



Clinique *Tabet*

Professionnel de la santé

CLINIQUE



## DIETETIQUE DU DIALYSE



Le patient atteint d'insuffisance rénale (IR) dialysé est tenu de suivre un régime assez strict dont je décrirai les principes dans cet article. Le régime est "sévère" soit, mais il n'est pas cause d'exclusion dans la vie familiale au moment des repas. Il suffit de bien comprendre les différences existantes entre une alimentation "normale" et le régime de l'Insuffisant Rénale et de connaître les interdits. Bien comprendre sa nutrition, c'est bien s'intégrer aux autres dans la vie de tous les jours.



## LES LEGUMES

Aujourd'hui très recommandés pour la population générale, ils sont à consommer avec prudence chez le patient dialysé.

De valeur nutritive faible, leur apport en potassium est important et néfaste pour le dialysé. Pour limiter les apports en potassium, il est recommandé de cuire les légumes dans de très grands volumes d'eau ou mieux, de changer l'eau en cours de cuisson.

Voici, à titre d'exemple, une liste non exhaustive des légumes avec leur teneur en potassium (exprimée en mg pour 100g):

Persil 800 - Epinard 529 - Avocat 522 -  
Topinambour 478 - Ail 446 - Fenouil 430 -  
Champignon 420 - Pissenlit 420 - Oseille 390 -  
Artichaut 385 - Melon 300 - Pomme de terre 370 -  
Betterave 336 - Potiron 323 - Céleri 320 - Chou-  
fleur 320 - Salsifis 320 ...



## LES FRUITS

Ils sont une source importante d'eau et de potassium et sont donc à limiter eux aussi. Il faut savoir que les fruits cuits en compote ou en sirop sont deux fois moins riches que les fruits frais. Par contre, les fruits secs et oléagineux sont à déconseiller.

Voici, à titre d'exemple, une liste non exhaustive des fruits avec leur teneur en potassium (exprimée en mg pour 100g):

Abricot sec 1520 – Banane séchée 1150 – Raisin sec 780 – Figue séchée 770 – Noix 690 – Datte 677 – Banane fraîche 385 – Noix de coco 380 – Abricot 315 – Melon 300 – Kiwi 287 – Groseille 280 – Cerise, grenade, prune, raisin 250 – Figue fraîche 232 – Framboise 220 ...

## LES FECULENTS

Les pâtes et le riz doivent figurer au moins une fois par jour dans l'alimentation du dialysé car ils permettent de réguler l'appétit et d'apporter des calories.

Les pommes de terre doivent être laissées à trempées épluchées au moins deux heures avant leur cuisson pour diminuer l'apport en potassium.

Le pain est préférable blanc plutôt que complet car il contient des céréales riches en potassium.



## LES VIANDES

C'est un aliment riche en protéine. Un dialysé doit veiller à manger une quantité suffisante de viande pour pourvoir à ses besoins quotidiens en protéines.

## LES FROMAGES

Leur intérêt réside dans leur teneur en calcium et en phosphore. Il est indispensable d'en consommer chaque jour (150 ml de lait et 30g de fromage par jour) sans dépasser 1000 à 1300 mg d'apport en phosphore par jour.

A titre d'exemple:

- \* un yaourt contient 114mg de phosphore et 150mg de calcium
- \* 30g de Brie contient 70mg de phosphore
- \* 30g de Camembert contient 100mg de phosphore
- \* 30g de gruyère contient 200mg de phosphore et 30mg de calcium
- \* 100ml de lait contient 125mg de calcium



## LES BOISSONS

Il est important de savoir que l'alimentation apporte à elle seule 800ml d'eau par jour. Une grande partie de cette eau est éliminée par "les pertes insensibles" c'est à dire la transpiration, la respiration... Si le dialysé n'urine plus du tout, ses apports liquidiens seront le plus souvent limités à 700ml par jour.

Il est important de :

- \* éviter les boissons riches en sodium ou en potassium (jus de fruit, potages, bouillon de légumes, bouillon
- \* limiter les sodas souvent très sucrés qui peuvent donner soif
- \* boire en petites quantités réparties sur la journée
- \* sucer des glaçons en été

En résumé, le dialyser doit :

- Adopter une alimentation suffisamment riche en protéines (viandes – charcuteries – œufs)
- Restreindre ses apports en potassium (fruits et légumes)
- Consommer au moins une fois par jour une portion de féculents (riz – pâtes – pomme de terre)
- Assurer un apport quotidien suffisant en calcium et phosphore (produits laitiers – fromages)
- Limiter ses boissons à 750ml / 24h
- Limiter ses apports en sels (au risque d'avoir soif et d'augmenter sa consommation d'eau)



**Clinique Tabet** SARL  
N° 19 Rue Belhadj Kacem Mustapha  
Birouana Nord 13000 Tlemcen  
-Algérie-  
Téléphone : **+213 43 27 59 31/32**  
Fax : +213 43 27 44 76  
Email : [clinique.tabet@gmail.com](mailto:clinique.tabet@gmail.com)  
Site Web : [www.clinique-tabet.com](http://www.clinique-tabet.com)