

# RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES EN CAS DE DIABÈTE ET D'INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE

## Introduction

Si vous êtes atteint de diabète et d'insuffisance rénale chronique (IRC), vous avez peut-être souvent l'impression que votre diète pour le diabète et votre diète pour l'insuffisance rénale chronique (IRC) ne vont pas très bien de pair. Toutefois, avec une bonne planification, vous pouvez vous conformer à votre diète pour l'insuffisance rénale tout en contrôlant votre taux de glycémie.

Le contrôle de votre glycémie est une étape importante pour ralentir la progression de l'insuffisance rénale. Il vous aidera en outre non seulement à prévenir ou à limiter d'autres complications du diabète, comme les problèmes oculaires ou les troubles du système nerveux, mais aussi à contrôler votre soif.

Le contrôle ou la prévention de l'hypertension est une autre facette cruciale de votre plan de soins. Évitez le sel et les aliments très salés et prenez vos médicaments contre l'hypertension selon les indications du médecin.

Le fait d'être atteint à la fois de diabète et d'IRC vous rend plus vulnérable à des problèmes cardiaques. Choisissez des gras qui sont bons pour le cœur, intégrez l'activité physique dans vos habitudes de vie et faites attention à votre poids afin de diminuer vos risques de crise cardiaque.

Il vous est conseillé enfin de viser un apport protéique modéré dans votre alimentation; ainsi vos reins travailleront moins. Par ailleurs, si vous êtes en dialyse, vous aurez besoin de *plus* de protéines puisque la dialyse accroît les pertes protéiques.

### Les clés du succès pour le contrôle de la glycémie

1. Prenez trois repas par jour sans les espacer de plus de six heures.
2. Essayez de manger à intervalles réguliers (même les jours où vous avez vos traitements de dialyse). S'il vous est impossible de prendre un repas, prévoyez ce qu'il faut pour des collations contenant des glucides.

3. Consommez la même quantité d'aliments contenant des glucides à chaque repas. Les aliments contenant des glucides décomposent le sucre que vous consommez; ils comprennent les grains et les amidons, les fruits, les produits laitiers et quelques légumes.
4. Évitez les sucres simples et les sucreries, comme le sucre, les boissons gazeuses ordinaires, les jus de fruit, les desserts sucrés, les bonbons, la confiture et le miel. Essayez d'utiliser des succédanés du sucre dans vos recettes.
5. Soyez physiquement actif tous les jours. Essayez de marcher de 5 à 15 minutes après chaque repas.
6. Utilisez votre glucomètre selon les indications de votre médecin ou de l'équipe qui s'occupe de votre diabète afin de surveiller les effets de votre diète et de vos médicaments sur votre taux de glycémie tout au long de la journée.
7. Maintenez votre taux de glycémie dans l'intervalle de valeurs recommandées par votre médecin et/ou l'équipe qui s'occupe de votre diabète.
  - Si vous souffrez d'IRC, vous présentez un risque accru d'hypoglycémie. Le médecin qui s'occupe de votre diabète devra peut-être diminuer votre insuline (ou votre autre médicament pour le diabète) à intervalles réguliers. Si vous avez de façon répétée des épisodes d'hypoglycémie, il est important de le dire à votre médecin.
  - Si vous êtes en dialyse, le contrôle de votre glycémie peut vous aider à diminuer votre soif et, de ce fait, à contrôler l'apport de liquides.
  - Si vous êtes en dialyse péritonéale, vous aurez peut-être besoin de plus d'insuline (ou de votre autre médicament pour le diabète). Votre médecin et/ou l'équipe qui s'occupe de votre diabète vous aideront à ajuster vos médicaments.
  - À la suite d'une greffe rénale et avec la prise de médicaments antirejet, il vous faudra peut-être accroître vos doses d'insuline (ou de votre autre médicament pour le diabète). Votre médecin et/ou l'équipe qui s'occupe de votre diabète vous aideront à ajuster vos médicaments.

## Le plan d'ensemble

Si vous êtes atteint à la fois de diabète et d'insuffisance rénale, vous pouvez continuer à bien vous alimenter en gardant à l'esprit qu'il faut :

1. consommer à peu près la même quantité de glucides à environ la même heure chaque jour;
2. limiter votre consommation de lait et de produits laitiers;
3. contrôler votre glycémie pour aider à contrôler votre soif et votre apport de liquides (si vous êtes en dialyse);
4. ne pas utiliser de sel ou de succédanés du sel dans les recettes ou ne pas saler vos aliments à table;
5. choisir des aliments protéiques maigres préparés avec peu de sel, voire aucun;

6. choisir des aliments pauvres en phosphore et en potassium si c'est ce que vous recommande votre médecin ou votre diététiste.

En cas de doute au sujet de ce vous devez manger et boire, allez rencontrer votre diététiste, qui vous donnera une seule diète tenant compte de tous vos besoins.

## Foire aux questions

**Q—D'après ma diète pour le diabète, je devrais consommer des grains entiers plus souvent, mais d'après ma diète pour l'insuffisance rénale, je dois manger du pain blanc. Qu'est-ce que je dois faire?**

**R—**Prenez du pain blanc dans les quantités recommandées pour votre diabète et demandez à votre diététiste si certains produits à grains entiers peuvent être inclus dans votre diète. Les grains entiers sont plus riches en potassium et en phosphore. Des recherches indiquent que c'est la quantité totale de glucides qui compte le plus dans le contrôle de la glycémie.

**Q—J'ai appris que le jus d'orange est une bonne façon de traiter l'hypoglycémie, mais je n'ai plus le droit d'en prendre. Qu'est-ce que je devrais faire si le taux de sucre dans mon sang est trop bas?**

**R—**N'importe quel type de jus est efficace en cas d'hypoglycémie. Du jus de canneberges ou de pomme fera tout aussi bien l'affaire que du jus d'orange. Le jus d'orange contient plus de potassium que les autres jus et n'est pas recommandé si vous avez tendance à avoir des taux élevés de potassium dans le sang. Si vous devez limiter votre apport de liquides, la meilleure chose à faire en cas d'hypoglycémie, c'est de manger des bonbons ou de prendre des comprimés de glucose, ce qui évitera d'ajouter des liquides.

**Q—Que dois-je faire si j'ai un épisode d'hypoglycémie?**

**R—**Si vous voyez que vous vous mettez à transpirer, à trembler ou à avoir très faim, il y a des chances que votre taux de glycémie soit trop bas. En présence de n'importe lequel de ces symptômes, vérifiez votre taux de glycémie immédiatement. S'il est bas (< 4 mmol/L), prenez 15 g de glucides à action rapide, comme des comprimés de glucose, 1 c. à soupe de miel ou  $\frac{3}{4}$  tasse de jus de pomme sur-le-champ.

Attendez dix à quinze minutes et vérifiez de nouveau votre taux de glycémie. S'il est encore faible, refaites la même chose. Si votre prochain repas est dans plus d'une heure ou si vous allez être physiquement actif, prenez une collation comprenant des glucides et des protéines, comme une rôtie avec du beurre d'arachide ou un demi-sandwich.

**Q—Ma diète n'a pas grand-chose à voir avec ce qu'ont l'habitude de manger les autres membres de ma famille. Comment puis-je m'attendre à ce qu'ils mangent comme moi?**

**R—**En fait, bien des changements alimentaires que vous devez faire sont également bénéfiques pour la santé des autres membres de votre famille. L'adoption de simples habitudes comme éviter le sel et les sucres simples ou prendre des portions plus petites de viande et de protéines (sauf si vous êtes en dialyse) peut être bénéfique pour tout le monde.

**Q—Devrais-je continuer à consommer plus de légumineuses comme le recommande ma diète pour le diabète?**

**R**—Les légumineuses sont riches en phosphore et en potassium et devraient donc être évitées à moins que votre diététiste vous indique que vous pouvez les inclure sans problème dans votre alimentation. Si vous êtes végétarien, vous devriez consulter une diététiste dès que possible afin de vous assurer que tous vos besoins nutritionnels sont comblés.

**Q**—**J'ai plusieurs autres problèmes médicaux et je n'arrive pas à avoir une vue d'ensemble. Qu'est-ce que je peux faire?**

**R**—Demandez à votre médecin de vous diriger vers une diététiste. La diététiste travaillera de concert avec vous pour mettre au point un plan alimentaire sur mesure qui tiendra compte de tous vos problèmes médicaux.

Pour plus de renseignements et des outils pour mieux gérer un régime destiné aux maladies rénales, veuillez consulter le site web de Cuisine et santé rénale au [www.cuisineetsanterenale.ca](http://www.cuisineetsanterenale.ca).

Tous droits réservés. Les renseignements dans ce document ne remplacent pas un avis médical et sont donnés à titre indicatif seulement. Aucune personne associée à La Fondation canadienne du rein ne répondra à des questions médicales par courriel. Veuillez consulter un professionnel de la santé si vous désirez des recommandations précises quant à des traitements.