

B

ien manger en D.P.C.A.

B. ALLOUCHE, Diététicienne - Néphro-Hémodialyse - CHR NIMES

INTRODUCTION

Je vais vous parler de mon expérience en tant que Diététicienne dans le service de Néphrologie du CHU de Nîmes.

Il faut savoir que la plupart des patients pris en charge ne sont pas très jeunes (moyenne d'âge 76 ans) et que, en plus de la spécificité de l'alimentation, il me faut tenir compte de la spécificité de la personne âgée.

Mon exposé est très théorique ; dans la pratique, les choses ne sont pas aussi simples. Il faut répéter souvent, être à l'écoute, être patient et cent fois sur le tapis pour être sûr que cette alimentation nouvelle a été comprise et qu'elle ne pose pas trop de problèmes.

BIEN MANGER EN D.P.C.A.

Ce n'est pas difficile

Quelques principes d'alimentation équilibrée

Ce n'est pas contraignant

Pas de calculs de :

- protéines
- calories
- potassium

Ce n'est pas triste

Nutrition et bonne cuisine doivent être faits pour s'entendre.

COMMENT APPRENDRE AU PATIENT EN D.P.C.A. A BIEN MANGER

Il faut :

- Connaître son mode alimentaire
- Adapter sa ration à ses besoins
- Proposer une éducation alimentaire adaptée et équilibrée

1) Connaître son mode alimentaire

C'est le rôle de l'enquête alimentaire. Elle permettra d'évaluer :

- ses habitudes alimentaires
- le nombre de repas
- ses goûts, ses dégoûts
- ses conditions financières et sociales

2) Adapter sa ration à ses besoins

La prescription va se faire en fonction de l'âge, de l'activité, du poids.

Pour un patient en équilibre pondéral :

- un équilibre calorique : 30-35 Kcal/kg/j
- un apport hyperprotidique de l'ordre de 1,3 g à 1,5 g/kg/j
- un apport lipidique correct 35 à 40 % RET avec une couverture correcte en AG insaturé
- un apport glucidique 40 à 45 % RET avec limitation des sucres dits rapides

Education alimentaire

- en fait, je vais faire de l'alimentation équilibrée, celle que l'on souhaiterait donner à Mr tout le monde avec en plus les aspects spécifiques de la D.P.C.A.
- quels sont les nutriments qu'ils apportent
- les différents groupes alimentaires
- combien en consommer
- comment les préparer

CARACTÉRISTIQUES DE L'ALIMENTATION EN D.P.C.A.

L'alimentation doit répondre aux besoins de l'organisme et compenser les pertes de la dialyse.

La variété des aliments donnera les vitamines et sels minéraux nécessaires.

Il faut consommer :

- beaucoup de protéines
- de bonnes matières grasses d'assaisonnement
- peu de sucres
- peu de potassium
- peu de sel
- des boissons en quantités mesurées

et garder de l'activité physique.

Riche en protéines :

1,3 à 1,5 P/kg/jour car la dialyse favorise la perte en protéines.

Les protéines construisent, entretiennent les cellules ; elles entrent dans la composition d'hormones, d'anticorps, d'enzymes.

De bonnes matières grasses d'assaisonnement

Les matières grasses saturées visibles (beurre, crème fraîche) ou cachées (viande, charcuteries, abats) sont riches en cholestérol. Il faut limiter ces apports et privilégier les matières grasses d'origine végétale en choisissant une bonne huile ou margarine (tournesol, olive, maïs, pépin de raisin, arachide).

Attention, elles apportent beaucoup de calories qui peuvent contribuer à la prise de poids.

Peu de sucres

Le liquide de la dialyse péritonéale est à base de glucose. Beaucoup de glucose passe par diffusion dans le sang au moment des échanges et les sucres en excès font "faire du gras" et augmentent les triglycérides.

On évitera les apports en sucres rapides et on contrôlera les sucres semi-lents (fruits) et les sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre).

Peu de potassium

Le potassium est un sel minéral que l'on retrouve dans presque tous les aliments. Or, l'hyperkaliémie (augmentation du potassium dans le sang) peut entraîner un arrêt cardiaque. Il est donc important de contrôler l'apport de cet élément.

L'avantage de la DPCA est qu'elle permet un échange en continu et que les risques d'accumulation sont moins importants qu'en hémodialyse ou en dialyse péritonéale intermittente.

Pour limiter l'apport, je demanderai aux patients d'éviter certains aliments très riches en potassium.

Peu de sel

La qualité à consommer dépend :

- de la prise de poids
- de la tension

Ne pas oublier que le sel donne soif et fait boire et que le sel retient l'eau.

Je veillerai à une alimentation modérément salée en déconseillant les aliments les plus riches :

- charcuterie
- bouillon maggi, kub
- potage tout prêt
- biscuits apéritifs, chips
- condiments salés
- mollusques
- eaux de vichy, badoit, vitteloise, vals.

En cas d'hypotension, on pourra utiliser les bouillons ou l'eau de Vichy.

LES ALIMENTS TRÈS RICHES EN POTASSIUM A ÉVITER

*** Les légumes secs :**

- lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots blancs

*** Les fruits secs :**

- pruneaux, raisins secs, dattes, figues, abricots secs

*** Les fruits oléagineux :**

- amandes, cacahuètes, noix, noisettes, pistaches, olives, pignons

*** Le coca**

*** Le chocolat, le cacao**

*** Les produits complets :**

- pain au son, riz complet

*** L'avocat, la banane**

*** Les sels dits de régime**

Répartition dans la journée :

- Une crudité légume par jour
- Une assiette de légumes verts par jour
- Une assiette de féculents par jour
- Un à deux fruits par jour

CENTRE HOSPITALIER RÉGIONAL ET UNIVERSITAIRE DE NÎMES

5, rue Hoche - Boîte Postale N° 26 - 30006 NÎMES Cedex

B. ALLOUCHE

Diététicienne

Tél. : 66.27.32.56

Mai 1992

Vous pouvez manger un fruit cru par jour.

Pour un même apport en potassium, vous pouvez consommer en équivalence :

	150 g. de pomme	1 pomme moyenne
ou	150 g. de poire	1 poire moyenne
ou	130 g. de mandarine	2 mandarines
ou	200 g. de pastèque	1 tranche
ou	60 g. de melon	1 petite tranche
ou	50 g. de kiwi	1
ou	100 g. de fraises	8
ou	80 g. de framboises	20
ou	50 g. de groseilles	
ou	50 g. d'abricot	1
ou	100 g. de pêche	1 moyenne
ou	80 g. d'ananas	1 tranche
ou	60 g. de prunes	2
ou	75 g. de cerises	15
ou	75 g. de raisin	15 grains

Des boissons en quantités mesurées

La seule boisson indispensable est l'eau. Beaucoup boire fait prendre du poids si on n'urine plus ou peu.

L'utilisation de liquide de dialyse plus concentré en glucose sera nécessaire pour éliminer l'eau en excès par osmose.

La quantité de boisson autorisée sera :

- le volume de la diurèse + 500 ml correspondant aux pertes insensibles.

Tout ce qui est liquide doit être compté dans les boissons :

- lait
- potage
- eau
- vin
- thé, café.

le calcium et le phosphore

Au cours de l'insuffisance rénale, il existe des perturbations du métabolisme de la vitamine D et une baisse de l'absorption intestinale du calcium. Il y a parfois aussi une augmentation de la phosphorémie (on sait qu'une restriction alimentaire en phosphore conduit à une restriction protidique néfaste).

Le calcium est nécessaire au maintien d'un squelette en bon état.

On le trouve :

- dans le lait demi-écrémé
- laitages
- fromages + à pâte ferme.

LES GROUPES ALIMENTAIRES

La connaissance des groupes d'aliments permet de faire comprendre qu'un aliment ne pourra être changé que par un autre aliment du même groupe pour avoir ainsi le même intérêt nutritionnel.

Groupe I

En DPCA :

- On conseillera un produit laitier par repas.
- Sachant que les fromages sont salés et plus riches en matières grasses, on conseillera l'alternative de fromages et de laitages.
- Ces produits pourront servir à compléter la ration protidique.
- Utilisation de fromage râpé sur les aliments.
- Fromage en morceaux dans les salades
- Fromage blanc à la place de la crème fraîche.
- Ajout de lait en poudre écrémé dans les préparations et les boissons.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS	
Intérêts	Inconvénients
Protéines animales Calcium - Phosphore Vitamines A	Graisses cachées saturées (cholestérol) Sel dans les fromages

Groupe II : viande, poisson, oeufs.

- Je conseille un apport à chaque repas en utilisant les farcis, les gratins pour les personnes ayant du mal à consommer de la viande.

Mon rôle est d'expliquer l'intérêt de varier les viandes, en ne consommant pas le gras de la viande ; que celle-ci soit bien cuite ou peu cuite, cela n'a pas d'importance.

- Je conseille une consommation plus importante de poissons, poissons gras y compris.

VIANDES, POISSONS, ŒUFS	
Intérêts	Inconvénients
Protéines animales Fer Vitamines A	Graisses cachées saturées (cholestérol) Sel dans jambon et charcuteries

Groupe III : légumes et fruits.

Nous les avons abordés, en parlant du potassium.

LÉGUMES ET FRUITS	
Intérêts	Inconvénients
Riches en fibres facilitant le transit Minéraux et vitamines (en particulier vitamines C) Glucides 2 à 20%	Riches en potassium

GROUPE IV : Féculents et céréales

- Je conseille de ne consommer que deux fois par semaine des pommes de terre. La cuisson se fera à l'eau pour permettre une perte en potassium. Les préparations se feront comme d'habitude :
- gratins
- pommes sautées
- purée (on évitera la purée en sachet)

En ce qui concerne les frites, je leur conseille de faire tremper les pommes de terre, de bien les sécher et de faire les frites.

En cas de surcharge pondérale, la consommation de féculents se fera en supprimant ou en réduisant le pain.

FÉCULENTS ET CÉRÉALES	
Riz, farine, pâtes, semoule, maïs, pommes de terre, légumes secs	
Intérêts	Inconvénients
Amidon, glucides lents Protéines végétales Vitamines du groupe B Peu de potassium (dans la semoule, le riz, les pâtes)	Potassium dans les pommes de terre et les légumes secs (apports à contrôler si surcharge pondérale)

Groupe V : les lipides ou matières grasses

- Je conseille de limiter (pas de les supprimer) les graisses d'ajouts, moins de fritures et de sauces, plus de cuisson au four, en papillottes, au grill.
- Pas de cuisine au beurre, le beurre sera utilisé pour le petit déjeuner.
- Utilisation d'huile riche en acides gras polysaturés : maïs, soja, tournesol, olive et les margarines d'origine végétale.

MATIÈRES GRASSES	
Intérêts	Inconvénients
Apport d'énergie Apport d'acides gras polysaturés dont certains sont essentiels: <ul style="list-style-type: none">• huiles et margarines végétales• Vitamine A dans le beurre	Apport d'énergie Cholestérol dans le beurre, crème fraîche

Groupe VI : sucres et produits sucrés

Le sucre n'est pas indispensable.

Je conseillerais

- d'utiliser les édulcorants de synthèse pour sucrer les boissons et les laitages.
- Aussi, ayant à faire le plus souvent à des personnes âgées, je pourrais leur permettre de consommer de temps en temps quelques douceurs.

SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS	
Intérêts	Inconvénients
Apport d'énergie Plaisir du goût	Apport d'énergie non indispensable

Groupe de boissons

On pourra autoriser un quart de litre de vin par jour mais on déconseillera les jus de fruits riches en K, les sodas, etc.... riches en sucre.

BOISSONS
Seule l'eau est nécessaire à l'organisme.

RATION TYPE EN ÉQUILIBRE PONDERAL

Petit déjeuner

- une tasse de lait demi-écrémé + café ou thé + édulcorant
- 1/4 de baguette + beurre

Déjeuner

- une ration de crudités
- viande ou poisson ou oeufs
- féculents ou légumes verts
- fromage ou laitage
- un fruit cru ou cuit
- 1/4 de baguette

Goûter

- un laitage ou flan peu sucré

Dîner

- 1/2 bol de potage (si la ration liquidienne et le potassium le permettent)
- viande ou poisson ou oeufs
- légumes verts ou féculents
- laitage ou fromage
- fruit cru ou cuit
- 1/4 de baguette

CONCLUSION

J'espère ne pas avoir été trop technique.

Mon éducation alimentaire est basée sur la rencontre, l'écoute des questions que peuvent se poser ces patients.