

Dialyse péritonéale et diététique

L'alimentation est équilibrée et variée pour répondre à tous vos besoins nutritionnels. Pour cela, vous rencontrerez régulièrement la diététicienne afin d'adapter votre alimentation à vos habitudes alimentaires.

- ✚ **L'apport en protéines** est indispensable à chaque repas sous toutes les formes (viandes, poissons, œufs... mais aussi les produits laitiers) pour compenser la fuite de protéines vers le liquide de dialyse. Privilégiez la viande blanche, évitez la viande rouge. **Consommez du poisson plusieurs fois par semaine** (le saumon frais, qui est un poisson gras vous apporte de très bonnes graisses ; pensez aussi au thon.).

- ✚ Remplacez la viande par 2 œufs (1 à 2 fois par semaine selon si votre taux de cholestérol).

Pour garder plaisir à manger des aliments :

Alternes les mets.

Variez les modes de cuisson : grillé, en papillote, rôti, en sauce...

- ✚ **La consommation de légumes et de fruits**, qui permet un bon apport en fibres, doit être suffisants (consommation à chaque repas) pour faciliter le transit intestinal et prévenir la constipation.
- ✚ **L'apport des boissons** doit être contrôlé. Le volume de boisson sera adapter à votre diurèse et de la restitution de liquide.

Comme pour l'hémodialyse, la restriction hydrique comprend toutes les boissons : l'eau bien sûr mais aussi le café, le thé, les infusions, le lait, les jus de fruits, les sodas, le vin, l'apéritif, le potage.

- ✚ **Le sel** est facilement retenu par votre organisme et favorise la prise de poids entre 2 séances de dialyse car donne plus la sensation de soif et retient plus l'eau dans votre corps.
- ✚ Le liquide de dialyse étant riche en sucre (essentiellement du glucose), **l'apport en glucides (ou sucres) sera contrôlé** pour limiter l'augmentation des triglycérides et de masse grasse.

Il y a 2 types de sucres :

Sucres rapides (dit d'absorption rapide) **sont déconseillés**: sucre, bonbon, chocolat, confiture, nutella, nougats...

Sucres lents (dit d'absorption lente) **sont contrôlés**: pain, pâtes, pomme de terre, riz, semoule, farine, biscottes, légumes secs.... Ces derniers vous apportent l'énergie nécessaire pour l'essentiel de vos activités.

- ✚ **L'apport en phosphore** sera contrôlé en cas d'hyperphosphorémie, comme pour l'hémodialyse.
- ✚ **Les graisses végétales** (margarine, huiles...) seront privilégiées pour la normalisation du bilan lipidique et pour la prévention cardio-vasculaire.

Dialyse péritonéale et diététique

Accompagnement



Pendant votre formation à la dialyse péritonéale, la **diététicienne** vous donnera des conseils alimentaires. Elle vous rencontrera lors des consultations mensuelles pour adapter votre alimentation et tenir compte de vos habitudes alimentaires.

Caractéristiques du régime

L'alimentation est **équilibrée et variée** pour répondre à tous vos besoins nutritionnels. En résumé :

- apport en **protéines** à tous les repas,
- augmentation de la consommation de **fruits** et de **légumes**,
- **contrôle** des apports en :
 - **boissons**,
 - **sel**,
 - **sucre** ;
- priorité aux **graisses végétales** pour la normalisation du bilan lipidique et pour la prévention des risques cardio-vasculaires.

Apport en protéines

L'apport en protéines est **indispensable à chaque repas** sous toutes les formes.

Cela permet de compenser la fuite de protéines vers le liquide de dialyse (qui conduit à la dénutrition).

Les protéines se trouvent principalement dans les viandes, poissons, œufs, et produits laitiers.



Le tableau ci-dessous indique quels aliments consommer ou éviter concernant l'apport en protéines.

	Viandes	Poissons	Œufs et produits laitiers
A consommer	Les viandes blanches	Poissons gras : saumon, thon (plusieurs fois / semaine)	2 œufs, 1 ou 2 fois par semaine, selon votre taux de cholestérol
A éviter	Les viandes rouges	Poissons riches en sel : anchois, harengs	Le lait entier (riche en graisses animales)



Pour garder le **plaisir de manger**, **alternez** les mets et variez **les modes de cuisson** : grillé, en papillote, rôti, en sauce...

Augmentation des fruits et légumes

Les apports en fibres doivent être **suffisants** (légumes crus ou cuits à chaque repas, fruits) pour favoriser le transit intestinal et ainsi prévenir la constipation.



Contrôle des boissons

Le volume de boisson sera **adapté à la diurèse** et à la restitution de liquide.

La restriction hydrique comprend **toutes les boissons** : l'eau, le café, le thé, les infusions, le lait, les jus de fruits, les sodas, le vin, l'apéritif, le potage.