

# QUE FAIRE EN CAS DE MANQUE D'APPÉTIT

## Lorsque vous avez une maladie rénale

### Nausée et vomissement

La nausée peut être causée par l'urémie (une accumulation de toxines dans le sang). Parmi d'autres causes, on trouve une douleur intense, la fatigue, les médicaments, d'autres maladies, le stress et la constipation. Des nausées et/ou vomissements soutenus peuvent mener à une malnutrition.

Un traitement efficace pour les nausées varie d'une personne à l'autre. Voici quelques petits conseils pratiques qui peuvent vous aider à contrôler les nausées et les vomissements :

- Prenez des médicaments contre la nausée ou d'autres médicaments, tel que prescrits.
- Évitez les aliments épicés, à odeur prononcée et à teneur élevée en gras.
- Rincez-vous la bouche avant de manger afin d'éliminer les mauvais goûts.
- Consommez des collations et des petits repas fréquemment plutôt que des repas copieux.
- Mangez dans une atmosphère détendue et un lieu bien aéré qui ne dégage pas de fortes odeurs ou des odeurs de cuisson.
- Choisissez des aliments non irritants (rôtie, craquelins, riz) et des mets servis froids ou à la température ambiante (œufs durs, sandwich).
- Grignotez du gingembre cristallisé ou buvez à petites gorgées du thé au gingembre ou du soda au gingembre.
- Traitez votre constipation et demandez à votre diététiste une liste d'aliments à forte teneur en fibres afin d'aider à prévenir la constipation.
- Parlez à votre diététiste si les nausées et vomissements persistent afin de vous assurer que votre nutrition est suffisante.
- Si vous suivez des traitements de dialyse, assurez-vous de ne rater aucun traitement. La dialyse élimine les toxines de votre sang, ce qui peut remédier aux nausées.

### Faible appétit

Une perte d'appétit est un problème courant lorsque les reins ne parviennent pas à éliminer les déchets du sang ou lorsque la dialyse est insuffisante. Un apport suffisant en protéines et en calories est important afin de maintenir une bonne santé. Travaillez avec votre diététiste afin de trouver des repas que vous trouvez appétissants et qui contiennent les nutriments dont vous avez besoin. Si vous avez un faible appétit :

- Mangez de petits repas souvent et des collations à teneur élevée en calories tout au fil de la journée (mangez à toutes les 2 ou 3 heures).
- Si vous n'aimez pas manger le matin, prenez une légère collation et mangez plus tard dans la journée.
- Prenez votre plus gros repas lorsque vous avez un bon appétit. Si vous n'avez pas faim en soirée, prenez votre repas principal au petit-déjeuner, à la collation du matin, ou le midi.
- Prenez un bon repas avant un traitement de dialyse si vous ressentez trop de fatigue à la suite du traitement et ne pouvez rien manger.
- Apportez des collations si vous quittez votre demeure durant la journée, aux séances de traitement ou au travail.
- Planifiez vos menus à l'avance.
- Établissez un horaire de repas et de collations – réglez un avertisseur pour vous rappeler de manger.
- Faites en sorte que chaque bouchée compte. Ajoutez des protéines et des calories additionnelles aux aliments :
  - Ajoutez de la margarine au riz, aux nouilles, aux légumes et au pain.
  - Tartinez vos rôties, tranches de pain ou craquelins de miel, de gelées, de confitures, de margarine ou de fromage à la crème.
  - Ajoutez du bœuf haché ou du poulet cuit aux soupes, aux pâtes ou au riz.
  - Ajoutez du fromage aux légumes, salades ou mets cuits en cocotte.
  - Ajoutez des œufs durs ou du thon à vos salades.
  - Tartinez vos craquelins, tranches de pain ou fruits de beurre d'arachides.
  - Ajoutez du tofu aux soupes, ragoûts ou sautés.
  - Mangez du fromage cottage avec des fruits.
  - Cassez la croûte en prenant des craquelins avec du fromage.
  - Consommez des matières grasses « favorables » libéralement. Essayez du pain trempé dans de l'huile d'olive.
  - Sautez vos aliments dans l'huile d'olive ou de canola.
  - Assaisonnez vos salades et légumes d'une vinaigrette à faible teneur de sodium.
  - Buvez des boissons qui contiennent des calories.
  - Ajoutez du sucre ou du miel à votre café et thé.
  - Nappez les fruits et les desserts d'une garniture d'un succédané de produits non laitiers.
  - Gâtez-vous d'un dessert à forte teneur calorique chaque jour si vous n'avez pas le diabète.
- Essayez des aliments variés
- Prenez de petites bouchées. En consommant des aliments petit à petit, vous pourrez cumuler votre apport alimentaire, ce qui fait toute une différence à la fin de la journée.
- Allez faire une promenade ou prenez de l'air frais pour vous ouvrir l'appétit.
- Demandez à votre diététiste si vous pouvez essayer un complément alimentaire liquide et favorable aux reins.

## Changements au goût

L'urémie peut occasionner un changement dans la façon dont les aliments goûtent. Il se peut que vous n'aimiez plus le goût de vos aliments préférés. Voici quelques suggestions pour vous aider à composer avec un changement de goût :

- Expérimenter avec les saveurs alimentaires (aigre, salé, sucré, amer) et conservez une liste des aliments dont le goût vous plaît.
- Rincez-vous la bouche avant de manger afin d'éliminer les mauvais goûts. Essayez de l'eau fraîche aromatisée de citron, de lime ou de concombre, ou l'eau minérale gazéifiée.
- Essayez de consommer des aliments froids ou à la température ambiante.
- Mangez de la viande avec une garniture sucrée, comme de la sauce aux canneberges, de la gelée à la menthe ou de la compote de pommes.
- Faites mariner les viandes, le poulet et le poisson afin de masquer les saveurs amères.
- Substituer la volaille, le poisson, les œufs et le fromage avec de la viande rouge.
- Si les aliments ont un goût métallique, utilisez des ustensiles en plastique et des casseroles en verre.
- Savourez des pastilles au citron, de la gomme à mâcher ou des menthes.
- Ajoutez des épices aux aliments.
- La consommation d'aliments acidulés avant un repas peut aider à améliorer les saveurs (sorbet, citron ou boisson gazeuse).

La documentation contenue dans ce site ne saurait être considérée comme des conseils médicaux ; elle est donnée purement à titre d'information. Aucune personne associée avec La Fondation canadienne du rein ne répondra à des questions médicales par courrier électronique. Veuillez consulter un professionnel de la santé pour des recommandations précises en matière de traitements.