



Que peut vraiment manger l'enfant dialysé ?

L'alimentation de l'enfant dialysé peut s'avérer complexe. Elle doit en effet tenir compte des restrictions, en sel et potassium notamment, propres à la maladie et satisfaire tous les besoins nécessaires à une bonne croissance. Voici un tableau pour vous aider à y voir plus clair :

Groupes d'aliments	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<p>Laitages</p> 	<p>Lait et yaourt écrémés et demi-écrémés, petits suisses et fromage à 0 et 20 % de MG, naturels et sucrés.</p>	<p>Attention aux laitages sucrés à consommer avec modération. On évite : - Lait concentré (potassium) - Fromages (sodium)</p>
<p>Viande, poisson et oeufs</p> 	<p>- Viande de bœuf, veau, porc et agneau type : rôti, filet mignon, escalope, côte, bifteck, ... et de volaille - Abats maigres : foie et langue - Poissons frais, surgelés et poissons gras riches en oméga3 - Œufs 1 fois / semaine</p>	<p>On évite : - Charcuterie (sodium) - la consommation de viandes et poissons en conserves, et fumés. (sodium et potassium) Consommation exceptionnel de coquillages et crustacés (sodium)</p>
<p>Légumes</p> 	<p>Tous, frais ou surgelés (nature)</p>	<p>On évite : - Légumes en conserves (sodium) - Légumes secs : lentilles, haricots secs, fèves, pois chiches. (potassium) - Bouillons de légumes et potages (volume hydrique)</p>
<p>Fruits</p> 	<p>Tous, frais ou surgelés (nature)</p>	<p>On évite : - Fruits secs et oléagineux : raisin, pruneaux, figues, dattes et cacahuètes, amandes, noisettes, pistaches (potassium) - Bananes, abricots, agrumes (potassium)</p>



Que peut vraiment manger l'enfant dialysé ?

Groupes d'aliments	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Pain et produits céréaliers 	Pain sans sel, biscottes sans sel, pain de mie sans sel, pâtes, riz, maïs, semoule, céréales complètes, pommes de terre.	On évite la consommation de plats préparés du commerce type lasagnes, pâtes, riz cuisinés, etc. (sel)
Matières grasses 	Huiles végétales crues : colza, olive, pépins de raisin, tournesol, arachide ; riches en oméga3	On limite : - Beurre et margarine (sodium) - Crème fraîche
Produits sucrés 	- Sucre, miel, confiture en quantité modérée - Pâtisseries maison contenant peu de beurre, sucre et œufs.	On évite : - Cacao et chocolat (potassium) - Biscuits et pâtisseries du commerce (sodium)
Boissons 	- Eaux minérales plates : Contrex, Hépar et Talians (magnésium) - Jus de fruits frais - Infusions	On évite : - Eaux gazeuses et sodas (sodium) - Sirops - Boissons chocolatées
Divers 	Herbes, épices, condiments : basilic, ciboulette, thym, laurier, persil, paprika, curry, muscade, échalote, oignons, ...	On évite : - Moutarde, mayonnaise, ketchup et autres sauces du commerce (sodium et potassium) - Substitut de sel : sel de régime, jambon sans sel (potassium)

Voir également la fiche pratique n°82 :
La nutrition de l'enfant en IRC

Remerciements : Marine Berthaud,
diététicienne et nutritionniste

Avec le soutien de : **Nutrisens**