

Régime hypoprotidique

1- Principe et indication du régime hypoprotidique

Les protéines se dégradent dans l'organisme sous forme d'urée, elle-même est éliminée par les reins sous forme d'ammoniac dans les urines. Or en cas d'insuffisance rénale ces toxines sont difficiles à éliminer et fatiguent les reins. Il est donc nécessaire d'adopter un régime hypoprotidique qui permet de limiter la consommation de protéines même si celles-ci sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Le régime hypoprotidique est adressé aux personnes présentant une insuffisance rénale et non dialysées dans l'objectif de sauvegarder l'intégrité du néphron non plus pour réduire l'urémie.

Le principe du régime hypoprotidique consiste en la réduction des apports en protéines, tout en privilégiant les protéines d'origine animale, apportant en proportion harmonieuse les acides aminés essentiels à l'organisme ainsi que les aliments apportant naturellement peu de protéines

Ce régime alimentaire médical se décide et se prescrit par un médecin à chaque patient correspond une prescription de 40,50 ou 60g de protéides par jour, à traduire en quantité de viande/poisson/œufs et produits laitiers

2-

Equivalence

s

5 g de protéines animales sont apportés par:

- 1 yoghourt
- 2 petits suisses de 30 g à 40 % de matières grasses.
- 150 g de lait
- 25 g de viande, volaille, foie
- 50 g de
cervelle
- 30 g de
poisson
- 1 petit œuf
- 75 g de fromage blanc à 40% de M.G.
- 20 g de fromage,
- 4 huitres

5 g de protéines végétales sont apportés par:

- 5 biscottes sans sel de 10 g.
- 40 g de pâtes (pesés crus).
- 65 g de pain sans sel.
- 50 g de farine, semoule (pesés crus).
- 250 g de pommes de terre.
- 65 g de riz.
- 25 g de légumes secs.
- 75 g de petits pois frais.

3- Aliments déconseillés du régime hypoprotidique

- ✓ Produits laitiers : préparations à base de lait et d'œufs, flans, crèmes -dessert.
- ✓ Préparations du commerce : friands (=une charcuterie pâtissière salée), quiches, feuilletés de viande, pâtés en croûte.
- ✓ Conserves de viande, soupes de poissons.
- ✓ Tous les poissons en conserves, fumés, salés : sardines, thon en boîte, crustacés, coquillages.
- ✓ Légumes secs : fèves, haricots secs, lentilles, pois secs, pois chiche.
- ✓ Fruits oléagineux : amandes, cacahuètes, noisettes, noix, noix de cajou, pistaches.
- ✓ Pâtisseries du commerce, biscuits secs, chocolat, bonbons, pain d'épices.
- ✓ Condiments : moutarde, cornichons, olives, sel de céleri, toutes les sauces du commerce.
- ✓ Boissons : eaux minérales, gazeuses, limonade, sodas.