir le bon nombre de calories et de contrôler le sucre dans votre sang si vous êtes diabétique.

Le maintien d'un poids santé est aussi important. Les individus souffrant de maladie rénale chronique ont souvent besoin de prendre du poids ou de maintenir leur poids courant. Si vous devez perdre du poids, votre diététicien vous apprendra comment le faire lentement, sans affecter votre santé.



## Étapes à suivre

- Demandez à votre médecin de vous envoyer chez un diététicien qui se spécialise dans les régimes pour les malades des reins.
- Demandez à votre diététicien de vous aider à planifier vos repas avec le nombre approprié de calories.
- Gardez un journal de tout ce que vous mangez chaque jour. Montrez-le régulièrement à votre diététicien.
- Demandez à votre médecin et à votre diététicien quel doit être votre poids idéal et pesez-vous tous les matins.
- Si vous perdez trop de poids, demandez à votre diététicien comment ajouter des calories supplémentaires à votre régime.
- Si vous prenez peu à peu trop de poids, demandez des suggestions à votre diététicien pour réduire votre apport calorique quotidien en toute sécurité et augmenter votre niveau d'activité.
- Si vous prenez du poids rapidement, parlez-en à votre médecin. Une augmentation soudaine du poids, accompagnée de gonflement, d'essoufflement et de hausse de la tension peuvent être signes d'une accumulation de liquide dans le corps.

## La quantité adéquate de protéines

La consommation de la quantité adéquate de protéine est importante pour votre santé générale et votre bien-être. Votre corps a besoin de la quantité adéquate de protéines pour :

- développer les muscles
- réparer les tissus
- combattre les infections

Votre médecin vous recommandera peut-être de suivre un régime qui contrôle les quantités de protéines. Ceci peut contribuer à réduire la quantité de déchets dans votre sang et à aider vos reins à fonctionner plus longtemps.

Les protéines viennent de deux sources. Vous avez besoin de protéines issues de ces deux sources tous les jours :

- **Sources animales**, telles que les œufs, le poisson, le poulet, la viande rouge et les produits laitiers, notamment le fromage.
- **Les sources végétales**, telles que les légumes et les céréales.

## Étapes à suivre

- Demandez à votre diététicien de déterminer la quantité de protéines dont vous avez besoin chaque jour.
- Montrez votre journal d'alimentation à votre diététicien et demandez-lui si vous consommez la quantité adéquate de protéines.

### Collaboration avec votre diététicien

*Vous êtes peut-être un peu déconcerté par toutes ces nouvelles informations sur la maladie du rein et son traitement. Vous avez probablement de nombreuses questions sur votre régime. Vous pouvez obtenir de l'aide. Votre médecin peut vous envoyer chez un diététicien spécialisé dans les maladies du rein. Le diététicien répondra à vos questions sur votre régime et vous aidera à planifier vos repas pour consommer les bons aliments en quantités adéquates.*

## Autres éléments nutritifs essentiels dans votre régime

Pour vous sentir au mieux chaque jour, vous devrez peut-être modifier les quantités de certains éléments nutritifs de votre régime. Votre diététicien va vous aider à planifier vos repas pour obtenir les quantités adéquates de chaque élément.

### Sodium

Maladie du rein, hypertension et sodium sont souvent liés. **De ce fait, vous devrez peut-être limiter la quantité de sodium dans votre régime.** Votre médecin vous l'indiquera. Si tel est le cas, votre diététicien vous apprendra comment choisir les aliments à plus faible teneur en sodium. Apprenez à lire les étiquettes de manière à faire les bons choix, à l'épicerie. Le sodium est un sel minéral qui se trouve naturellement dans les aliments. Il est présent en grandes quantités dans le sel de table et dans les aliments avec sel ajouté tels que :

- les assaisonnements, comme la sauce de soja, la sauce teriyaki et le sel d'ail ou d'oignon
- la plupart des conserves et certains aliments surgelés
- les viandes transformées, telles que jambon, bacon, saucisses et charcuterie
- les collations salées, telles que chips et craquelins
- la plupart des plats à emporter ou à déguster au restaurant
- les soupes en conserve ou déshydratées (comme les paquets de soupe de nouilles)

**Vous devrez peut-être limiter l'utilisation de substituts du sel qui sont riches en potassium.** Parlez-en à votre médecin et à votre diététicien.

#### CONSEIL

Essayez les fines herbes séchées ou fraîches au lieu du sel de table pour faire ressortir les saveurs. De plus, essayez aussi quelques gouttes de sauce piquante ou de jus de citron pour le goût.

## Phosphore

Vos reins peuvent ne pas éliminer suffisamment de phosphore de votre sang et le niveau de phosphore dans votre sang être trop élevé. Ce taux de phosphore trop élevé peut provoquer des démangeaisons et une perte de calcium dans les os. Vos os risquent alors de se fragiliser et de se casser facilement. **La diminution de la consommation d'aliments riches en phosphore va contribuer à diminuer la quantité de phosphore dans votre sang.** Votre diététicien vous aidera à choisir des aliments à faible teneur en phosphore.

Le phosphore est présent en grande quantité dans les aliments suivants :

- produits laitiers, tels que lait, fromage, flan, yoghourt et crème glacée
- haricots et pois secs, tels que haricots rouges, pois cassés et lentilles
- noix et beurre d'arachide
- boissons, telles que chocolat chaud, bière et boissons gazeuses foncées de type cola.

Votre médecin peut aussi vous prescrire un type de médicament appelé agent d'agglutination du phosphate à prendre avec tous vos repas et en-cas.

### CONSEIL

L'utilisation de colorant à café et de substituts du lait recommandés à la place du lait permet de diminuer la quantité de phosphore dans votre régime.

## Calcium

**Le calcium est un sel minéral essentiel pour la solidité des os.** Cependant, les aliments qui sont de bonnes sources de calcium sont aussi riches en phosphore. Pour maintenir l'équilibre de vos niveaux de calcium et de phosphore, et pour prévenir la perte de calcium dans vos os, vous devrez peut-être suivre un régime qui limite les aliments riches en phosphore et prendre vos agents d'agglutination du phosphate.

**Votre médecin peut aussi vous demander de prendre des suppléments de calcium et une certaine forme de**



**vitamine D sur ordonnance.** Prenez uniquement les suppléments ou médicaments recommandés par votre médecin.

## **Potassium**

Le potassium est un sel minéral important dans le sang, qui aide au bon fonctionnement de vos muscles et de votre corps. **Trop ou trop peu de potassium dans le sang peut être dangereux.** Que vous deviez ou non changer la quantité des aliments riches en potassium dans votre régime dépend du stade de votre maladie du rein et du fait que vous prenez ou non des médicaments susceptibles de modifier le taux de potassium dans votre sang. (Pour de plus amples renseignements sur les stades des maladies du rein chroniques, voir le tableau sur la couverture intérieure de ce livret. Vous pouvez aussi contacter la NKF pour obtenir un exemplaire de la brochure *About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients and Their Families* [À propos des maladies du rein chroniques : un guide pour les patients et leur famille] (Anglais : 11-50-0160; Espagnol :



11-50-0166). Demandez à votre médecin si votre niveau de potassium est normal. Votre médecin peut vous demander de prendre des suppléments de potassium ou d'autres médicaments pour équilibrer la quantité de potassium dans votre sang. Prenez uniquement les suppléments recommandés par votre médecin. Votre diététicien vous aidera à planifier un régime vous apportant la quantité de potassium adéquate.

## Liquide

**En général, dans les premiers stades de la maladie du rein, vous ne devez pas limiter le volume de liquides que vous buvez.** (Si vous ne connaissez pas votre stade, posez la question à votre médecin et contactez la NKF pour de plus amples renseignements.) En cas d'aggravation de votre maladie du rein, votre médecin vous indiquera quand vous devrez limiter les liquides et quel est le volume adéquat de liquides quotidien.

## Vitamines et sels minéraux

Les vitamines et les sels minéraux proviennent d'une variété d'aliments que vous consommez tous les jours. Si votre régime est restrictif, vous aurez peut-

être besoin de prendre des vitamines ou des sels minéraux spécifiques.

**Prenez uniquement les vitamines et les sels minéraux recommandés par votre médecin.** Certains sels minéraux ou vitamines peuvent être néfastes pour les personnes souffrant de maladie rénale chronique. Avant de prendre des remèdes à base de plantes, parlez-en aussi avec votre médecin, dans la mesure où certains peuvent être dangereux pour les personnes souffrant de maladie du rein. Les fines herbes dans la cuisine ne présentent pas de danger et peuvent souvent remplacer le sel pour donner du goût. Demandez à votre médecin et à votre diététicien quels sont les vitamines et sels minéraux adaptés à votre cas.

### Étapes à suivre

- Demandez à votre médecin et à votre diététicien quels sont les éléments nutritifs que vous devez limiter dans votre alimentation.
- Demandez à votre diététicien de vous aider à planifier vos repas afin que vous obteniez la quantité adéquate de chaque nutriment dans votre régime quotidien.
- Apprenez à lire les étiquettes de manière à pouvoir choisir les aliments à plus faible teneur en sodium lorsque vous faites votre épicerie.
- Demandez à votre diététicien des conseils pour aromatiser vos aliments avec des fines herbes et des épices au lieu du sel de table.
- Prenez uniquement les suppléments, médicaments, vitamines et sels minéraux recommandés par votre médecin.

### Quelques conseils pour vous aider dans votre régime

- Les colorants à café peuvent être utilisés à la place du lait dans les céréales, le café et de nombreuses sauces.
- Les étiquettes sur les emballages ne vous donnent des informations que sur quelques-uns des éléments nutritifs de votre régime. Lisez les étiquettes et demandez plus d'informations à votre diététicien.
- Les fines herbes, les épices, le vin de table et des vinaigres spéciaux peuvent être utilisés au lieu du sel pour donner plus de goût à votre nourriture. Essayez d'acheter ou de faire pousser des fines herbes. Demandez à votre diététicien une liste des herbes et des épices qui se marient à différents types d'aliments.



## Exigences de régimes spéciaux

### ■ *Diabète et régime particulier*

Vous ne devrez sans doute apporter que quelques changements à votre régime de diabétique pour qu'il convienne à votre maladie du rein. Si votre médecin vous suggère de manger moins de protéines, il suffira peut-être d'ajouter quelques hydrates de carbones ou graisses de bonne qualité pour vous fournir suffisamment de calories. Concevez un plan de repas adapté à vos besoins avec votre diététicien. Contrôlez souvent votre niveau de sucre dans le sang et contactez votre médecin si vos taux sont trop élevés ou trop bas.

### ■ *Régimes végétariens (à base de végétaux)*

La plupart des régimes végétariens ne sont pas riches en protéines. Une ration calorique suffisante permet d'utiliser ces petites quantités de protéines pour des fonctions importantes comme développer des muscles, cicatriser des blessures et lutter contre les infections. Parlez avec votre diététicien des meilleurs choix en termes de

protéines végétales à faible teneur en potassium et en phosphore. De plus, vérifiez bien le taux protéique de votre sang (albumine) avec votre diététicien afin de vous assurer que vous obtenez la quantité adéquate de protéines et de calories.

## **Comment vérifier votre santé nutritionnelle**

Votre médecin et votre diététicien ont plusieurs moyens à leur disposition pour savoir si vous consommez suffisamment de calories et de protéines. Cette section vous explique ces analyses et ces méthodes. Si votre maladie du rein s'aggrave et/ou que votre santé nutritionnelle change, vous aurez peut-être besoin de subir ces analyses plus souvent. Posez des questions à votre médecin et à votre diététicien au sujet des résultats de vos analyses. Si vos résultats ne sont pas aussi bons que prévu, demandez-leur comment les améliorer. Vous pouvez aussi suivre de près les résultats de vos analyses grâce au Dialysis Lab Log (Journal de dialyse), disponible en appelant le numéro gratuit de la National Kidney Foundation au 800.622.9010.

### ■ ***Discussions sur l'alimentation et tenue d'un journal***

Votre diététicien va vous parler de votre régime de temps à autre. Il peut aussi vous demander de noter tout ce que vous mangez, chaque jour. Si vous ne consommez pas une quantité adéquate de protéines, de calories et d'autres éléments nutritifs, votre diététicien vous donnera des idées sur des choix alimentaires afin d'améliorer votre régime.

### ■ ***Analyses en laboratoire pour l'équilibre des protéines***

#### **Sérum-albumine**

L'albumine est un type de protéine présente dans votre sang. Votre niveau d'albumine est vérifié par une analyse de sang. Si votre taux est trop bas, vous ne consommez peut-être pas assez de protéines et/ou de calories. Si votre taux d'albumine continue à être bas, vous courez un plus grand risque de développer des infections, d'être hospitalisé et, de façon générale, de ne pas vous sentir bien.

#### **nPNA (taux de génération d'azote protéinique)**

C'est une autre manière de déterminer si vous ne consommez pas la quantité adéquate de protéines. Le résultat du nPNA

provient d'analyses en laboratoire des urines et du sang. Votre nPNA aide à vérifier l'équilibre des protéines dans votre corps.

### Examen physique lié à la nutrition

Votre diététicien peut utiliser une méthode appelée **« évaluation globale subjective » (SGA)** pour examiner votre corps afin de détecter d'autres problèmes de nutrition. Il vous posera des questions sur votre alimentation et examinera vos réserves de graisse et de muscles. Le diététicien tiendra compte :

- des changements dans votre poids
- des changements des tissus sur le visage, les bras, les mains, les épaules et les jambes
- de votre alimentation
- de vos niveaux d'activité et d'énergie
- des problèmes susceptibles d'interférer avec votre alimentation.

### Étapes à suivre

- Demandez à votre médecin et à votre diététicien quelles sont les analyses utilisées pour vérifier votre état de santé nutritionnelle.
- Effectuez le suivi de vos propres résultats d'analyses grâce à la fiche de bilan. Parlez de vos résultats avec votre médecin et votre diététicien.

### Autres ressources

De nombreuses informations sont à votre disposition pour vous aider. Vous pouvez consulter les publications suivantes, disponibles auprès de la National Kidney Foundation :

#### Général

*About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients and Their Families* (À propos des maladies du rein chroniques : un guide pour les patients et leur famille) (Anglais : 11-50-0160; Espagnol : 11-50-0166)

*Choosing a Treatment for Kidney Failure* (Choix d'un traitement pour l'insuffisance rénale) (11-10-0352)

*Kidney Transplant* (Greffes d'un rein) (11-10-0304)

## Nutrition

*Enjoy Your Own Recipes Using Less Protein* (Régalez-vous de vos propres recettes en utilisant moins de protéines) (Fiche d'information)

*How to Increase Calories In Your CKD Diet* (Comment augmenter le nombre de calories dans votre régime appliqué aux maladies du rein) (Fiche d'information)

*Dining Out With Confidence: A Guide for Kidney Patients* (Manger au restaurant en toute confiance : un guide pour les malades des reins)

*Nutrition and Transplantation* (Nutrition et greffe) (11-10-0404)

*Nutrition and Hemodialysis* (Nutrition et hémodialyse)  
(11-50-0136)

*Nutrition and Peritoneal Dialysis* (Nutrition et dialyse péritonéale)  
(11-50-0140)

*Phosphorus and Your CKD Diet* (Le phosphore et votre régime en cas de maladie rénale chronique) (Fiche d'information)

*Potassium and Your CKD Diet* (Le potassium et votre régime en cas de maladie rénale chronique) (Fiche d'information)

*Keep Sodium Under Control: How to Spice Up Your Cooking* (Contrôler le sodium : comment épicer vos repas) (Fiche d'information)

*Use of Herbal Supplements in Chronic Kidney Disease* (Utilisation des suppléments à base de plantes dans les maladies du rein chroniques) (Fiche d'information)

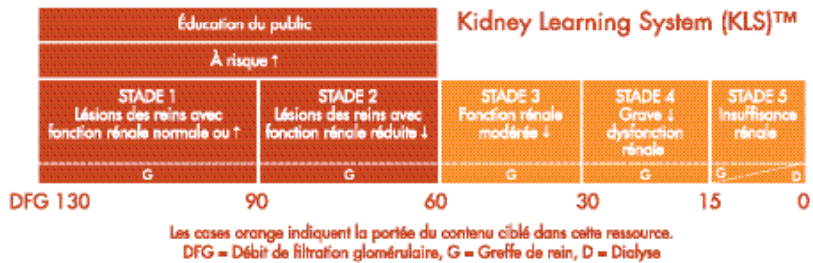
*Vitamins and Minerals in Kidney Disease* (Vitamines et sels minéraux dans les maladies du rein chroniques) (Fiche d'information)



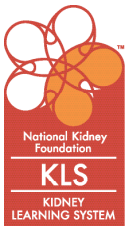


Plus de 20 millions d'Américains, un adulte sur neuf, sont atteints de maladie rénale chronique et la plupart n'en sont même pas conscients. Plus de 20 millions d'autres personnes présentent un risque élevé de maladie du rein. La National Kidney Foundation est un organisme de santé majeur, composé de bénévoles, qui cherche à prévenir les maladies des reins et des voies urinaires, à améliorer la santé et le bien-être des individus et des familles touchées par ces maladies et à accroître la disponibilité de tous les organes pour greffe. Par l'intermédiaire de ses affiliés dans le pays, la fondation mène des programmes de recherche, de formation professionnelle, de services aux patients et aux collectivités, d'éducation du public et de dons d'organes.

## Programme pour la réduction des risques de MRC et les soins



### PARTNERS IN EDUCATION



National Kidney Foundation  
30 East 33rd Street  
New York, NY 10016  
800.622.9010

[www.kidney.org](http://www.kidney.org)