

## Quelques conseils :

Les repas de fêtes sont souvent composés de plats plus salés et plus riches en potassium et en phosphore que ceux consommés habituellement. Ces repas ne sont cependant pas incompatibles avec la dialyse.

Toutefois, il est recommandé d'être vigilant sur la sélection et l'association des plats du menu ainsi que sur la composition des autres repas de la journée.

En effet, le sel, le potassium et le phosphore s'accumulent dans votre organisme entre 2 séances de dialyse. Il est donc nécessaire de compenser les gourmandises de fêtes sur les autres repas en évitant le plus possible les aliments les plus riches.



## Exemple de menu apportant peu de potassium, phosphore et sel :

Nous vous proposons un exemple de petit-déjeuner et de repas principal apportant peu de sel, potassium et phosphore ce qui vous permettra de compenser les repas de fêtes et d'équilibrer votre alimentation.

### Exemple de petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude
- Pain sans sel ou biscottes sans sel
- Beurre
- Confiture / Miel



Valeurs nutritionnelles par personne



### Exemple de repas :

- Salade verte + vinaigrette sans sel
- 1 assiette de pâte, de riz ou de semoule + beurre
- Fromage frais
- Compote de pommes sans sucre ajouté



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports Journaliers Recommandés :

25



10



6



# Comment équilibrer mon menu en période de fêtes ?

## Les entrées :

Adaptez vos portions pour limiter votre consommation de sel tout en vous faisant plaisir.

### Huîtres

Dégustez 6 huîtres. Pensez à les égoutter et à les assaisonner de jus de citron ou d'échalote au vinaigre. Elles sont aussi délicieuses chaudes ou gratinées.

### Fois gras

Régalez-vous avec 2 tranches de foie gras (50 g). Vous pouvez aussi le réaliser vous même et remplacer le sel par un mélange de 4 épices.

### Crevettes

Savourez 3 crevettes ou 5 écrevisses, vivant en eau douce, elles sont moins salées.

### Saumon fumé

Délectez-vous d'1 fine tranche de saumon fumé (20 g). Pensez également au poisson cru qui ne contient pas de sel. Préparez-le en tartare, avec un filet de jus de citron et de l'aneth.

### Escargots

Appréciez 6 escargots persillés (40 g). En réalisant vous-même le beurre persillé vous pouvez contrôler la quantité de sel ajouté.

Les entrées festives sont souvent plus riches en sel que celles consommées habituellement. Ne vous privez pas inutilement pour autant.

Choisissez une entrée et dégustez-la en savourant chaque bouchée. Il conviendra ensuite de ne pas saler les autres repas de la journée et d'éviter la consommation des autres aliments riches en sel.

L'excès de sel favorise la prise de poids entre les séances de dialyse, l'hypertension artérielle et la formation des oedèmes.

# Comment équilibrer mon menu en période de fêtes ?

## Les plats :

### Viandes ou poissons ?

Vous avez le choix. Il est préférable de réaliser des sauces «maison» avec du vin, de la crème, une béchamel ou un roux et d'éviter les fonds de sauce industriels et les bouillons cubes car ils sont riches en sel.

De même, méfiez-vous des feuilletages et des farces contenant de la chair à saucisse ou de la poitrine de porc salée ou encore des marrons et des fruits séchés (figues, dattes...) qui sont une source de potassium.

### Légumes et pommes de Terre

Les marrons, les cardons, la courge, la pomme de terre (sous toutes ses formes), les légumes verts, les choux et les champignons sont riches en potassium.

Pour diminuer la teneur en potassium de ces aliments, **faites-les cuire au préalable dans un grand volume d'eau**. Le potassium diffuse dans l'eau. Ne réutilisez donc pas l'eau de cuisson pour faire un potage ou une sauce. Les cuissons à la vapeur ou en friture sont déconseillées.

Le potassium joue un rôle dans la contraction musculaire. L'excès de potassium, provenant de l'alimentation et dont l'organisme n'a pas besoin, est normalement filtré par les reins et éliminé dans les urines. Du fait de l'insuffisance rénale, sa concentration augmente dans le sang. C'est la dialyse qui permet d'éliminer l'excès de potassium dans le sang. Un excès dans le sang (hyperkaliémie) entraîne des troubles cardiaques graves.

L'hyperkaliémie se manifeste par une grande faiblesse musculaire, un goût métallique dans la bouche, des picotements autour des lèvres et des palpitations. **Si vous ressentez ces symptômes, il faut impérativement appeler le médecin de votre centre de dialyse.** Par ailleurs, si le néphrologue vous a prescrit un médicament pour le potassium, vous pouvez prendre 1 mesure supplémentaire en attendant sa réponse.

# Comment équilibrer mon menu en période de fêtes ?

## Les desserts :

Pour changer de la traditionnelle bûche au chocolat, vous pouvez opter pour une bûche glacée, un entremet ou un bavaois. A la vanille, au café, au caramel, à la framboise... il y a de multiples possibilités. Les desserts à base de chocolat plus riches en potassium, peuvent être consommés en remplacement des fruits de la journée.

## Et les confiseries ?

Régalez-vous avec le pain d'épices et les sablés, mais dégustez plutôt les cakes aux fruits secs, les chocolats et les chocolats fourrés (pralines, noisettes, amandes, nougats...) pendant la première heure de la dialyse.

Si vous avez du diabète, il est possible de consommer occasionnellement un dessert sucré. Pour éviter les hyperglycémies, il convient de le consommer en fin de repas à la place du fruit et de réduire votre consommation de féculents et de pain.

## Les boissons :

- L'apéritif n'est pas exclu, mais il doit être consommé en quantité modérée. Evitez les boissons qui nécessitent de rajouter de l'eau ou du soda (ex : apéritif à l'anis, whisky soda, vodka orange...). Préférez un petit verre de vin cuit ou un whisky ce qui permettra de limiter le volume de liquide et de limiter la prise de poids entre 2 séances de dialyse.
- La plupart des eaux gazeuses contiennent du sel. Choisissez une eau qui ne contient pas plus de 50 mg de sodium par litre (Exemple : Perrier®, Salvetat®, San Pellegrino®...)

## Votre traitement :

- N'oubliez pas de prendre votre traitement pour le potassium et pour le phosphore si prescrit par le médecin.

**N'hésitez pas à consulter votre néphrologue, votre diététicienne ou votre infirmière. Ils vous conseilleront sur l'adaptation des traitements et sur l'équilibre de vos repas afin de profiter pleinement de ces moments sans prendre de risque pour votre santé.**

Vous trouverez sur chaque recette les teneurs en potassium, sel et phosphore par personne :

La teneur en **POTASSIUM** est symbolisée par un



100 mg de potassium



50 mg de potassium

→ L'apport de potassium recommandé est de : **2500 mg par jour soit 25 cœurs.**

La teneur en **SEL** est symbolisée par une



1 g de sel



0.5 g



“ négligeable “

La mention “négligeable“ utilisée pour certaines recettes est valable pour les portions indiquées

→ L'apport de sel recommandé est de : **6 g par jour soit 6 salières.**

La teneur en **PHOSPHORE** est symbolisée par un



100 mg de phosphore



50 mg de phosphore

→ L'apport de phosphore recommandé est de : **1000 mg par jour soit 10 os.**

Grâce à ce système de symboles vous pourrez vous faire plaisir tout en respectant les apports nutritionnels recommandés par jour.

## Valeurs nutritionnelles des aliments de fêtes

(table de composition des aliments Ciqual)

ALIMENTS	POTASSIUM	PHOSPHORE	SEL
1/2 avocat (100 g)			négligeable
1 assiette de marrons (200 g)	7 		négligeable
1 assiette de cardons (200 g)	8 		négligeable
1 part de galette frangipane (160 g)			
1 tranche de bûche au chocolat (120 g)			négligeable
4 marrons glacés (90 g)		négligeable	négligeable
1 flûte de champagne (200 ml)	négligeable	négligeable	négligeable
1 verre de vin rouge (100 ml)		négligeable	négligeable
2 clémentines (140 g)		négligeable	négligeable
1 poire (150 g)		négligeable	négligeable
100 g de mûres		négligeable	négligeable
1/2 pamplemousse (100 g)		négligeable	négligeable
carambole	<b>INTERDIT</b>		
1 pomme (150 g)		négligeable	négligeable
1 orange (150 g)		négligeable	négligeable
1 gros kiwi (100 g)		négligeable	négligeable
1 banane (150 g)		négligeable	négligeable
1 grappe de raisin blanc ou noir (200 g)		négligeable	négligeable
20 g de pistaches noix, noisettes, amandes ou cacahuètes (non salées) (non salées)			négligeable
1 figue sèche (30 g)		négligeable	négligeable
1 banane sèche (25 g)		négligeable	négligeable

ALIMENTS	POTASSIUM	PHOSPHORE	SEL
1 pruneau (30 g)	♥♥	négligeable	négligeable
1 abricot sec (30 g)	♥♥♥	négligeable	négligeable
100 g de noix de coco fraîche	♥♥♥♥	🦷	négligeable
Litchi frais (100 g)	♥♥	négligeable	négligeable
6 carrés de chocolat au lait (30 g)	♥♥	🦷	négligeable
6 carrés de chocolat noir 70% (30 g)	♥♥	🦷	négligeable
1 tranche de foie gras (40 g)	♥	🦷	🧂
6 huîtres sans l'eau	♥♥	🦷🦷	🧂
Langoustines cuites sans sel (100 g)	♥♥	🦷🦷	🧂
1/8 <sup>ème</sup> Camembert (40 g)	négligeable	🦷🦷	🧂
1/4 de baguette (60 g)	♥	🦷	🧂
1 tranche de saumon fumé	♥♥	🦷	🧂
2 tranches de lard (75 g)	♥	🦷	🧂
2 rondelles de saucisson sec (20 g)	♥	🦷	🧂
1 part de pâté en croute (30 g)	♥	🦷	🧂
6 escargots au beurre persillé (40 g)	♥♥	🦷	🧂
1 boudin blanc ou noir (150 g)	♥♥	🦷🦷	🧂🧂
4 noix de Saint-Jacques (100 g)	♥♥♥♥	🦷🦷🦷🦷	🧂
6 crevettes roses ou 4 gambas (100 g)	♥♥♥	🦷	🧂🧂
Une douzaine de moules (100 g)	♥♥	🦷🦷	🧂