

# Consommer moins de protéines pour éviter les infections rénales chroniques

Par *mogirard*

Créé le 17/01/2018 - 07:36

## Consommer moins de protéines pour éviter les infections rénales chroniques

**Mercredi, 17/01/2018 - 06:36** [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Les reins sont des filtres très perfectionnés. Ils servent à épurer le sang des déchets de l'alimentation et à réguler la quantité d'eau et de sel de l'organisme. Lorsqu'ils fonctionnent correctement, ils peuvent filtrer environ 170 litres de sang par jour. Mais ils peuvent en venir à dysfonctionner, pour de multiples raisons : c'est l'insuffisance rénale, dite chronique lorsqu'elle s'est installée de façon définitive.

Dans une étude publiée récemment, les Professeurs Kamyar Kalantar-Zadeh, de UC Irvine, et Denis Fouque, chef du service de néphrologie de l'hôpital Lyon-Sud, reviennent sur l'importance d'adopter un régime pauvre en protéine qui permet de ménager le rein, en limitant la production d'urée et les symptômes d'empoisonnement du sang.

Pour garder des reins en pleine forme, il est donc recommandé de limiter strictement sa consommation de viande et de favoriser une alimentation végétarienne : riches en fibres, les fruits et légumes, ce qui permet de diminuer l'absorption de phosphore (difficile à éliminer) et faciliter le transit. L'utilisation de probiotiques bien choisis peut s'avérer utile pour réduire la production de certains produits de fermentation par le microbiote. Il faut enfin limiter l'apport en sel à 6 grammes par jour et privilégier les huiles mono- ou polyinsaturées, comme l'huile d'olive, le tournesol ou le colza.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[NEJM](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
- **Nombre de consultations :** 521
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine alimentation graisses insuffisance protéines régime rein sel](#)

---

URL source: <https://www.rtflash.fr/consommer-moins-proteines-pour-eviter-infections-renales-chroniques/article>