

AVANT VOTRE SEANCE DE DIALYSE FAITES LE PLEIN D'ENERGIE ET DE PROTEINES

La séance de dialyse entraîne une augmentation des dépenses en énergie et en protéines.

Afin d'éviter les risques de contaminations, il est nécessaire de **conserver un masque durant toute la séance.**

Le service des collations en dialyse a donc été suspendu et il est également interdit d'amener à manger.

Il est donc conseillé de ne pas être à jeun et de MANGER AVANT DE QUITTER VOTRE DOMICILE.

Il est recommandé de prendre un repas équilibré contenant notamment **des protéines (viande, poisson, œuf, lait et produits laitiers)** afin de maintenir un bon état nutritionnel.

Quelques idées de repas AVANT DIALYSE :

Pour le petit déjeuner :

Un thé ou un café avec du pain/pain de mie/ biscottes accompagné de beurre et de confiture et 200 g de fromage blanc et 1 œuf ou 1 tranche de jambon

Pour le déjeuner ou le dîner:

Des crudités en hors d'oeuvre ; 1 part de viande ou poisson ou 2 œufs accompagnés de féculents (type pâtes, riz ou semoule et un produit laitier (fromage ou laitage) .

Ce document a été réalisé par Séverine Frigout, Diététicienne-Nutritionniste NephroCare Ile de France avec l'aide de Anne-Lise Bernollin, Diététicienne-Nutritionniste NephroCare Rhône Alpes



COVID-19 CONSEILS ALIMENTAIRES

Garder une alimentation équilibrée

En cette période, il est important de garder une alimentation équilibrée afin d'éviter la dénutrition.

Votre alimentation au quotidien doit être suffisamment riche en énergie et en protéines pour conserver vos muscles et vous protéger contre les infections.

Rappel : Il est recommandé de consommer chaque jour :

- 2 portions de **100 g de viande** ou **100g de poisson** ou **2 œufs**
- 2 à 3 portions de **produits laitiers** (1 yaourt, 1 fromage blanc ou 30 g de fromage)
- des **céréales** et/ou du **pain** à chaque repas.

Le confinement peut aussi être l'occasion pour passer plus de temps en cuisine.

Avant de passer en cuisine :

- Lavez-vous les mains au savon pendant au moins 20 secondes
- Nettoyez votre plan de travail avec un produit ménager

Vous pouvez retrouver des recettes adaptées à la dialyse par nos diététiciennes sur www.nephrocare.fr

Evaluation de votre état nutritionnel et compléments oraux

Après chaque bilan, votre état nutritionnel est évalué par la diététicienne en collaboration avec le néphrologue.

Si vos résultats le nécessitent, des compléments nutritionnels oraux pourront vous être prescrits par le médecin.

Il s'agit de boissons, crèmes ou biscuits riches en nutriments et notamment en protéines qui permettront de compléter vos apports.

Il est recommandé de le consommer à votre domicile 1 à 2 heures avant la dialyse suivante.

Durant cette période, votre diététicienne n'est pas présente dans la structure mais elle **reste disponible par téléphone pour les consultations.**

N'hésitez pas à demander à l'équipe soignante de la contacter. Elle vous aidera à adapter votre alimentation aux recommandations de la dialyse et du Covid 19.

Quelques conseils pour faire ses courses* :

- Lavez-vous les mains avant de sortir
- Respecter la distance sociale préconisée : rester à 1 mètre avec les gens qui m'entourent
- Ne pas se toucher le visage lorsque l'on fait ses courses
- Se laver soigneusement les mains en rentrant à la maison
- Pour les produits frais, retirer les suremballages (cartons,...)
- Nettoyer les produits frais avec un essuie-tout humide et les ranger immédiatement au réfrigérateur
- Pour le reste des courses, passer un essuie-tout humide (conserves, bouteilles,...) et laisser de côté les produits pendant trois heures.
- Laver les fruits et légumes à l'eau claire et essuyer avec un essuie-tout
- Se laver les mains soigneusement après avoir rangé les courses

*Recommandations de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement)