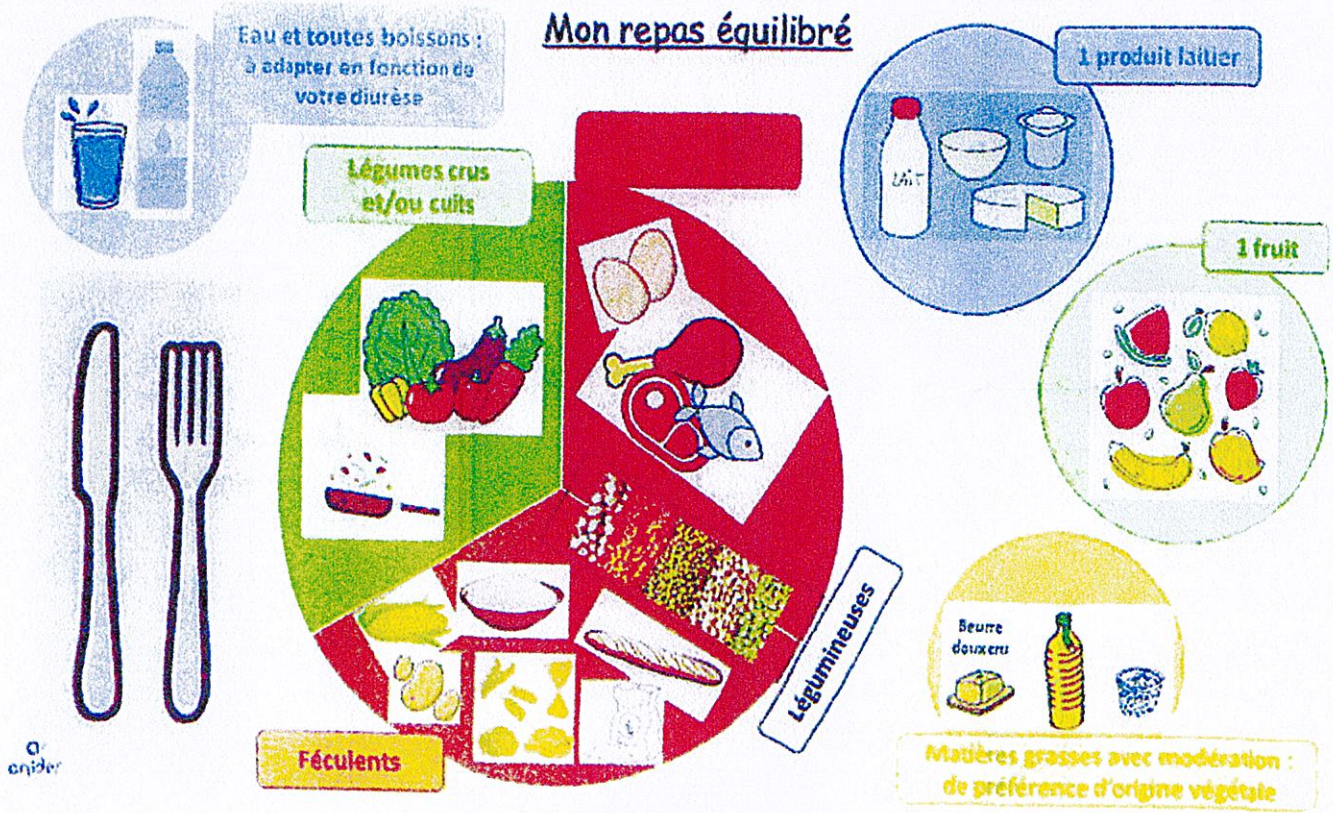
Avoir une alimentation équilibrée en dialyse péritonéale

Une alimentation équilibrée est variée, peu salée et peu sucrée. Le « fait maison » est à privilégier.

I. Manger équilibré, c'est retrouver dans notre assiette :

- Des fruits et des légumes
- Des féculents à chaque repas :
  - Les légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiches...) en font partie
  - Le pain complet, les céréales complètes peuvent s'inviter dans l'assiette
- Les viandes, poissons ou œufs : aux 2 repas principaux
- Les produits laitiers de préférence à chaque repas
- Les matières grasses : privilégier celles d'origine végétale.

Ainsi, cuisiner maison permet de gérer soi-même les quantités, les ingrédients et de limiter les produits ultra-transformés en choisissant des produits bruts ou peu transformés.



Des points de vigilance sont toutefois nécessaires pour éviter différentes complications, limiter :

- La consommation d'aliments ultra- transformés : Un aliment industriel (ultra-transformé) c'est un peu comme un aliment qui est passé par une longue « usine magique » ... sauf que la magie consiste surtout à ajouter plusieurs ingrédients que vous n'aurez jamais dans votre cuisine : **additifs (notamment de phosphore et de potassium), arômes artificiels, sucres cachés, graisses modifiées... nuisibles pour notre santé.**
- Le grignotage qui a tendance à apporter des « mauvaises graisses » et un excès en sucre.
- Les produits sucrés car certaines poches de dialyse péritonéale comportent déjà du sucre.
- L'alcool
- Le sel ou produits salés comme la charcuterie, les crustacés, et certaines eaux pétillantes ...

Ayez l'œil et intéressez-vous à la fabrication des produits achetés dans les commerces !

Bon à Savoir :

Chaque mois, votre néphrologue vous prescrit un bilan sanguin afin de surveiller les marqueurs biologiques et nutritionnels qui peuvent être perturbés par votre pathologie.

En fonction des résultats, des ajustements dans votre alimentation pourront vous être proposés et discutés avec votre diététicienne et votre néphrologue.

II. Faire des protéines vos nouveaux amis

Si vous étiez suivi par un(e) diététicien(ne) dans le cadre du parcours MRC, votre alimentation était pauvre en protéines d'origine animale afin de protéger vos reins. En arrivant en DP, l'alimentation tend à faire l'inverse. En dialyse, les enjeux sont tout autre : il vous faut augmenter vos apports en protéines (animales et/ou végétales) afin de couvrir les pertes liées à la dialyse et vous permettre de garder la forme en maintenant votre masse musculaire.

Elles participent à **l'entretien de la masse musculaire** et au **renouvellement des tissus** (peau, organes, etc.). Chez les personnes en dialyse péritonéale, ces fonctions sont particulièrement importantes afin de maintenir un bon état de santé général.

Si l'organisme n'a pas suffisamment de protéines pour fonctionner, cela peut entrainer une fatigue, une fonte musculaire, une moins bonne résistance aux infections, un amaigrissement et une dénutrition.

Où peut-on retrouver les protéines ?

Sources d'origine animale : viandes, poissons, œufs, produits laitiers.

Sources d'origine végétale : légumineuses (pois-chiches, lentilles, haricots rouges etc...) céréales complètes...



Pour rappel : il faut éviter le plus possible les fruits de mer et la charcuterie (sel et phosphore)

Quelques équivalences en protéines :

25g de protéines =



100g de viande rouge =



100g de viande blanche =



100g de poisson

12g de protéines =



2 tranches de jambon =



2 oeufs

5g de protéines =



1 yaourt (125g) =



30g de camembert =



50g de légumes secs cuits

En cas de dénutrition, certaines adaptations de l'alimentation sont conseillées :

- Enrichir naturellement l'alimentation, par exemple en ajoutant du fromage râpé, du lait en poudre, de la crème et/ou des œufs dans les préparations.
- Si vous avez des difficultés à couvrir vos besoins en énergie et en protéines avec une alimentation enrichie : des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) peuvent vous aider en vous apportant des calories et des protéines sous forme de boissons, jus et/ou crèmes adaptées...

Exemple d'une journée enrichie (protéines et énergie) :

PETIT - DEJEUNER	DEJEUNER	COLLATION	DINER
1 bol de café au lait **2 tranches de pain complet + fromage frais ou beurre/confiture** **1 fruit cru ou fruit pressé**	1 entrée de crudités + 1 c.à.s d'huile végétale 1 portion de 100g à 120g de Viande ou Poisson 1 portion de féculents (complets + riches en protéines et fibres) + fromage râpé Légumes cuits + 1 c.à.s de crème 1 yaourt ou 30g de fromage 1 fruit ou 1 compote	1 produit laitier + 1 produit céréalier + 1 fruit OU 1 CNO (si prescrit)	1 entrée de crudités + 1 c.à.s d'huile végétale 1 portion de 100g à 120g de Viande ou Poisson (ou 2 œufs si moindre appétit) 1 portion de féculents (complets + riches en protéines et fibres) + fromage râpé Légumes cuits + 1 c.à.s de crème 1 yaourt ou 30g de fromage 1 fruit ou 1 compote

III. Le sel :

Le sel est un élément important pour notre corps. Lorsque l'on est atteint d'insuffisance rénale, les reins ne fonctionnant plus du tout ou moins bien, le travail consistant à maintenir à l'équilibre la quantité, en autre, de sodium dans le sang ne se fait plus comme il devrait.

Apporté en excès, le sel peut entraîner de l'hypertension artérielle, des œdèmes (le sel retenant l'eau) et vous donner davantage soif. En quantité insuffisante, il entraîne de la fatigue, des risques cardiaques et un état confusionnel pouvant aller jusqu'aux convulsions. Vous l'aurez compris, il est important de trouver un équilibre et qu'il n'est pas question (sauf cas médical particulier) de supprimer complètement le sel.

Les recommandations en dialyse péritonéale sont de consommer au maximum 6g de sel par jour. A savoir que ce sont les mêmes recommandations pour la population générale. A vous donc de montrer l'exemple à votre famille et vos amis !

Oui mais 6g de sel c'est quoi ?

Et pour compléter voici quelques équivalences pour 1g de sel (Chlorure de Sodium ou NaCl sur les étiquettes) :

- 60 à 80 g de pain (1/4 à 1/3 de baguette)
- 1 viennoiserie (croissant, pain au chocolat, brioche...)
- 60 g de jambon blanc (1 à 2 tranche(s))
- charcuteries : 20 g de jambon cru (1 tranche) ou 20 g de saucisson (2 tranches fines) ou 1 saucisse (chipolata, merguez)
- crustacés : 8 huîtres (n°3) ou 50 g de crevettes décortiquées (environ 6 crevettes)

- 30 g de saumon fumé
- 50 g de surimi (2 à 3 batônnets)
- 100 g thon au naturel en boite (poids égoutté)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 250 ml d'eau de Vichy

Dans le but de bien faire les choses et maintenir une bonne santé, on peut être tenté de remplacer le chlorure de sodium par un sel de régime. Nous attirons votre attention sur ces types de sel : en effet, la plupart du temps le sodium sera remplacé par du potassium, gare à l'hyperkaliémie ! Il vaut mieux donc essayer de réduire naturellement ses apports en travaillant avec les équivalences, cuisiner au maximum avec des herbes aromatiques et des épices (voire du piment pour ceux qui ont le goût du risque !)

A limiter :

Tout d'abord, il est important de connaître les types d'aliments qui sont riches en sel : **produits industriels, fromages, charcuteries, chips, biscuits apéritifs, produits de la mer ...**



IV. Le transit

Pour que votre dialyse péritonéale se déroule dans des conditions optimales, votre transit doit être :

- Quotidien
- Selles molles = pas d'effort de poussée
- Quantités moyennes

Pensez à informer votre équipe infirmière si votre transit ne réunit plus les 3 critères.

Pourquoi la qualité du transit est importante ?

- Optimiser la dialyse
- Un KT qui reste en place
- Meilleure élimination du potassium
- Meilleur confort digestif
- Meilleur appétit

Même si votre transit est normal (dans les couleurs de l'idéal selon l'échelle de Bristol), informez votre équipe infirmière **si** :

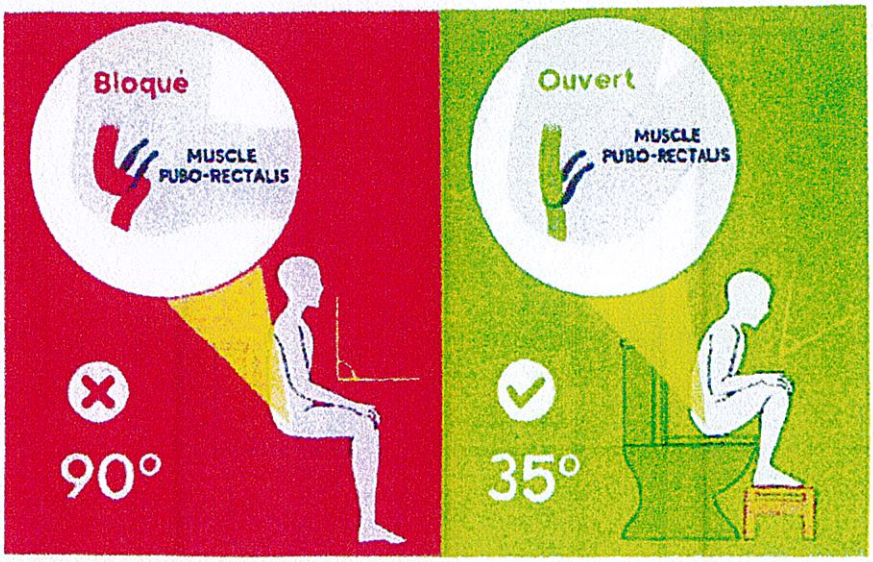
- Les temps de drainage et d'infusion sont allongés,
- Votre abdomen est dur,
- Vous ressentez une perte d'appétit ou un inconfort digestif.

Comment faire ?

Voici quelques règles hygiéno-diététiques :

- Alimentation équilibrée et suffisante en fibres
- Hydratation régulière selon les recommandations de votre équipe médicale
- Maintenir une activité physique adaptée et régulière : ce qui permet de garder un bon appétit et de maintenir votre masse musculaire mais aussi d'avoir un fort impact positif sur votre état psychologique !
- Position physiologique pour aller à la selle → marche pied afin d'avoir les genoux légèrement plus haut que le bassin
- Automassage autour du nombril
- Eau riche en magnésium si besoin (1 verre le matin à jeun).

Pour plus d'information, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre équipe soignante.



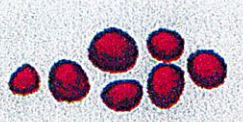
L'obstruction la plus courante quand on va à la **selle**, est le pincement du **côlon** par le muscle pubo-rectal

Échelle de **Bristol** Les 7 TYPES de selles

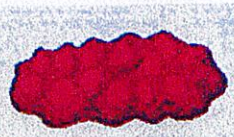
L'échelle de Bristol est un outil médical qui permet de classifier la consistance des selles en 7 types distincts. En analysant leur forme et texture, cette échelle aide à évaluer la santé digestive et à diagnostiquer d'éventuels troubles intestinaux.

CONSTIPATION — IDÉALE — DIARRHÉE

1 Dur, séparé en morceaux, comme des noix.
Ce type de selles est fréquemment associé à la constipation sévère et peut être le signe d'une déshydratation ou d'une carence en fibres.



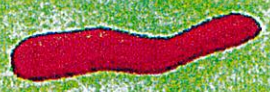
2 En forme de saucisse, mais grumeleuse.
Plus faciles à expulser que le type 1, ces selles demeurent le signe d'un transit intestinal trop lent. Elles peuvent indiquer un régime pauvre en fibres ou une mauvaise hydratation.



3 Comme une saucisse, mais avec des fissures à la surface.
Une apparence plus lisse, avec quelques fissures en surface. Ce type est proche de la normalité et indique un transit relativement sain, bien que légèrement ralenti.



4 Ressemble à une saucissse ou un serpent, lisse et douce.
Ce type de selles indique un transit intestinal optimal et un bon équilibre entre hydratation et fibres alimentaires. C'est le modèle à viser pour une santé digestive optimale.



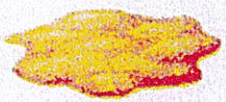
5 Morceaux mous aux bords bien définis.
Selles faciles à expulser, mais peuvent être un signe de transit intestinal légèrement accéléré. Ce type peut résulter d'un excès de fibres ou d'une légère inflammation intestinale.



6 Morceaux déchiquetés, agglomérés en une matière pâteuse.
Ce type de selles est associé à un transit intestinal trop rapide. Les selles de ce type peuvent être liées à une diarrhée légère ou à une irritation intestinale due au stress ou à une intolérance alimentaire.



7 Fade, humide, aucun morceau solide. Entièrement liquide.
Ces selles indiquent une diarrhée sévère et un transit intestinal très rapide. Souvent observé dans les cas d'infections gastro-intestinales, d'intolérances alimentaires ou lors de la prise de certains médicaments.



Document créé par le groupe de travail Infirmier Référent Stomathérapie avec la collaboration de l'équipe de Diététiciennes-NUTER et médecins. Date de mise à jour : 2015