



# DIÉTÉTIQUE ET REINS :

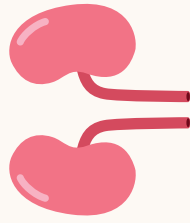


*Comment adapter mon alimentation ?*

*Diététiciennes - CHU Toulouse*

*LORENTE Fiona*

*HAPIOT Marie*

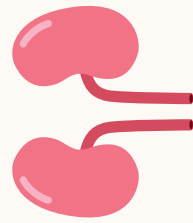




PORTAIL WIFI DU CHU : WLAN-portail-CHUT

Identifiant : cec211023

Mot de passe : cec211023





# QUIZZ EN LIGNE

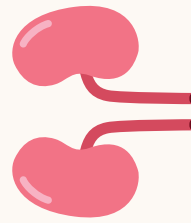


Aller sur le site : [wooclap.com](https://wooclap.com)

Puis entrer le code : DIET31

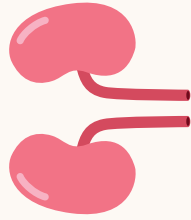
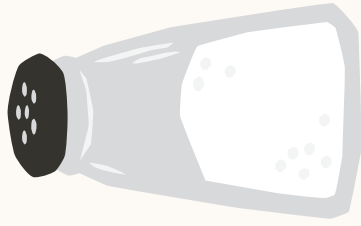
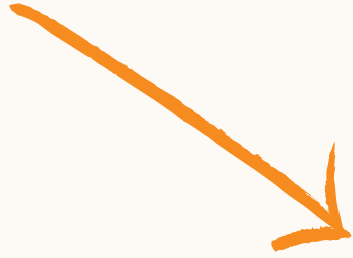
Ou scanner le QR code ci dessous :

# wooclap



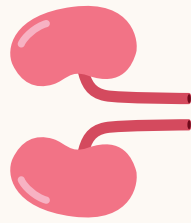
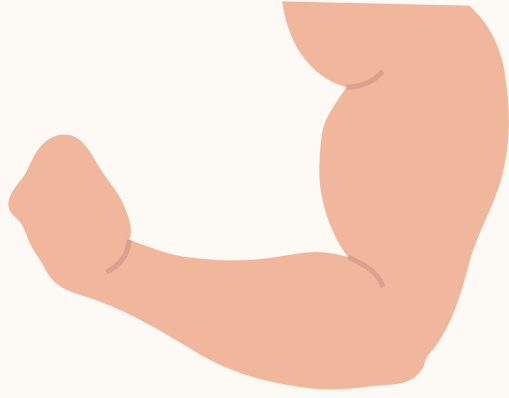


# DIETETIQUE ET REINS





# LES PROTEINES





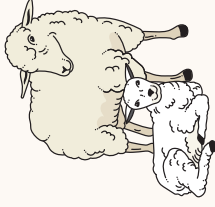
# ENSEMBLE DES VIANDES ROUGES



Boeuf



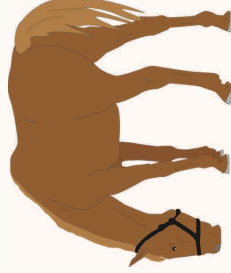
Porc



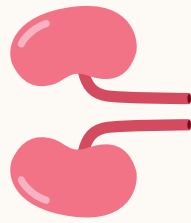
Mouton et Agneau



Veau



Cheval

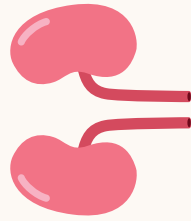
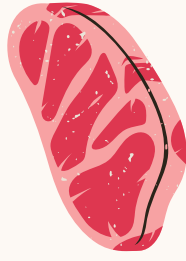




# FAUX

Maximum 500 g / semaine

Toutes viandes rouges confondues





# LES PROTEINES

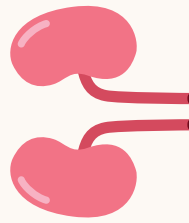


25 g protéines = 100 g viande rouge

100 g viande blanche

3 gros œufs

100 g poisson



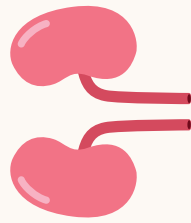




# FAUX

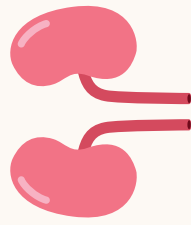
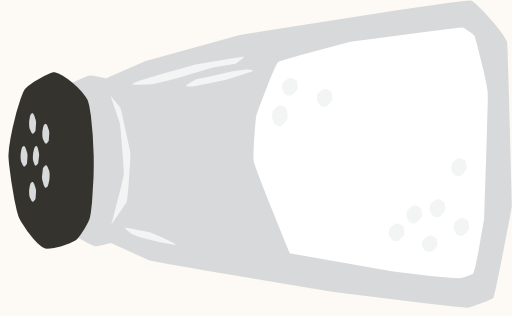
Recommandations : maximum 7 œufs / semaine

Sans excès, pas d'incidence sur le cholestérol



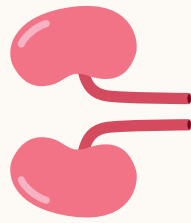


# LE SEL





IL EST RECOMMANDÉ DE CONSOMMER **6**  
**GRAMMES DE SEL PAR JOUR**



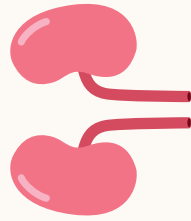


# POURQUOI DIMINUER SA CONSOMMATION EN SEL ?



## Hypertension Artérielle (HTA)

Entretien ou aggrave  
l'hypertension artérielle



## œdèmes

Favorise la rétention  
d'eau pouvant entraîner  
des œdèmes

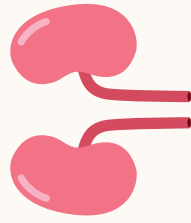




# FAUX

Tout est question de quantité !

Il est recommandé de consommer 1 portion de 30g de fromage  
/ jour.





1/3 baguette



1/2 tranche



jambon cru

10 olives



**1 G DE SEL =**



8 crevettes cuites (75g)

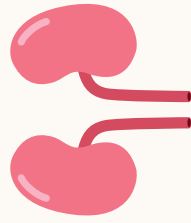


30 g roquefort



1/4 bouillon

cube








## ÉQUIVALENCES EN SEL

-  **2** portions de Camembert\* ou de Cantal\*
  - 1** portion de Roquefort\* ou de Bleu d'Auvergne\*
  - 4** portions de Comté\* ou de Gruyère\*
  - 2** Babybel\* ou Vache qui rit\*
- 1 portion = 30g**

- 8** crevettes (75g) 
- 20** petites moules 
- 7** huîtres sans eau 
- 1** tranche de saumon fumé
- 3** bâtonnets de surimi 
- 1** conserve de thon naturel ou de sardines (130g) 



-  **1/3** de baguette
- 4 à 5** tranches de pain complet (1 tranche = 20g) 
- 2** grandes (ou 4 petites) tranches de pain de mie
- 10** biscottes 

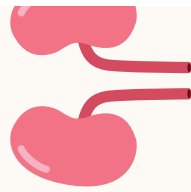


**1g de sel est apporté par ...**

-  **1/2** brique de soupe (15 cl)

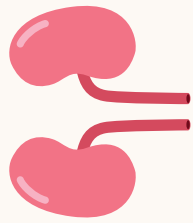
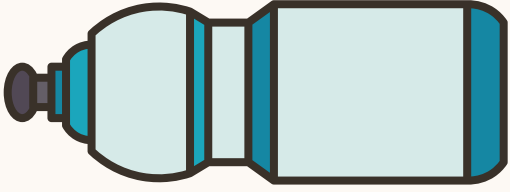
-  **1/2** tranche

- 2** viennoiseries\* : chocolatine, croissant 
- 1** bol de céréales 
- 4** biscuits secs





# L'HYDRATATION







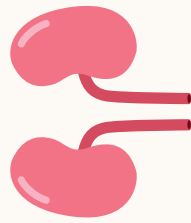
# QUANTITÉ RECOMMANDÉE



1.5 litres d'eau / jour

Eviter la déshydratation

Plusieurs techniques existent pour boire davantage

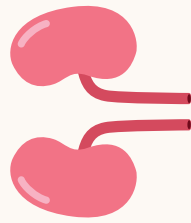




## VRAI / FAUX

Les eaux salées : **Rozana, Badoit, Vichy**

Uniquement sur prescription médicale





# MERCI POUR VOTRE ECOUTE

