



Nutrition du patient hémodialysé

Marie-Claire ARNAUD – Rouen

LA MALNUTRITION

Les patients hémodialysés présentent fréquemment une malnutrition protéino-calorique qui peut avoir différentes origines : apport alimentaire insuffisant, facteurs socio-économiques, effets secondaires de médicaments, dialyse inadéquate, perte de nutriments dans le dialysat...

Les critères de la malnutrition :

- Perte de poids, fonte musculaire.
- Albuminémie basse (30 à 35 g/l malnutrition modérée, < 30 g/l malnutrition grave).
- "Protéin catabolic rate" (PCR - taux de catabolisme protéidique) bas (< 1).
- Pré-albuminémie basse.

Le KT/V (> 1.3), indice de dialyse adéquat et la PCR, indicateur de la prise alimentaire protéidique, sont en corrélation positive.

En effet une PCR faible révèle une sous nutrition le plus souvent induite par une sous-dialyse (KT/V bas). L'amélioration du KT/V fait augmenter la PCR.

Les dialysés avec un taux de PCR inférieur à 0,8 ont un faible apport en protéines. Assurer une ration protéidique journalière satisfaisante est le premier objectif de la nutrition.

L'APPORT EN PROTIDES

Il est de 1 g à 1,2 g de protéides/kg/jour afin de couvrir le besoin de leur organisme et les

pertes durant les séances. Les protéides animaux apportant les acides aminés essentiels sont à favoriser.

L'apport énergétique est de 35 Kcal/kg/j afin d'éviter le catabolisme protéidique.

L'APPORT EN POTASSIUM

Il est de 2 g à 2,5 g (51 à 64 mEq).

Pour éviter l'hyperkaliémie des conseils précis sont donnés sur :

- Le choix des aliments.
- Le mode de préparation et de cuisson des légumes verts.

Le choix des aliments

Certains sont à éliminer car trop riches en potassium. D'autres sont à consommer avec modération.

A supprimer	Autorisés
Chocolat, cacao Céréales complètes, pain complet Potage, sel de régime	
Fruits	
Fruits secs (dattes, figes...) Oléagineux (noix, noisettes...) Avocat, banane Jus de fruits	Fruit cru pelé Fruit au sirop sans le jus Fruit poché, compote

Par jour :

- 1 fruit cru moyen pelé (100 g)*
- 1 fruit poché ou au sirop sans le jus ou compote

* 1 fruit cru moyen = 1 pomme, 1 poire, 1 orange, 3 abricots, 3 prunes, 1 tasse de fraises

Légumes	
Légumes secs (lentilles, haricots blancs...)	Légumes frais, surgelés, en conserves non cuisinés Pommes de terre 3 fois par semaine

Par jour :

- 1 crudité légume (100 g)
- 1 légume vert cuit (200 g) ou pommes de terre (150 g)

* pâtes ou riz ou semoule à consommer un repas sur deux

Le mode de préparation et de cuisson des légumes verts

Pour favoriser la perte en potassium :

- Éplucher et couper en morceaux les légumes verts et les pommes de terre.
- Les faire tremper au moins deux heures.
- Les cuire dans une grande quantité d'eau (éviter les cuissons vapeur, friture, micro-ondes).
- Ne pas consommer l'eau de cuisson (bouillon, potage).

L'APPORT EN LIQUIDES

En cas de diurèse résiduelle

Volume diurèse + 500 ml = volume journalier de liquide

500 ml est le résultat du bilan entre les entrées (alimentation, métabolisme) et les sorties (selles, transpiration, respiration).

L'eau de composition des aliments n'est pas prise en compte (fruits et légumes limités).

En cas d'anurie

750 ml de liquide par jour

Liquides = eau + thé + café + lait + toute autre boisson

L'APPORT EN SEL

L'alimentation sans sel est à éviter car elle favorise l'inappétence donc l'anorexie et la dénutrition. Toutefois s'il existe une pathologie associée (insuffisance cardiaque, hypertension, œdèmes...) l'apport sera sans sel large = 2,5 g NaCl = 42,5 mEq

Le plus fréquemment prescrit est l'alimentation peu salée = 5 g NaCl = 85 mEq

Ce qui correspond à :

A supprimer	Autorisés	
Charcuteries, coquillages, crustacés	Fromage	Pain salé
Viandes et poissons fumés, chips	30 g/j	200 g/j
Plats cuisinés du commerce	ou 2 x 30 g/j	150 g/j
Biscuits apéritifs, conserves cuisinées	sel dans la cuisine = 3 g/j	
	Conserves de légumes non cuisinées	

L'APPORT EN PHOSPHORE

Hypocalcémie et hyperphosphorémie

Action médicamenteuse sans modification de l'alimentation. Augmenter l'apport de calcium

médicamenteux et/ou modifier l'horaire de la prise (au milieu des principaux repas).

Calcémie normale et hyperphosphorémie

Action nutritionnelle : diminuer l'apport de phosphore à 800 mg/j. Les aliments apportant

le phosphore sont riches en protides animaux. Il faut donc rester prudent dans la restriction au risque d'instaurer une alimentation hypoprotidique.

A supprimer	Autorisés
Lait	
Fromages à pâte cuite	voir encadré
Abats	

Par jour :

- 1 yaourt ou 2 petits suisses ou 100 g de fromage blanc ou 150 ml de lait*
- Fromage à pâte cuite
- 200 g de viande ou 200 g de poisson (100 g x 2)

* possibilités d'équivalences.

CONCLUSION

L'information nutritionnelle fait partie intégrante du traitement de l'hémodialysé. Le suivi du patient se fait ponctuellement en cas de problème (hyperkaliémie, prise de poids, diminution de l'appétit...), et de manière plus précise mensuellement suite au bilan biologique qui permet d'adapter les conseils diététiques aux résultats.

Marie-Claire ARNAUD,
Diététicienne
Hémodialyse/Néphrologie
Hôpital de Bois Guillaume
CHU de Rouen