

Alimentation et Dialyse Péritonéale

Chantal NICOLAZZI - Diététicienne - Centre Hospitalier - 68 - COLMAR



Le premier contact entre le patient et la diététicienne s'établit au cours d'une consultation ou lors d'une hospitalisation, au plus tard lors de l'implantation du cathéter de dialyse. Cet entretien vise à préciser les habitudes alimentaires et les goûts de la personne afin d'estimer la valeur nutritive de son alimentation, mais aussi ses conditions de vie familiales, sociales, économiques et professionnelles en vue de l'application pratique du régime à domicile.

L'éducation alimentaire du patient en dialyse péritonéale accompagne la formation technique à la dialyse au cours de l'hospitalisation. Le patient quitte le service avec un manuscrit retraçant les différents points de son régime.

Les consignes alimentaires sont à la fois liées aux complications de l'insuffisance rénale : accumulation d'eau, de sel, de potassium mais aussi au traitement par dialyse péritonéale soit perte de protéines et apport important de glucides simples.

Nous allons donc reprendre ces différents points sans oublier que la première préoccupation diététique sera le contrôle des apports hydro-sodés.

LE CONTRÔLE DES APPORTS SODÉS

La quantité de sel de l'alimentation est à adapter à l'état d'hydratation de l'organisme et à la tension artérielle c'est-à-dire que la restriction hydrosodée sera plus sévère en cas de surcharge et chez les patients anuriques.

- ⇒ Dans le cadre d'une alimentation limitée en sel on va proposer d'éviter :
- les charcuteries : jambons, saucisses, pâtés, lard, les quiches, tourtes ou friands

- les viandes et poissons fumés, marinés, panés...
- les crustacés, mollusques, la morue
- les conserves de viande, de poisson, de légumes
- les plats cuisinés frais, en conserve ou surgelés
- les potages et sauces prêts à l'emploi
- les biscuits ou mélanges apéritifs salés, les chips et les bretzel
- certaines céréales pour petit-déjeuner
- les jus de légumes
- le beurre salé, le sel de céleri, les bouillons et court-bouillon, les exhausteurs de goût salés
- les eaux gazeuses contenant plus de 100 mg de sodium par litre
- les produits de régime sans sel enrichis en K

⇒ On préférera :

- du pain, des biscottes ou du pain grillé sans sel
- des légumes frais ou surgelés non cuisinés
- le fromage salé sera conseillé à raison d'une portion par jour. Les produits laitiers seront soit des fromages non salés ("Gouda non salé", "Maigrignon", "Salutis") soit des yaourts, fromages blancs, suisses et autres desserts lactés.
- les herbes aromatiques (persil, cerfeuil, thym, laurier...), les légumes aromatiques (ail, oignon, échalote) et les épices (poivre, curry, muscade...) ou jus de citron utilisés avec parcimonie pallient au manque de sapidité de la cuisine sans sel. Olives, cornichons et moutarde pourront servir de garniture.

⇒ Si l'équilibre hydro-sodé est bon et selon les goûts de la personne il est possible d'inclure dans l'alimentation du sel ajouté sur l'assiette, du pain salé, du fromage, du jambon ou un autre aliment salé.

⇒ Il est souvent primordial de donner la préférence aux aliments riches en protéines plutôt qu'au pain.

⇒ 2 g de sel

- 3 à 4 tranches de pain (150 g)
- 1 grande tranche de jambon (80 g) ou
- 1 conserve de viande ou de poisson
- 2 portions de fromage (80 g)
- 1 assiette de crustacés ou mollusques

⇒ Ne pas oublier que garder un poids stable en mangeant salé et en utilisant beaucoup de poches hypertoniques est une mauvaise solution.

LES BOISSONS

L'apport en liquides est un point particulièrement important à maîtriser. Il doit être adapté à la diurèse, à l'ultrafiltration mais également à l'état d'hydratation de l'organisme.

Il faut prendre conscience du fait que tout aliment liquide est riche en eau : potages, eaux, jus de fruits, sodas, bière, vin, apéritif, café, thé, lait. Il est aussi parfois tentant de remplacer les boissons par des fruits en été...

Les boissons sont limitées et il est sage de préférer de petits conditionnements mais aussi d'apprendre à évaluer les quantités de liquide.

Les mesures usuelles :

- 1 verre : 150 ml
- 1 tasse : 100 à 250 ml

1 bol : 300 ml

1 assiette : 300 ml

La restriction hydrique est souvent pénible. On peut citer quelques idées pour étancher la soif ou limiter la sensation de soif comme :

- sucer des glaçons
- utiliser un brumisateur
- boire par petites quantités
- citronner l'eau
- préférer les boissons chaudes
- éviter les plats très salés ou très épicés.

CONSOMMER SUFFISAMMENT DE PROTÉINES

Les protéines sont indispensables à la construction, au renouvellement et à l'entretien des tissus.

L'origine alimentaire des protéines est double :

- Animale : lait, produits laitiers, fromages, viandes, poissons, œufs et leurs dérivés
- Végétale : légumes secs (mais attention au potassium) produits céréaliers : pâtes, biscottes, pain, riz, soja...

Les protéines animales sont de meilleure valeur biologique mais il ne faut pas surestimer la teneur en protéines des aliments : les produits carnés, les poissons et les fromages renferment 18 à 20 % de protéines et le lait et ses dérivés de 3 à 5 %.

Le traitement par DP induit une perte de 5 à 10 g de protéines par jour. Il faut donc compenser ces pertes par une alimentation suffisamment riche en protéines.

On estime le besoin protéique à au moins 1,2 sinon 1,3 g/kg/jour : apport souvent spontané chez le bien portant. Cependant les insuffisants rénaux éprouvent souvent une anorexie plus ou moins poussée vis à vis des produits carnés et plus particulièrement les personnes âgées.

⇒ **En pratique**, il est souhaitable de consommer au moins :

- un produit laitier au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner
- une viande ou poisson ou œuf midi et soir
- attention aux fromages et charcuteries diverses très riches en sel.

S'il existe une anorexie même partielle vis-à-vis des produits carnés comme c'est souvent le cas chez les personnes âgées, on peut utiliser les poches de dialyse aux acides aminés et donner quelques conseils alimentaires comme :

- consommer plus souvent du poisson ou des œufs
- préférer les desserts à base de lait
- enrichir les purées avec de la viande hachée, des œufs, du fromage
- ajouter des sauces béchamel ou œuf dur sur les légumes (poireaux béchamel, chou-fleur polonaise, pommes de terre en sauce blanche, purée avec œufs...)
- ajouter du lait écrémé en poudre dans le lait et ses dérivés à raison de 10 % (1 cuillère à soupe dans 1 dl)
- ajouter une poudre de protéines selon les mêmes modalités soit dilution à 10 %
- 1 produit laitier : 5 g de Protéines avec du lait écrémé : 8 g Prot. avec une poudre de protéines : 13 g Prot.

⇒ Il existe un certain nombre de produits industriels riches en protéines. Leur prise en charge par la Sécurité Sociale évolue parallèlement à leur qualité organoleptique.

Les produits hyperprotidiques les plus intéressants sont :

Le Rénutryl (Nestlé) remboursé par la Sécurité Sociale couvre les apports énergétiques et protidiques.

L'Alburone composé liquide ou Nesvital Liquide (Nestlé) : c'est un produit de complémentation, non équilibré, qui doit toujours être accompagné d'une prise alimentaire pour l'assimilation des pro-

téines.

Nutrigil HP, Fortimel, Nutridoral, Protifortifiant, For Nutrim, Polydiet HP offrent des volumes raisonnables 200 ml pour un apport de 20 g de protéines.

Les apports hydro-sodés et la suffisance des apports protidiques sont les points que nous abordons systématiquement avec tous les patients quelque soit leur âge.

LIMITER LES GLUCIDES OU SUCRES

Les glucides fournissent l'énergie à l'organisme. Ils sont classés en deux catégories : les glucides simples et les glucides complexes.

⇒ **Les aliments riches en glucides simples** sont le sucre et ses dérivés comme la confiture, le miel, les bonbons, les jus de fruits, les sirops ou les sodas...

Ils contiennent approximativement 100 % de sucre.

Accessoirement les fruits, les légumes, les laitages et les desserts renferment des glucides simples.

⇒ **Les aliments riches en glucides complexes** sont appelés plus communément les féculents : ce sont les pâtes, le riz, les pommes de terre, les céréales et leurs dérivés, les légumes secs, le pain, les biscottes...

Ils contiennent de 20 à 50 % de glucides. Le liquide de dialyse contient du sucre dont les 2/3 sont absorbés par le péritoine soit de 100 à 150 g/jour c'est-à-dire 400 à 600 kcalories : ce repas supplémentaire sous forme de sucre peut induire une surcharge pondérale, la décompensation d'un diabète latent, une perturbation du métabolisme lipidique ou une perte de l'appétit.

En conséquence, on veillera à limiter les excès d'aliments glucidiques afin de conserver un appétit suffisant pour les produits protidiques, à maintenir un minimum d'activité physique, et à conser-

ver un équilibre hydro-sodé correct par une alimentation contrôlée en sel et en boissons.

⇒ On pourra inciter à :

- limiter les excès de sucre et de produits très sucrés : sucre, confiture, chocolat, bonbons, jus de fruits, sodas...
- contrôler la consommation des pâtisseries
- diminuer la fréquence des féculents : pâtes, riz, pommes de terre et consommer des légumes verts au moins une fois par jour : carottes, poireaux, céleri, navets, tomates, petits pois... Ce qui concourt à limiter les risques de constipation.
- utiliser si nécessaire des sucres de remplacement tel l'aspartam en cas de diabète ou d'obésité.

CHOIX DES LIPIDES

Les lipides représentent la réserve utilisée pour le maintien de l'activité musculaire et la lutte contre le froid. Ils sont très énergétiques et en excès, associés à l'apport important de glucides, favorisent la prise de poids et les hyperlipidémies.

Par ailleurs, il est important de conserver un capital cardiovasculaire correct à ces patients. Le beurre sera réservé au petit-déjeuner et la préférence sera donnée aux aliments maigres et en quantité modérée aux différentes huiles pour privilégier l'apport en graisses mono et poly-insaturées en particulier chez les sujets jeunes.

SURVEILLER LES APPORTS EN POTASSIUM

Il sera toujours prudent de contrôler la consommation des aliments très riches en potassium :

- les légumes secs : lentilles, fèves, haricots blancs, flageolets
- les potages aux légumes, les bouillons et potages en sachet

- les frites et les chips
- le pain complet et les céréales complètes, les flocons d'avoine
- les fruits confits, les fruits exotiques
- les fruits secs : dattes, figues, pruneaux, et les fruits oléagineux : noix, noisettes...
- certains fruits frais : bananes, abricots, cassis, groseilles
- les marrons, châtaignes et leurs dérivés
- les boissons aux fruits, sodas, sirops de cuisson des fruits
- les jus de légumes
- le cacao et tous les produits au chocolat : lait chocolaté, entremets au chocolat, biscuits et gâteaux au chocolat, mousse au chocolat
- la levure de bière et le germe de blé
- le café lyophilisé et la chicorée soluble
- les produits de régime sans sel et les sels de régime

⇒ On limitera selon tolérance personnelle :

- les légumes les plus riches : épinards, artichauts, champignons, fenouils, tomates, citrouilles et pissenlits.
- les fruits à environ deux par jour soit 300 g.

Les pommes, poires, myrtilles et fraises sont les fruits les moins riches en potassium.

⇒ De plus certaines préparations permettent de réduire le taux de potassium des pommes de terre, des légumes et des fruits :

- couper les légumes en petits morceaux
- les faire tremper au moins trois heures dans l'eau
- les cuire dans une grande quantité d'eau, ou dans deux eaux successives.

Mais surtout : adaptons les restrictions concernant le potassium aux résultats biologiques ; un certain nombre de patients ne connaissent par l'hyperkaliémie, notamment les personnes âgées.

LE SUIVI

Le patient est revu en entretien diététique à sa demande, au rythme nécessité par son état clinique, ou selon ses difficultés de compliance : rétention hydro-sodée, surcharge pondérale, apports protidiques insuffisants...

Une enquête alimentaire est réalisée dans les deux mois qui suivent le début de la dialyse puis chaque semestre pour quantifier les apports nutritionnels.

L'alimentation doit toujours être personnalisée et adaptée aux différents éléments qui conditionnent la prise alimentaire : âge, sexe, niveau d'appétit habituel, activité physique, conditions de travail, habitudes familiales, moyens financiers, et adapté à l'état clinique de la personne et à ses résultats biologiques.

Les contraintes sont nombreuses, les écarts de régime sont compréhensibles et souvent involontaires notamment vis-à-vis des aliments salés.

N'oublions pas non plus que ces recommandations vont dans le même sens que celles proposées à l'ensemble de la population, c'est-à-dire limiter les graisses, les produits sucrés et ne pas saler en excès.