

Hygiène de vie en cas d'insuffisance rénale

La diététique

La place de la diététique est fondamentale pour aider à prévenir ou à retarder une dégradation du fonctionnement des reins.



La diminution de la qualité de la filtration rénale par an à partir de 40 ans.



Il y a quatre domaines sur lesquels il faut être particulièrement attentif afin de ralentir la dégradation des reins :

Sel

Sucre

Protéine

Eau

+

Médicaments ayant un impact à long terme défavorable sur le fonctionnement des reins.

Bien s'alimenter en gérant ses apports en sel

L'Organisation Mondiale de la Santé conseille un apport en sel de :

5g par jour maximum

Les risques :

1

Augmentation de la pression artérielle

2

Rétention d'eau

3

Ballonnements

Bien s'alimenter en contrôlant sa glycémie

Il existe deux types de sucres :



Sucre simple



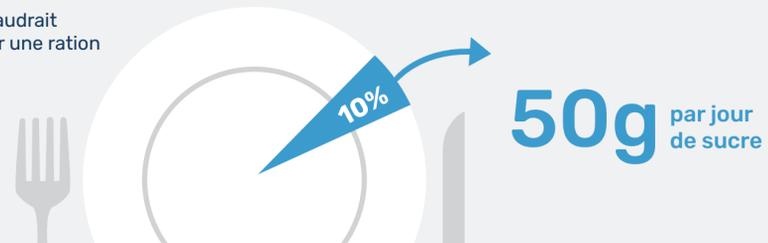
- Conséquences néfastes sur la durée de vie
- Favorise les risques de diabète

Sucre complexe, sucre lent



- Apport en sucre se fait lentement
- Plus facilement amorti par l'organisme

Selon l'OMS, il faudrait ne pas dépasser une ration calorique de :



Pourquoi c'est important ?



Le sucre est responsable de :

- Prise de poids
- Obésité
- Maladies cardiovasculaires
- Diabète

+61%

De risque de développer une insuffisance rénale par une consommation trop importante de boissons sucrées.



S'hydrater pour une alimentation équilibrée



60-65%

d'eau constitue notre poids.

L'une des fonctions du rein est de réguler la qualité d'eau dans le corps.

- En cas d'hyperhydratation, l'eau est éliminée par les urines
- En cas de déshydratation, les reins conservent l'eau

Apport en eau conseillé :

2,5 L

par jour, par personne ayant une fonction rénale normale.

Éviter

les boissons gazeuses, sucrées ou alcoolisées.

Activité physique



L'activité physique permet de



Réduire la pression artérielle



Réduire le phénomène de résistance à l'insuline



Optimiser le contrôle de glycémie



Rompre l'isolement

Recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS):



10 000 pas par jour



30 min d'activités par jour



Ne pas rester 48h sans activité