

Nutrition

transplantation rénale





Équilibre alimentaire



Activité physique



Bien-être

Permet d'éviter ou d'améliorer certaines complications observées après la transplantation :



Hypertension artérielle



Troubles des lipides sanguins



Diabète



Prise de poids

ÉQUILIBRER votre alimentation



Ajustez vos apports en protéines et en sel **pour préserver la fonction rénale.**
Favorisez les « graisses bénéfiques » ainsi que aliments riches en fibres **pour la prévention cardio-vasculaire.**

Demandez conseil à votre diététicien-nutritionniste pour ensemble maintenir votre « poids santé ».

EXEMPLE DE JOURNÉE ÉQUILIBRÉE

3 repas réguliers avec :

> Au petit déjeuner

- Boisson (café, thé, tisane)
- Pain (complet, seigle, aux céréales...), beurre, confiture
- 1 yaourt ou 1 fromage blanc ou 2 petits suisses (à 3 % de MG) ou 1 verre de lait ½ écrémé
- Éventuellement 1 fruit ou jus de fruit

> À un repas

Protéines - Fer - Vitamine B₁₂

1 portion de viande ou volaille ou poisson ou œufs

** En cas d'alimentation végétarienne, associer légumes secs et céréales*

> Aux deux repas

Fibres - Vitamines - Minéraux

- Légumes (crudités, potage, légumes cuits)
- 1 fruit ou 1 compote

Glucides - Protéines végétales

- Féculents (riz, pâtes, semoule, pain, pomme de terre, légumes secs)
**Préférer les aliments complets ou semi-complets pour l'apport en fibres*

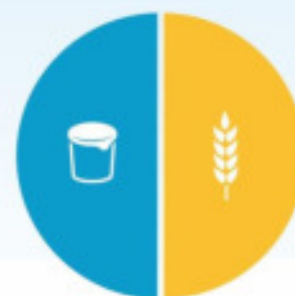
Calcium

- 1 yaourt ½ écrémé ou 1 fromage blanc à 3% de MG ou 2 petits suisses à 3 % de MG (1 portion de fromage / jour)

** Les besoins en calcium sont augmentés après une transplantation pour prévenir l'ostéoporose (3 produits laitiers / jour)*

- Veiller à une **hydratation régulière** (eau, thé, tisane, bouillon de légumes...)
- **Alcool** : ne pas dépasser l'équivalent d'un verre de vin / jour pour les femmes ou 2 verres / jour pour les hommes.

> Petit déjeuner



> À un repas



> À un autre repas



Boissons toute la journée



Légumes

Aux 2 repas



Fruits

2 à 3 / jour
Exclure pamplemousse et grenade



Féculents

À chaque repas



Laitages

À chaque repas



Viandes ou équivalents

1 portion / jour

DES APPORTS EN SEL « CONTRÔLÉS »

Une consommation de 6 g de sel par jour est recommandée. Les français consomment 7 à 9 g de sel sans compter le sel utilisé à la cuisson ou l'assaisonnement. Ce sel est apporté à 80 % par les aliments industriels ou transformés.

Benéfices d'une alimentation apportant 6 g de sel



Baisse la pression artérielle



Améliore l'efficacité des traitements antihypertenseurs



Les aliments (viande, poisson, oeufs, lait, légumes, fruits) contiennent de faibles quantités de sel, qui cumulées sur la journée apportent 2 g de sel. Cet apport compte dans les 6 g recommandés ; il reste donc 4 g à répartir sur la journée.



Aliments riches en sel : Charcuteries, fromages, aliments en conserve, plats cuisinés du commerce, potages prêt à l'emploi, biscuits apéritifs, olives, coquillages, cubes aromatiques pour bouillon, certaines eaux minérales gazeuses (vérifier l'étiquetage, la teneur en sodium doit être inférieure à 50 mg/litre).

Équivalences :



Exemple d'un apport en sel de 6 g par jour :



En pratique :



Mesurez le sel ajouté = 2 pincées de sel (cuisson ou assaisonnement) pour une journée.



Préférez les produits frais ou surgelés naturels aux aliments en conserve et plats cuisinés du commerce.



Donnez du goût avec poivre, noix de muscade, herbes de Provence, persil, thym, laurier, ciboulette, basilic, menthe, citron, échalotes, oignons, ail... (Pensez aux herbes fraîches surgelées).



Lisez les étiquettes des eaux gazeuses : la teneur en sodium doit être inférieure à 50 mg/litre (Votre médecin peut vous conseiller dans certains cas des eaux riches en bicarbonates de sodium).



N'utilisez pas de bouillon cube ou bouillon assaisonné (ils contiennent jusqu'à 4 g de sel par cube). **Préférez les herbes aromatiques ou épicées.**



Privilégiez les fromages frais (yaourt, fromage blanc, petits-suisseurs) et limitez le fromage à une portion par jour.

En résumé, salez peu, privilégiez les plats « maison » et pour plus de goût utilisez épices et aromates.

Référence bibliographique : Anses - Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017



DES APPORTS EN PROTÉINES AJUSTÉS À VOS BESOINS

Les protéines sont indispensables pour la constitution des muscles et le renouvellement cellulaire. Cependant, lorsqu'elles sont consommées en excès, elles augmentent le travail du rein.

Les protéines proviennent de deux sources :



Source animale :
viande, volaille, poisson, œuf, produits laitiers



Source végétale :
céréales (riz, pâtes, semoule, maïs, pain, blé, quinoa, boulghour, farines) et légumes secs (lentilles, pois chiche, pois cassés, fèves, haricots blancs et rouges, flageolets)

L'apport recommandé est de 0.8 g de protéines/kg de poids/jour

Bénéfices d'un apport en protéines adapté



Limite le travail du rein



Améliore le bilan lipidique sanguin (cholestérol et autres graisses du sang)

En pratique, consommer :

> 1 portion de viande ou équivalent par jour



> 3 produits laitiers par jour



> 1 portion de céréales ou légumes secs à chaque repas

Aliments complets ou semi-complets de préférence



DES GRAISSES DE QUALITÉ POUR PROTÉGER VOTRE COEUR ET VOS VAISSEAUX



Utilisez le beurre cru ou fondu (10 g, soit 1 noix / jour) et les huiles végétales pour les cuissons et l'assaisonnement (20 à 30 g, soit 2 à 3 c. à soupe / jour).

L'association de l'huile d'olive (riche en oméga 9) à l'huile de colza (riche en oméga 3) est idéale. L'huile de noix, également riche en oméga 3, s'utilise uniquement crue.

Privilégiez les huiles biologiques, vierges et première pression à froid



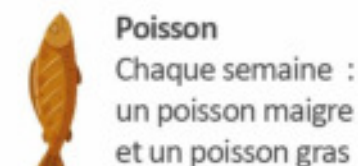
À éviter



À modérer



À privilégier



EXEMPLES DE MENUS

Lundi

Déjeuner

- Salade de mâche
- Steak grillé
- Coquillettes sauce tomate
- Fromage blanc battu au coulis
- Raisin



Dîner

- Potage de légumes
- Gratin de chou-fleur
- Pomme



Mardi

Déjeuner

- Salade endives, bleu & noix
- Colin en papillote
- Riz créole
- Orange



Dîner

- Betteraves & échalotes
- Courgettes à la provençales & boulgour
- Petits suisses
- Poire



Mercredi

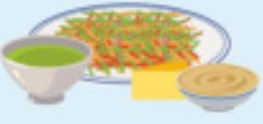
Déjeuner

- Taboulé
- Omelette aux herbes
- Epinards
- Faisselle de fromage blanc
- Mélange de fruits rouges



Dîner

- Velouté de pois cassés
- Julienne de légumes
- Comté
- Compote sans sucre ajouté



Jeudi

Déjeuner

- Lentilles en salade
- Aiguillettes de volaille
- Haricots verts persillés
- Cantal
- Clémentines



Dîner

- Concombre sauce yaourt
- Pommes de terre sautées
- Salade de fruits



Vendredi

Déjeuner

- Carottes râpées
- Saumon grillé
- Tagliatelles
- Fromage de chèvre
- Banane



Dîner

- Macédoine
- Tomates provençales & quinoa
- Yaourt brassé
- Crêpe au sucre



Samedi

Déjeuner

- Brocolis vinaigrette
- Poulet rôti
- Purée de pomme de terre
- Tarte aux fruits



Dîner

- Salade verte
- Pizza végétarienne
- Ananas frais



Dimanche

Déjeuner

- Poireaux vinaigrette
- Blanquette de veau
- Riz pilaf
- Entremet au chocolat



Dîner

- Salade de tomates & fêta
- Pâtes au basilic
- Mousse de fruits



Vos meilleurs atouts santé : les légumes et fruits

Peu caloriques



Riches en vitamines



Riches en fibres



Riches en minéraux



Consommez les à chaque repas, ils vous permettront de maintenir votre poids de forme.

Privilégiez de préférence les légumes et fruits achetés au plus près des producteurs (circuits courts) ou labellisés « Agriculture Biologique ».

Seul le pamplemousse, la grenade et le millepertuis (plante retrouvée dans certaines tisanes) sont contre indiqués car ils interfèrent avec votre traitement immunosuppresseur.

Evitez les compléments nutritionnels, la supplémentation vitaminique ou la phytothérapie sans avis médical.



En résumé



Pour une alimentation saine, modérez vos apports en sel et en protéines, limitez certaines « graisses » (charcuteries grasses, fromage, préparations du commerce, beurre, crème...) et consommez des aliments riches en fibres.

- 1 seule portion de viande, volaille, poisson ou œufs (ou ½ portion par repas)
- 3 produits laitiers
- Peu de sel utilisé en cuisine ou assaisonnement
- Des plats maison plutôt que des préparations industrielles
- Des légumes frais ou secs, céréales (complètes de préférence) à chaque repas
- 2 à 3 fruits
- Une activité physique régulière

Référence bibliographique :

Chan M. et al. Evidence-based Guidelines for the Nutritional Management of Adult Kidney Transplant Recipients. Journal of Renal Nutrition, Vol 21, No 1 (January), 2011; pp 47-51.



ORGANISER

une activité physique au quotidien



Elle doit être adaptée
à votre forme physique et à vos possibilités.

Demandez conseil à votre médecin.

Bénéfices

- Maintien la masse et la force musculaires et prévient la prise de masse grasse
- Diminue la pression artérielle
- Calme l'anxiété
- Améliore le bilan lipidique sanguin (triglycérides, cholestérol)
- Améliore la fonction cardiaque et le diabète

Il est conseillé de pratiquer une activité cardio-respiratoire équivalente à 30 minutes de marche rapide au moins 5 jours par semaine.

Repère PNNS (Programme National Nutrition Santé)

www.mangerbouger.fr



Quelques conseils



Privilégiez les déplacements à pied



Préférez les escaliers à l'ascenseur



Déplacez-vous à vélo pour les petits trajets



Profitez de chaque occasion de la vie quotidienne pour être actif (sortir le chien, jardiner, faire des promenades, danser, nager...)



Limitez le temps passé devant la télévision ou l'ordinateur



Choisissez et pratiquez régulièrement un sport que vous aimez



Rédigé en collaboration avec :
Céline Pasian, Diététicienne-Nutritionniste
Stanislas Trolonge, Diététicien-Nutritionniste