



Régime hypoprotidique et précautions alimentaires en prévention de l'IRC

Divers éléments difficiles à éliminer du sang ou impactant le fonctionnement rénal sont à surveiller dans les apports alimentaires. Il faut en effet surveiller le sel, les protéines, le phosphore et le potassium présents dans l'alimentation. Les restrictions alimentaires dépendent du stade de la maladie. En amont de la suppléance, des précautions alimentaires pour faciliter le travail des reins et tenter de retarder l'évolution de la maladie, doivent être mises en place.

Quels sont ses besoins ?

Les protéines se dégradent dans l'organisme sous forme d'urée, elle-même éliminée par les reins sous forme d'ammoniac dans les urines. Or en cas d'insuffisance rénale ces toxines sont difficiles à éliminer et fatiguent les reins. Il est donc nécessaire de limiter la consommation de protéines même si celles-ci sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Pour un individu en bonne santé générale les recommandations de consommation de protéines sont de 0,8 g par kilo et par jour. En cas d'insuffisance rénale et en amont de la suppléance (notamment stade 4 et 5), il peut être recommandé de consommer entre 0,3 et 0,7 g par kilo et par jour **dans le cadre d'un suivi diététique.**



ALIMENTS	PROTÉINES
Escalope poulet 120 g	32 g
Saumon frais 150 g	34 g
Steak haché 100 g	26 g
Jambon 40 g	10 g
Yaourt 125 g	5 g
Camembert 30 g	6 g
Pâtes cuites 200 g	10 g
Pain 60 g	6 g



Attention à limiter la consommation de viandes, charcuteries, poissons, œufs et laitage mais aussi les protéines végétales (essentiellement noix, graines et oléagineux).



Régime hypoprotidique et précautions alimentaires en prévention de l'IRC

Le sel

En plus de la limitation en protéines et dans tous les cas, le sel accentue l'hypertension artérielle responsable de complications cardiovasculaires. Il est indispensable de restreindre l'apport en sel

! *Attention à limiter la consommation de viandes et poissons fumés, aliments et plats industriels, fromages, charcuteries, mollusques et crustacés.*

Vitamines et minéraux

L'absorption du **calcium** et de la **vitamine D** est perturbée par l'insuffisance rénale, alors qu'ils sont indispensables à la qualité du tissu osseux et au fonctionnement musculaire. Il faut veiller à en consommer suffisamment.

! *Veiller à consommer suffisamment de calcium : produits laitiers (avec modération), choux (tous types).*

Le sucre

En cas d'IRC associé à un diabète, les apports glucidiques (sucres) devront être adaptés afin de maintenir une glycémie dans la norme (hémoglobine glyquée inférieure ou égale à 7%).

Les bonnes pratiques

Maîtriser l'apport en eau : boire au moins 1,5L d'eau par jour (sauf pour les patients dialysés, se référer à l'avis de votre médecin)

Maîtriser le contenu de votre assiette en cuisinant vos repas à base d'aliments frais

Ne pas ajouter de sel à la cuisson ou dans l'assiette mais préférer épices et herbes fraîches ou déshydratées.

Dans tous les cas, une modification du régime alimentaire ne peut être faite qu'en concertation avec le néphrologue et assistée d'un diététicien.



Pour en savoir plus : regardez les vidéos France Rein sur l'alimentation et l'IRC, sur le site francerein.org

Remerciements : Stanislas Trolonge - Dr Côme Bureau
Relecture : Dr Brigitte Thevenin Lemoine

Avec le soutien du :

