

Rappel sur les fondamentaux

Rappel sur les fondamentaux

L'insuffisance rénale n'est pas incompatible avec le plaisir de manger :

Ce que vous mangez et buvez peut aider à ralentir la progression de la maladie rénale.

Le fait de cuisiner et de préparer vos repas à partir d'**aliments frais** peut vous aider à manger plus sainement.



Laissez place à vos goûts, à votre imagination en gardant à l'esprit :

- **Réduire votre consommation de sel (6 g / jour)** : Choisissez et préparez des aliments contenant moins de sel (sodium). Pour cela : achetez des aliments frais le plus souvent possible. Vérifiez l'étiquette des valeurs nutritionnelles sur l'emballage des aliments.



- **Adapter votre consommation de protéines (0.8g/kg/jour)**. Les protéines se trouvent dans les aliments issus d'animaux et de plantes. Ne mangez que la quantité nécessaire et appropriée.



- Privilégier les matières **grasses d'origine végétale** et choisir des **aliments sains** pour le système cardio vasculaire. Le choix des cuissons de ces aliments est également à surveiller.

