

AVANT-PROPOS

Que manger après ma greffe ? Comment bien me nourrir ?.... ce livret va essayer de répondre à ces questions.

Vous avez rencontré la diététicienne lors de votre hospitalisation, vous avez reçu des conseils à propos de votre alimentation. Ce livret est le reflet des aspects abordés.

De nombreuses personnes ont participé de façon directe ou indirecte à sa réalisation : nous tenons à remercier en particulier le Professeur Jan Lerut pour ses conseils, ainsi que Francine Roggen et Chantal De Reyck coordinatrices de transplantation et Nathalie Onsea pour la version néerlandophone.

Brigitte Bertrand
Diététicienne au service de transplantation hépatique.

Bruxelles, février 2005.

ALIMENTATION EQUILIBREE

Conseils alimentaires aux greffés hépatiques

Brigitte BERTRAND

Diététicienne au service de transplantation hépatique.

Cliniques Universitaires St.-Luc - B-1200 BRUXELLES

02/7647008

De nombreuses études prouvent actuellement, que l'alimentation joue un rôle essentiel dans notre vie. Une alimentation déséquilibrée peut favoriser l'apparition, entre autre, d'un diabète, de l'obésité, de maladies cardio-vasculaires, de certains cancers. D'où l'intérêt primordial d'une bonne alimentation.

Dans cette brochure, nous tenterons de vous donner une meilleure approche de ce que l'on entend par alimentation équilibrée.

Il est important de comprendre que l'alimentation peut vous aider à limiter certains des effets secondaires liés à l'absorption des médicaments pris dans le cadre de votre greffe.

Feuilletez ce fascicule à votre aise et faites appel à nous pour répondre à toutes les questions que vous vous posez.

Nous restons à votre disposition tant en hospitalisation que lors de vos consultations.

La transplantation hépatique demande un traitement anti-rejet comportant des médicaments (neoral, prograft, cortisone, rapamune, imuran , cellcept) entraînant certaines contraintes diététiques et alimentaires.

Rappelons que les corticoïdes ont une influence sur la rétention hydrosaline (eau et sel) ainsi que sur l'assimilation des sucres.

Le neoral, associée aux corticoïdes, peut favoriser l'hypertension.

Dans la plupart des cas, pour limiter ces effets secondaires, votre alimentation sera contrôlée principalement quant à son apport en sel. Il vous sera également conseillé de surveiller votre apport en sucre et en graisses.

Devant le choix de plus en plus grand d'aliments, il convient d'opter pour ceux qui associent plaisir, équilibre et santé.

Aucun aliment ne peut, à lui seul, couvrir vos besoins. C'est pourquoi il convient de consommer de tout sans excès.

Dans un premier temps il vous faudra contrôler de manière plus précise votre apport en sel.

A RETENIR

- Pas de **salière** à table
- Pas de **sel** dans la **préparation** et la cuisson des aliments.
Utiliser les aromates et condiments en remplacement.
- Effectuer un **bon choix** des aliments ; pour cela

Supprimer :

- Les charcuteries fumées et séchées, les viandes hâchées assaisonnées du commerce
- Toutes les conserves de viande, de poisson ou de légume
- Les aliments surgelés préparés
- Les plats préparés du commerce
- Les biscuits apéritifs, chips, cacahuètes, ...
- Les bouillons cubes - extraits de viande
- Les potages en boîte, surgelés, en sachet
- Les matières grasses (beurre, margarine, ...) salées
- L'eau de Vichy, soda, Appolinaris

Choisir plutôt :

- Jambon, charcuteries de volaille non fumées.
- Des tranches de rôti
- Les fromages belges souvent moins salés que les français ou les hollandais (ex. : Passendale, Maredsous, Affligem, Beauvoorde, ...)
- Les produits surgelés de commerce **non** préparés

Par la suite, **limiter l'apport en sodium** restera toujours une directive importante de l'alimentation équilibrée. Pour cela, continuez à diminuer la fréquence de certains aliments très salés (chips, cacahuètes, viandes salées et séchées, ...) et ne rajoutez pas de sel à vos aliments.

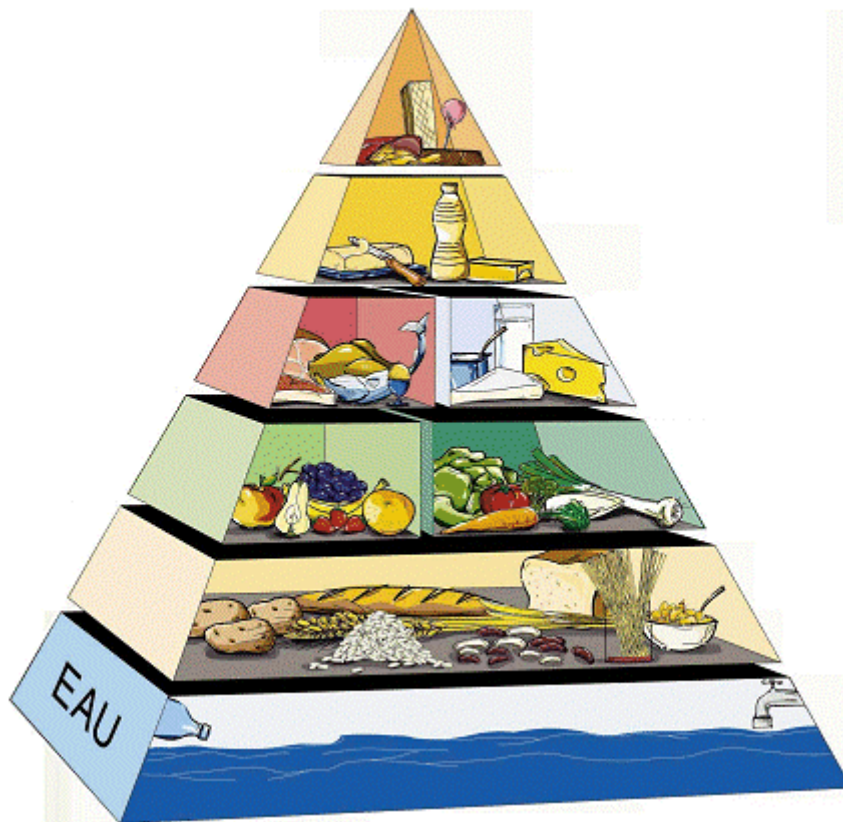
Mais pratiquement, comment faire le bon choix parmi la diversité de produits offerts chaque jour ?

Rappelons que **les grandes règles d'une alimentation équilibrée** se résument comme ceci :

- adapter vos apports énergétiques à vos besoins
- répartir la ration journalière en 3 repas et éventuellement 1 à 2 collations
- ne pas sauter de repas
- varier les choix alimentaires
- **boire 2 à 2.5 litres par jour**
- éviter les excès de sucres, graisses et sel
- consommer fruits et légumes en grandes quantités
- manger du poisson 1 à 3 fois par semaine
- accorder aux repas l'importance qu'ils méritent : prendre le temps de manger et ce dans une ambiance détendue

N'oubliez pas qu'un bon équilibre se réalise non pas sur une journée, mais sur plusieurs. Chaque repas ne saurait à lui seul répondre à tous nos besoins. Les apports qualitatifs se font d'un repas à l'autre et d'un jour à l'autre. Donc, nous pourrons toujours rééquilibrer nos excès ou nos manques d'une journée à une autre, à condition que ces déséquilibres ne deviennent pas habituels car seuls les excès répétés ont des conséquences fâcheuses pour l'organisme.

La pyramide alimentaire ci-jointe vous donne un excellent aperçu de cet équilibre.



Le groupe **des boissons** est composé de l'eau, du café, du thé, des tisanes, des jus de fruits, de légumes.

Vous devez boire entre 2 litres et 2.5 litres par jour, l'eau restant la meilleure des boissons. Elle constitue environ 65% de notre corps et ne pas s'hydrater peut avoir des conséquences importantes sur l'organisme : déshydratation, constipation, hypotension,...

Après votre greffe, l'alcool sous toutes ses formes vous est déconseillé. Vous pouvez le remplacer par un jus de fruits ou de légumes ou éventuellement 1 verre de boisson sans alcool.

Le groupe **des féculents** (pain, biscottes, riz, pâtes, pommes de terre, légumineuses, céréales) constituent une source importante de calories et doivent être la base de votre alimentation.

Le groupe **des fruits et légumes** mérite une place importante dans les repas compte tenu de leurs richesses en vitamines, minéraux et fibres. Consommez en chaque jour, sous forme cuite ou crue, en potage ou en jus. L'idéal étant d'arriver à 5 portions par jour.

Attention, la prise de pamplemousse est interdite en même temps que la prise de vos médicaments.

Le groupe **de la viande, du poisson et des œufs**.

Pour équilibrer au mieux vos apports en protéines et graisses invisibles, variez vos sources en prenant du poisson plusieurs fois par semaine à la place de la viande.

Un apport d'environ 120g au repas est souhaitable.

Les produits laitiers.

Afin de mieux maîtriser au mieux vos apports en graisses, alterner régulièrement ceux-ci.

Fromages frais, fondus, à pâte dure,... accompagneront agréablement vos repas tandis que lait, yaourt, lait battu serviront de base aux collations.

Utiliser de préférence ces produits sous forme demi-écrémée.

Le groupe **des matières grasses**.

A utiliser avec modération, la quantité étant aussi importante que la qualité.

Donnez la préférence aux graisses d'origine végétale (huile d'olive, de colza, de tournesol, margarine et minarine,...)

Les fritures peuvent être consommées avec beaucoup de modération.

Eviter la consommation de **concentrés sucrés**, c'est éviter à la longue, un déséquilibre de vos apports énergétiques qui risque de provoquer une augmentation de poids. Celle-ci peut être légère : un kilo de temps en temps, mais à la longue cela peut devenir beaucoup. N'oubliez pas que tout excès de poids surcharge votre coeur, mais aussi vos articulations, votre dos, ... et peut provoquer des ennuis évitables (diabète, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, lombalgie...).

Un excès pondéral peut survenir chez vous si vous avez été longtemps en restriction avant votre greffe, un peu comme si votre corps voulait compenser tous les déficits en profitant pleinement de tout ce que vous lui apportez maintenant.

ALIMENTATION RICHE EN CALCIUM

Le calcium est essentiel au maintien de la solidité des os et des dents. Il intervient dans le mécanisme de la coagulation sanguine. Enfin, il est indispensable à la sécrétion de l'insuline.

Un manque de calcium a pour conséquence majeure d'entraîner une diminution de l'épaisseur des os, appelée **ostéoporose**, ce qui peut mener à des fractures spontanées.

Un déficit en calcium est très fréquemment observé lors de l'emploi de cortisone. C'est pourquoi, le patient greffé doit, encore plus que les autres, veiller à avoir un apport quotidien suffisant.

Si votre alimentation est diversifiée et que les familles alimentaires se trouvent en quantité suffisante, elle vous fournira du calcium en quantité appréciable car presque tous les aliments en contiennent. Toutefois, c'est avec les produits laitiers que l'absorption du calcium est la meilleure.

Aliments riches en calcium à basse teneur calorique

Il est possible d'avoir une bonne couverture en calcium, avec un apport énergétique raisonnable, en consommant régulièrement des aliments parmi ceux cités ci-dessous :

- lait demi-écrémé et écrémé
- yaourt (nature et aux fruits) demi-écrémé et maigre
- fromages frais : fromage blanc, mi-gras, maigre, Santane, Cottage, Mozzarella
- Eaux de Contrexeville et de Vittel

Aliments riches en calcium à teneur calorique modérée

- lait entier, lait concentré
- yaourt (nature ou aux fruits) entier
- fromages blancs gras
- fromages allégés : Camembert Sylphide, Effi St-Paulin, Maigrichon, ...
- fromages fondus : Santane nature et jambon, Effi fondu en tranches et en triangles ...

Aliments riches en calcium à teneur calorique élevée

Les aliments cités ci-dessous sont riches en calcium mais aussi en énergie et doivent dès lors être consommés avec modération (essentiellement en cas de problème de poids) :

- lait concentré sucré
- fromages frais : Kiri crème, ...
- fromages à pâte dure : Comté, Edam, Emmenthal, Gouda, Gruyère, Parmesan, Passendale, Saint Paulin, Tilsit, ...
- fromages à pâte molle : Brie, Camembert, Munster, Port-Salut, ...
- fromages à pâte persillée : Bleu, Roquefort, ...
- fromages belges : Affligem, Beauvoorde, Chimay, Maredsous, Pavé de Bastogne, Petrus, ...
- fromages fondus : Chalet gruyère, Maredsous double crème en

barquette et en tranches, Vache qui Rit chester, Vache qui Rit jambon, Vache qui Rit gruyère, ...

Remarque :

En cas de nécessité un complément de calcium vous sera prescrit :

- soit du Carbonate de Calcium 1gr , à prendre le soir lors du repas
- soit du Steovit D3 , comp à mâcher
- soit du Cacit vitamine D3 , comp effervescent

ALIMENTATION RICHE EN MAGNESIUM

Le magnésium est indispensable à la synthèse des protéines, à la transmission de l'influx nerveux ainsi qu'à la contraction musculaire.

Une carence en magnésium peut entraîner une instabilité d'humeur, une modification des réflexes et des crampes musculaires.

Parce que le traitement médicamenteux que vous suivez a pour effet de baisser le taux sanguin du magnésium, il est important que votre alimentation en apporte une quantité adéquate .

Aliments riches en magnésium

Tous les aliments contiennent du magnésium mais certains plus que d'autres. Les aliments qui en apportent en quantité importante sont les céréales complètes (et leurs dérivés), les légumineuses et les fruits secs.

Afin de couvrir vos besoins en magnésium, portez votre choix sur les aliments non raffinés tels que le pain gris, pain complet, farine de froment complète, farine de maïs, riz brut et complet, pâtes complètes, flocons d'avoine et céréales pour petit déjeuner.

Les aliments complets apportent la même quantité d'énergie que les mêmes aliments raffinés mais avec beaucoup plus de magnésium.

Si vous les tolérez, consommez régulièrement les légumineuses (pois chiche, lentille, flageolet, ...), tout en ne perdant pas de vue leur apport calorique important, elles vous aideront à avoir un apport satisfaisant en magnésium. Les fruits secs (amande, arachide, noix, noisette, pistache, ...), riches en magnésium ne doivent prendre part à l'alimentation qu'en quantité raisonnable étant donné leur très grand apport énergétique, surtout si vous avez tendance à prendre du poids. Certaines eaux sont plus riches en magnésium que d'autres d'où leur utilité dans votre alimentation (Badoit, eau Derby, Contrexéville, Vittel Hépar).

Aliments à teneur modérée ou pauvre en magnésium

Même s'ils ne sont pas dépourvus de magnésium, les viandes, volailles, poissons et oeufs ainsi que le lait et ses dérivés, les matières grasses (sauf le beurre d'arachide), les légumes (excepté les légumineuses) et les fruits frais (sauf les fruits secs) en contiennent peu. Néanmoins, la consommation journalière de ces aliments contribue à assurer un quota adéquat en magnésium.

Remarque :

En cas de nécessité un complément de magnésium vous sera prescrit :

Magnetop sachet à prendre 1 à plusieurs fois par jour selon les besoins

ALIMENTATION CONTROLEE EN POTASSIUM

Parce que le potassium sanguin augmente sensiblement suite à l'usage de vos divers médicaments, il est nécessaire que certains patients greffés veillent à en limiter l'apport alimentaire.

Presque tous les aliments contiennent du potassium en quantité non négligeable.

Seules les matières grasses telles que le beurre, la margarine, la minarine et l'huile apportent vraiment peu de potassium, mais elles sont bien sûr source d'une grande énergie.

Les céréales et dérivés, mais surtout les fruits et les légumes fournissent du potassium en quantité importante.

Aussi, afin de vous aider au mieux à contrôler votre apport alimentaire en potassium, voici quelques informations quant à la teneur en potassium des céréales et dérivés et des fruits et légumes.

Aliments à teneur modérée en potassium

Il existe très peu d'aliments dont la quantité de potassium soit modérée. Toutefois, nous pouvons citer :

- **Céréales et dérivés** : tapioca, riz blanc, pâtes, farine de seigle, semoule de blé

Aliments riches en potassium

- **Fruits** : tous les fruits contiennent beaucoup de potassium. Les fruits, particulièrement riches en potassium mais aussi en énergie sont les fruits secs et oléagineux (noix, noisettes, amandes, abricots et raisins secs, ...), les bananes, les jus de fruits.
- **Légumes** : les légumes, les pommes de terre et les potages sont riches en potassium, de même que les légumes secs.
- **Les produits à base de cacao** : ex. chocolat, choco à tartiner, ...
- **Les produits sans sel** : ex. charcuteries sans sel, sels de remplacement, ...

Limiter la consommation des céréales et dérivés ainsi que des fruits et légumes est incompatible avec la place qu'il occupent dans la journée alimentaire (apport en amidon, en fibres, en vitamines et minéraux).

C'est pourquoi, voici quelques conseils :

- remplacer le plus souvent possible les pommes de terre, riches en potassium par du riz, des pâtes, de la polenta
- éviter la cuisson à la vapeur, au micro-ondes et au four ; ces types de cuisson ne permettent pas suffisamment de pertes de potassium.
- cuire les légumes et pommes de terre coupés en petits morceaux dans beaucoup d'eau permet d'éliminer environ la moitié du potassium.

ALIMENTATION CONTROLEE EN ACIDE URIQUE

Une hyperuricémie peut être observée chez les patients traités au neoral.

Un excès chronique d'acide urique dans le sang peut entraîner des crises de goutte.

Pour limiter ce risque, il vous faudra atteindre ou maintenir votre poids idéal, tout en gardant une alimentation équilibrée.

De plus, il faudra éviter les aliments les plus riches en purines.

Aliments les plus riches en purines

- anchois, harengs, maquereaux, sardines
- cervelle, foie, ris de veau
- coeur, rognons
- crevettes
- extraits de viande, sauces brunes
- gibier

Ces aliments sont **fortement déconseillés**.

Aliments riches en purines

- asperges, champignons, chou-fleur, épinards, petits pois
- légumineuses
- fruits de mer, crabe, homard, huître
- poissons
- viandes, volailles
- son et germe de blé
- pain et céréales (à grains entiers)

Ces aliments seront **consommés avec modération**.

Aliments moins riches en purines

- thé - café
- fromage
- fruits et jus de fruits
- gélatine
- matières grasses
- autre légumes
- oeufs
- pain et céréales
- sucre, sirop, bonbons

Aliments à consommer **librement** si vous n'avez **pas d'autre restrictions**.