



Régime hypoprotidique en pratique:

Un régime riche en protéines accélère l'évolution de l'insuffisance rénale. L'élimination de déchets produits par le métabolisme des protéines consommées doivent être éliminés par les reins. Il est donc conseillé de limiter la consommation journalière de protéines pour réduire le travail des reins. Les protéines sont principalement d'origine animale, mais aussi certains végétaux peuvent contenir des quantités considérables des protéines à tenir en compte si la consommation est très important.

Au stade 4 et 5 de maladie rénale chronique, (MRC), on recommande une consommation de protéines entre 0,6-0,8 g /kilogramme de poids idéal/jour.

Comment calculer son poids idéal (PI)?

On définit le PI à l'aide de l'IMC (index de masse corporelle) .

Pour un IMC idéale de 24 $PI = 24 \times \text{taille en m}^2$

Exemple : pour une personne de 1,70 m le PI serait de 69,3 kg ($PI = 24 \times 2,89$). Les besoins journaliers de protéines seraient donc de : $0,8 \times 69,3 \text{ Kg} = 55,4 \text{ g}$. En pratique cette personne ne devrait pas dépasser 55 g de protéines par jour.

Vous pouvez trouver une petite liste avec quelques exemples de quantité de protéines.

Attention, une restriction trop sévère peut conduire à une dénutrition donc il faudrait être attentif surtout chez les personnes âgées, pour qui on recommande habituellement 1 g/kg/protéines par jour.

Aliments**Quantité de protéines en g**

Escalope de poulet 120 g	32
Steak haché 100 g	26
1 boîte de thon 80 g	21
2 chipolatas de 110 g	20
150 g de pizza	15
100 g de tofu	15
2 oeufs	13
150 g de quiche	12
40 g de jambon	10
100g de légumes secs	8
Fromage blanc 100 g	8
30 g d'amandes	7
Deux poissons panés de 60 g	7
80 g de pain	6
Un yaourt de 125 g	5
30 g de fromage	6
150 ml de lait	5
100 g de pâtes ou riz cuit	4
40 g de céréales petites dej	3