

## Trucs et astuces

### Pour augmenter vos sources de protéines :

- Pensez à ajouter un **yaourt** ou un **fromage blanc** dans vos sauces et vinaigrettes. Le fromage blanc est un aliment riche en protéines, vous pouvez le consommer en en-cas et y ajouter des fruits, de la compote, de la cannelle, de la confiture...
- Les **viandes** et les **poissons** peuvent être présentés sous différentes formes: de croquettes, soufflés, hachés...
- Vous pouvez ajouter un **blanc d'œuf** battu en neige dans les compotes, mousses de fruits ...
- Pensez aux **crêpes versions «salées»**, avec du jambon, de la béchamel.
- Le **poisson en conserve** est un bon moyen d'augmenter votre apport en protéines. Il n'a pas besoin de réfrigération, donc pratique pour voyager. Le combiner avec de la mayonnaise et le servir dans une salade sont différentes idées pour consommer du poisson en conserve (pensez à le rincer à l'eau avant de le consommer afin d'éliminer une partie du sel qu'il contient).

### Enrichissez vos plats avec :

- › du jaune d'œuf (ou 1 œuf entier), dans les sauces, les purées, les crèmes.
  - › du fromage dans vos plats principaux, légumes ou salades.
  - › du jambon, de la viande ou du poisson mixé dans les purées, les gratins, omelettes.
- Si vous manquez d'appétit, pensez à consommer les protéines en premier lors de votre repas.
  - Si la mastication est difficile et/ou si vous êtes fatigué, modifiez la texture des aliments en choisissant des aliments de consistance molle ou mixez-les.
  - Coupez les aliments en petits morceaux, râpez-les. Ou hachez-les finement.
  - Ajoutez des sauces (béchamel, mayonnaise) pour rendre les aliments plus onctueux.

### Exemple :

- En **entrée** : pâtés, flans salés, pains de légumes... (attention toutefois à la quantité de sel que contient ce genre de produits sauf s'ils sont « faits maison »).
- En **plats principaux** : viande hachée incorporée à des purées (hachis Parmentier), pains de viande ou de poisson, flan de courgettes, quiches, risotto, soufflé...
- En **dessert** : laitages, entremets, crème anglaise pour accompagner les desserts, compotes, fruits cuits...

### Ajouter des protéines dans votre salade :

- Morceaux de poulet ou de dinde
- Thon (à l'huile ou au naturel)
- Saumon (en conserve ou cuit)
- Fromage (mozzarella, ricotta, brie, camembert)
- Dés de jambon
- Oeufs
- Tofu

## SERVICE DE DIALYSE

Flyer A3 Conseils Protéines Dialyse Oct 2018

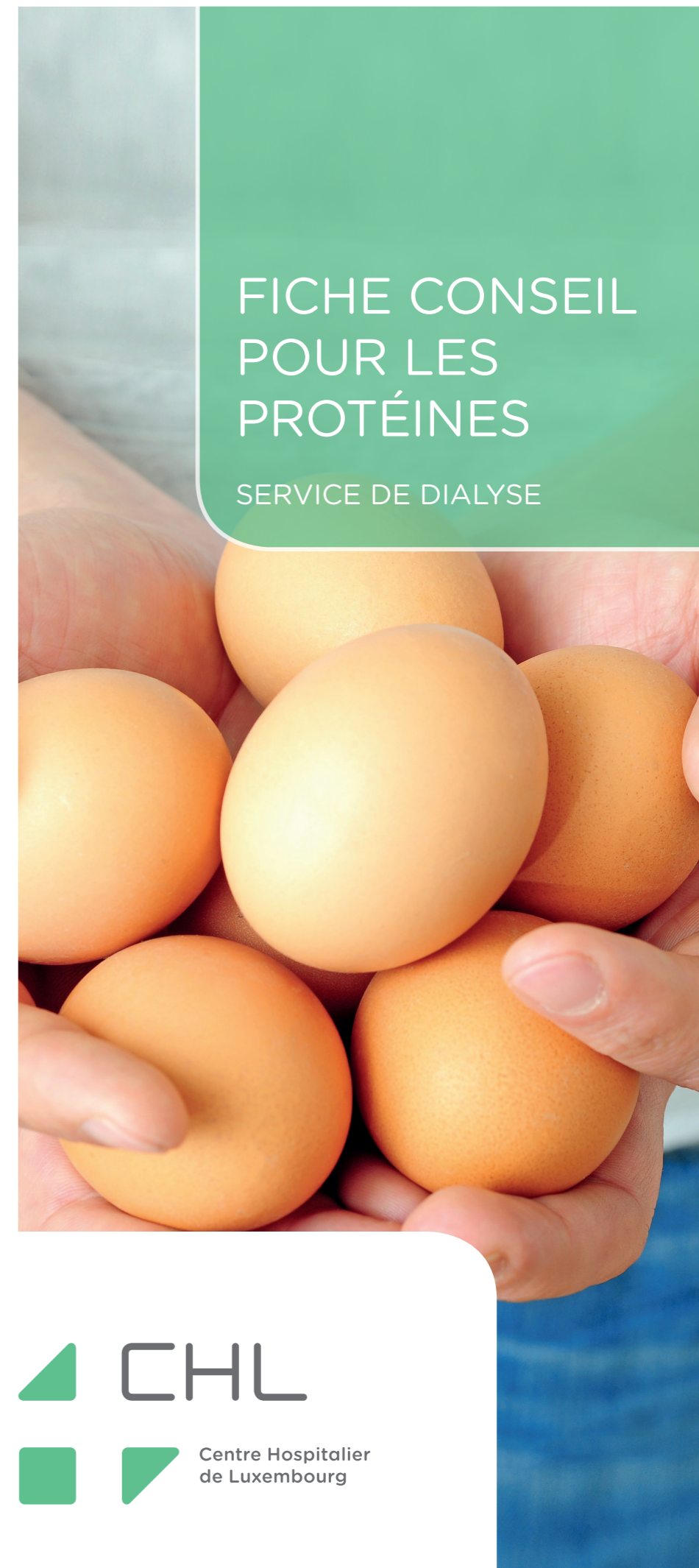


Centre Hospitalier  
de Luxembourg

Centre Hospitalier de Luxembourg  
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg  
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 [www.chl.lu](http://www.chl.lu)

## FICHE CONSEIL POUR LES PROTÉINES

SERVICE DE DIALYSE



Centre Hospitalier  
de Luxembourg

# QUEL EST LE RÔLE DES PROTÉINES ?

- › Les protéines sont les « briques » de l'organisme. Elles permettent de fabriquer les muscles, les os, les cheveux, les ongles, la peau... tous les organes mais aussi les hormones, les enzymes et les anticorps....
- › Elles fournissent de l'énergie au même titre que les lipides et les glucides.
- › Il n'y a pas de stockage de protéines dans l'organisme.
- › L'organisme ne peut pas les fabriquer, elles doivent donc être apportées par l'alimentation.



## OÙ TROUVE-T-ON LES PROTÉINES ?

### ORIGINE ANIMALE

Viandes  
Charcuteries  
Poissons  
Fruits de mer  
Œufs  
Lait  
Laitages  
Fromages

### ORIGINE VÉGÉTALE

Céréales  
(riz, blé, maïs, quinoa...)  
Dérivés des céréales  
(pain, biscottes, pâtes, semoule, farine...)  
Légumineuses  
(lentilles, flageolets, pois cassés, haricots secs, fèves...)  
Pomme de terre  
Soja  
Dérivés du soja (tofu, yaourts et desserts au soja...)

## › ÉLIMINATION DES PROTÉINES

- › Lors de la digestion, une partie des protéines alimentaires est dégradée en urée qui est filtrée par les reins et éliminée dans les urines.
- › Plus il y a de protéines alimentaires plus il y a d'urée urinaire.
- › Avec une insuffisance rénale chronique cette élimination diminue et l'urée sanguine augmente.

## › EN PRATIQUE - RECOMMANDATIONS POUR LES APPORTS EN PROTÉINES/JOUR :

- › La quantité de protéines recommandée varie entre 1g et 1,3g / kg de poids et par jour.
- › Ainsi si vous pesez 70 kg vous devrez consommer entre 70 et 80 g de protéines par jour (Par exemple : il y a 20 g de protéines dans 100 g de viande).
- › L'apport en protéines doit être adapté à vos besoins par votre néphrologue ou votre diététicien.



### Ce qu'il faut retenir :

Incluez un aliment riche en protéines à chaque repas pour vous sentir rassasié et maintenir votre masse musculaire.

## › COMMENT APPORTER DES PROTÉINES DE QUALITÉ À CHAQUE REPAS ?

### REPAS CHAUD

- › Consommez au moins une fois par jour du poisson, de la viande, de la volaille ou des œufs.
- › Consommez des gratins, soufflés, purées de pomme de terre (présence d'œufs, de fromage et de lait dans les préparations).
- › Flan et mousses de légumes (respectez les modes de cuisson pour éliminer au plus le potassium)...

### REPAS FROID

- › Accompagnez le pain d'une garniture protéinée : Viande froide / Poisson froid / Charcuterie non fumée (max 1 fois par semaine) / Fromage (préférez les fromages à teneur faible en phosphore et en sel, cf. fiche conseil sur le phosphore)

### DESSERTS / COLLATIONS

- › Produit lacté : Fromage blanc / Yaourt / Pudding / Crème glacée...
- › Préparation lactée : Crêpes / Pain perdu / Flan / Riz au lait / Gâteau de riz / Îles flottantes / Crème caramel / Crème aux œufs...

## › FAIRE LES BONS CHOIX

- › Ce sont les aliments d'origines animales qui permettent le mieux de satisfaire les besoins en protéines.
- › Une alimentation variée avec des féculents, viandes/poissons/œufs et produits laitiers est en mesure de vous apporter la quantité de protéines nécessaires.
- › Toutefois si vous êtes végétarien ou si vous n'aimez pas manger de la viande, du poisson ou des œufs, vous pouvez satisfaire vos besoins en protéines en consommant des protéines d'origines végétales et des produits laitiers.

## ON TROUVE EN MOYENNE 10 G DE PROTÉINES D'ORIGINE ANIMALE DANS :

- 50 g de viande blanche ou rouge, de jambon, de poisson
- 2 petits suisses de 60 g
- 2 œufs
- 30 g de fromage à pâte cuite (emmental®, comté, tome...)
- 250 ml de lait (entier, demi-écrémé ou écrémé)
- 40 g de fromage à pâte fermentée (camembert, brie, munster...)
- 100 g de fromage blanc

## ON TROUVE EN MOYENNE 5 G DE PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE DANS :

- 5 biscottes
- 250 g de féculent cuit (pâtes, semoule, riz)
- 60 g de pain (1/4 de baguette)
- 100 g de légumes secs cuits (lentilles, flageolets, pois cassés...) (riche en potassium à consommer avec modération)
- 3 tranches de pain de mie
- 150 g de maïs
- 50 g de céréales pour petit déjeuner
- 50 g de tofu

Il existe également des aliments enrichis en protéines et des compléments alimentaires riches en protéines (à manger ou à boire) adaptés aux personnes en dialyse tels que :

- › **Yaourts Force plus\*** (différents goûts sont proposés : nature, café, caramel, praliné). Par exemple un yaourt Force plus contient environ 10 g de protéines, il permet de couvrir une partie de la perte en protéines d'une séance de dialyse. Il sera donc intéressant que vous consommiez un yaourt Force plus à chaque séance de dialyse.
- **Yaourts Yopa** (différents goûts sont disponibles: fraise, pêche-passion,...). Il s'agit d'un yaourt enrichi en protéines (7,4 g de protéines par pot).
- **Rénilon\*** (boisson).
- **Poudre de Protifar\*** (poudre que vous pouvez consommer dans votre café, yaourt, additionnée aux sauces...).

Si vous avez des difficultés à couvrir vos besoins en protéines via une alimentation variée, les aliments enrichis et/ou les compléments alimentaires sont une bonne option.

Les aliments riches en protéines sont souvent riches en phosphore. N'oubliez pas de prendre vos chélateurs de phosphore pour compenser (cf. fiches sur le phosphore).

## › RECONNAÎTRE LES CONSÉQUENCES D'UNE HYPOPROTIDÉMIE

Comme tout le monde, vous perdez tous les jours des protéines mais lorsque vous êtes en dialyse ces pertes sont plus importantes (la dialyse entraîne une perte entre 10 et 13 g de protéines par séance).

Elles doivent obligatoirement être compensées par l'alimentation.

Si l'organisme n'a pas suffisamment de protéines pour fonctionner, il peut être amené à consommer ses propres protéines pour fabriquer de l'énergie.

Cela entraîne alors une fonte musculaire, un amaigrissement et des œdèmes.

Trop peu de protéines entraînent :

- Fatigue, faiblesse
- Manque de résistance aux infections
- Fonte musculaire
- Dénutrition



Le maintien d'un bon état nutritionnel est une priorité pour votre santé en général mais aussi pour votre qualité de vie.