

LES APPORTS EN PROTEINES POUR LES INSUFFISANTS RENaux CHRONIQUES NON DIALYSES

DEFINITION

- Les protéines sont des nutriments essentiels entrant dans la composition des tissus de l'organisme et notamment des muscles.
- La consommation de protéines renforce le travail rénal.
En effet, la dégradation des protéines entraîne la formation de déchets azotés qui sont éliminés par les reins.
- Au cours de l'évolution de l'insuffisance rénale chronique, et à la demande du médecin, les besoins alimentaires en protéines peuvent varier :
- Ils pourront être :
 - Normaux : 1g/kg/j pour les personnes âgées de plus de 65 ans ou 0.8g/kg/j pour les adultes.
 - Restreints : 0,8g/kg/j
 - Majorés : 1,2 à 1,4g/kg/j

Les restrictions protidiqes ne seront jamais strictes afin d'éviter l'installation d'un état de dénutrition.

OBJECTIF DE LA PRISE EN CHARGE DIETETIQUE

- ✓ Couvrir les besoins nutritionnels.
- ✓ Assurer l'équilibre alimentaire.
- ✓ Respecter la structure traditionnelle des repas.
- ✓ Respecter les goûts et dégoûts de chacun.
- ✓ Conserver le plaisir de s'alimenter !

LES SOURCES DE PROTEINES

Les protéines sont de deux origines :

- ✓ Protéines d'origine animale :
 - viandes
 - poissons
 - œufs
 - charcuteries
 - produits laitiers

✓ **Protéines d'origine végétale :**

- les pommes de terre.
- les céréales : blé (pâtes, pain, biscottes...), avoine, maïs, millet, orge, seigle, sarrasin, quinoa, riz, épeautre... (et plus spécifiquement les céréales complètes),
- les légumineuses* : lentilles, haricots blancs et verts, pois chiches, fèves, pois cassés, soja...
- les graines oléagineuses : colza, sésame, tournesol, arachide, citrouille, lin, courges, melon... le soja
- les fruits oléagineux : amandes, noix, cacahuètes, noisettes, pignons de pin, pistaches...

Dans la répartition journalière, il est recommandé de consommer 2/3 de protéines animales et 1/3 de protéines végétales.

EQUIVALENCES

5 g de protéines

=

25g de viande
1/2 oeuf
1/2 tranches de jambon blanc de 45g
25g de poisson ou 1/4 boîte de thon ou 1/2 grosse sardine
50g d'huîtres
35g de charcuterie

Les produits laitiers sont aussi une excellente source de protéines.

5g de protéines

=

150 ml de lait
1/2 pot de fromage blanc
1 yaourt
2 petits suisses de 30g
20g de gruyère, de saint nectaire ou de cantal
12,5g de fromage rapé
1 portion de crème de gruyère



Protéines végétales

5g de protéines

=

1/4 baguette de pain (60g)
70g de riz blanc cru soit 200g de riz blanc cuit
50g de pâtes raffinées crues soit 150g de pâtes raffinées cuites
50g de farine
20g de lentilles crues, de haricots secs
150g de petits pois cuits
40g de tofu