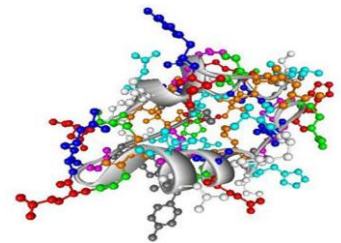


Les protéines, ce n'est pas que de la viande! Les protéines, ce n'est pas que de la viande!



Manger est une priorité et doit être un plaisir qu'il faut savoir préserver.

Les aliments apportent différents nutriments plus ou moins énergétiques. Ce sont les protéines, les glucides et les lipides.



Les protéines sont indispensables : les protéines sont les éléments de construction et de réparation de l'organisme.

La protéine, le principal constituant des muscles, participe à la solidité du squelette, aide à la fabrication des globules rouges, contribue à la cicatrisation et permet aussi de se défendre contre les infections.

Où trouve-t-on des protéines ?

Dans notre alimentation, elles proviennent de deux sources :

- les protéines d'origine animale : viandes (rouge ou blanche), volailles, œufs, poissons, les produits de la mer (coquillages et crustacés), le lait et les produits laitiers (yaourt, fromage blanc, faisselle, petit-suisse et fromage).



- les protéines d'origine végétale :

- les céréales (riz, blé, froment, épeautre, maïs, boulgour) et leurs dérivés (pâtes, farine, pain...),
- les légumineuses (soja, lentilles, haricots secs, pois cassés...), les féculents (pommes de terre, riz, semoule).



Les protéines d'origine végétale sont de moins bonne qualité.

Les protéines utilisées par votre corps sont ensuite transformées en un produit appelé UREE (déchet de la digestion des protéines).

Il est utile pour vous de limiter vos apports en protéines car la diminution de votre fonction rénale entraîne l'accumulation de l'urée dans le sang.

Cette accumulation peut engendrer des nausées, une perte d'appétit et surtout un dégoût pour certains aliments.



En cas d'insuffisance rénale chronique :

**L'apport protidique recommandé est de :
0,8 g de protéines / kg de poids / jour.**

A noter que l'apport calorique doit être suffisant afin d'éviter d'utiliser les protéines alimentaires comme source d'énergie et préserver ainsi vos muscles.



Varié vos apports en protéines en utilisant le tableau des équivalences.

Cf : livret des équivalences