asdr
association de soins à domicile à La Réunion

Recommandations diététiques

Le potassium : Il participe à la contraction musculaire dont celle du cœur. En excès, il peut être dangereux et entrainer des troubles cardiaques.

Les aliments les plus riches en potassium sont les fruits, les légumes et les tubercules (pomme de terre, patate douce, manioc, etc.).

Astuce : pour diminuer le potassium, pelez-les et faites-les tremper.

Le sel : En excès, il entraine de l'hypertension artérielle, des œdèmes, de l'essoufflement et augmente la soif. Les aliments riches sont la charcuterie, le pain, le fromage et les biscuits apéritifs. Pour assaisonner vos plats, privilégiez les épices et les herbes aromatiques.

Les boissons : Ce qui vous fait prendre du poids entre les dialyses, ce sont les liquides bus.

Ainsi pour une meilleure tolérance des séances de dialyse, il est conseillé d'avoir 2,5 litres d'eau au maximum à retirer entre deux dialyses. Les recommandations en termes de consommation quotidienne de liquides (eau, café, thé…) sont : dans le cas où vous urinez encore : 500 ml + diurèse (quantité d'urines sur 24h). Si vous n'urinez plus : 750 ml/jour.

Le phosphore : Il donne la solidité aux os et aux dents. Mais en excès le phosphore entraîne des troubles cardio-vasculaires, des démangeaisons et des problèmes osseux. Il est présent dans les aliments riches en protéines.

Rappel pour les protéines : Il est important de ne pas diminuer vos quantités pour éviter la dénutrition et la perte musculaire. Les aliments les plus riches sont les viandes, poissons, œufs, produits laitiers.

DANGER / TOXIQUE - A NE PAS CONSOMMER


BILIMBI


CARAMBOLE


GIRIMBELLE


RHUBARBE