

Trucs et astuces

Comment éviter un apport excessif en sodium ?

- › Cuisinez sans sel et sans cube bouillon, évitez de mettre du sel à table et n'utilisez pas de sel de régime.
- › Utilisez des épices et des aromates pour relever le goût des plats.
- › Utilisez une saupoudreuse contenant n'importe quel mélange de vos épices ou herbes aromatiques préférées.
- › Pensez à avoir à disposition de l'ail, de l'oignon ou de l'échalote, frais ou surgelés, ils agrémentent de nombreuses préparations.
- › Pour les viandes et les poissons privilégiez les modes de cuisson qui préservent davantage le goût tel que les cuissons au four, en papillote, à la vapeur...
- › Privilégiez les produits frais ou surgelés non préparés (viandes, poissons, légumes) pour composer vos menus.
- › Pensez à rincer les aliments en conserve pour réduire le sel qu'ils contiennent.

Comment garnir les sandwiches ?

Au lieu des charcuteries riches en sel préférez :



Viande : rosbif, rôti de porc, rôti de dinde, poulet rôti froid, jambon cuit



Poisson : poisson froid (poché, grillé)



Fromages : fromages moins riches en sel (cf. liste dans fiche sur le phosphore) Exemples : fromage blanc, cottage, mozzarella, ricotta, gervais®, cancoillotte, en petite quantité : passendale®, brie, camembert.



Oeufs : omelette froide, œuf cuit dur

Les marinades (pour viandes et poissons)

- Vous pouvez parfumer vos viandes ou poissons en les laissant macérer quelques heures dans une marinade.

EXEMPLES DE MARINADE :

- › 1 oignon, ½ carotte, 1 échalote coupée finement, thym, laurier, persil, ail, 2 clous de girofle, 6 grains de poivre, ½ litre de vin blanc ou rouge et 10 cuillères à soupe de vinaigre.
- › Huile, persil haché, poivre de Cayenne
- › Lait de coco, gingembre, poivre de Cayenne, cumin, sucre
- › Yaourt, crème fraîche, oignon haché, ail, poivre concassé
- › Huile d'olive, vinaigre balsamique, ail, poivre, miel

Les huiles et vinaigres aromatisés

- Préparez vos huiles aromatisées en laissant macérer une semaine les plantes aromatiques fraîches (lavées et essorées) ou les herbes séchées dans un récipient propre contenant de l'huile.
- Compter deux fois plus d'herbes fraîches que d'herbes séchées pour le même arôme.
- Variez les sources d'huile (olive, colza, noix, noisette, sésame...) et pensez à utiliser des huiles parfumées (truffes, citron...).
- Pour les vinaigres pensez aussi à varier le choix : vinaigre de cidre, de xérès, balsamique, de noix... ou choisissez des vinaigres parfumés à l'estragon, aux framboises, à la menthe...

SERVICE DE DIALYSE

FICHE CONSEIL POUR LE SODIUM

SERVICE DE DIALYSE

Flyer A3 Conseils Sodium Dialyse Nov 2018



Centre Hospitalier
de Luxembourg

Centre Hospitalier de Luxembourg
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 www.chl.lu



Centre Hospitalier
de Luxembourg

QUEL EST LE RÔLE DU SODIUM (NA) ?

- › Le sodium est un minéral qui joue un **rôle important dans l'état d'hydratation de l'organisme**. Il participe à la régulation et à la répartition de la masse d'eau corporelle.
- › Il joue également un rôle dans la transmission de l'influx nerveux ainsi que la contraction musculaire.
- › Le sodium est indispensable à notre organisme.

› ÉLIMINATION DU SODIUM

Le sodium est filtré par les reins et l'excès est éliminé dans les urines. Avec une insuffisance rénale chronique, cette élimination peut diminuer.

› QU'EST-CE QUE LE SODIUM ?

Le sodium (symbole Na) est le constituant principal du **sel (NaCl)**. Par sel on entend : sel de cuisine, sel de mer, sel iodé, sel fluoré, gros sel, sel de Guérande, sel de l'Himalaya, fleur de sel, sel de céleri, sel aux herbes...

› UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE SEL PEUT :

- Augmenter les chiffres de la pression artérielle (risque d'hypertension artérielle).
- Augmenter la sensation de soif (risque d'apports excessifs d'eau).
- Favoriser la survenue d'œdèmes (gonflement des membres inférieurs, des mains, du visage).
- Entraîner des difficultés respiratoires.
- Entraîner une décompensation cardiaque.

➤ Pour ces raisons, il est nécessaire de contrôler les apports en sodium donc de sel de l'alimentation.

› EN PRATIQUE - COMMENT FAIRE ?

Les apports en sel doivent être inférieurs à 6 g/jour ⁽¹⁾

Une alimentation sans utilisation de sel de table et sans préparations salées apporte déjà l'équivalent de 2 g de sel.

(1) Haute Autorité de santé (HAS), Points critiques du parcours de soin, Maladie rénale chronique de l'adulte, février 2012.

› FAIRE LES BONS CHOIX

- › **Lisez les étiquettes** des aliments pour repérer dans la liste, le sel sous les termes de : Sel (NaCl), sodium (Na⁺), natrium, glutamate de sodium, phosphate disodique, benzoate de sodium, bicarbonate de sodium, bicarbonate acide de sodium, phosphate de sodium, saccharinate de sodium, saumure, sauce soja.
- › **Les sels de régime** ne sont absolument **pas recommandés** car ils contiennent du chlorure de potassium (Herbamare[®] diet, Lo Salt[®], sel équilibre de Cerebos[®]...).
- › Faites votre **propre vinaigrette** sans y ajouter de sel, mais en utilisant des aromates, herbes fraîches, condiments, de la crème fraîche, du fromage blanc pour ajouter de la saveur (attention à la moutarde qui contient du sel).
- › **Évitez** de mettre la **salière à table**.
- › **Évitez les sauces préparées** du commerce tel que sauce soja, mayonnaise... qui sont généralement riche en sel. Préférez des tomates ou des sauces tomates natures.
- › Dans la majorité des recettes de biscuits, muffins, pains ou gâteaux, la quantité de sel peut être **réduite ou même supprimée**.
- › Il faut prêter **attention aux médicaments effervescents** car ils contiennent du sodium. Prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

QUELS ALIMENTS CHOISIR ?

Aliments **riches** en sel et à consommer en quantité limitée de façon occasionnelle

Aliments **pauvres** en sel

Viandes hachées préparées : Hachées préparées, saucisses, crêpinettes, paupiettes, boulettes

Viandes préparées : Plats préparés, salades de viandes, Jelly (gelée), boudins...

Conserves de viande : Corned-beef, saucisses de Francfort, confits, rillettes, pâtés...

Poissons fumés : Hareng, saumon, truite, anguille, maquereau...

Conserves de poisson : Anchois, maquereau, sardines, saumon, thon, harengs mariné, rollmops, caviar et autres œufs de poissons...

Poissons préparés : Préparés surgelés, hareng en sauce, anchois préparés, maatjes, terrines et mousse de poisson, surimi...

Mollusques et crustacés : Huîtres, moules, crevettes, homard, langoustines, scampis...

Conserves de légumes

Potages : En boîte, surgelés et en sachet

Tous les plats préparés du commerce ou du traiteur : Pizza, lasagne, gratins de légumes en sauces, purée instantanée

Fruits sec salés : Amandes salées, cacahuètes salées, pistaches salées...

Biscuits apéritifs : Chips, popcorn, brezel, crackers, tuc...

Matière grasse salée : Beurre salé, margarines ordinaire, minarine ordinaire, beurre d'arachide...

Condiments salés : Moutarde, tomate concentré, ketchup, piccalilli, câpres, cornichon, olives, pickles...

Bouillons et fond : De bœuf, volaille, poissons et légumes en cubes ou liquides (Bovril[®], Liebig[®], Oxo[®], Knorr[®]...) et les cubes allégés en sel

Mélanges d'épices : Aromat[®], Cenifix[®], Salatkrönung[®]...

Sauces commerciales : Béarnaise, Hollandaise, dressing, sauces « light », sauce soja, sauce Worcester, Maggi[®], tapenade, pesto...

EAUX RICHES EN SEL : Badoit[®], Appolinaris[®], Vichy[®] (sauf sur avis médical)

Viandes et poissons frais et surgelés, œufs

Lait, lait battu, yaourt, crème, fromage blanc, mozzarella, ricotta, cottage cheese

Riz, pâtes, couscous, polenta, semoule, pommes de terre (eau de cuisson sans sel)

Fruits frais, surgelés ou en conserves

Légumes frais ou surgelés nature

Matières grasses non salées (Becel[®], Vitelma[®], Alpro[®]...), beurre non salé

LES EAUX : elles doivent contenir un maximum de 50 mg de sodium (NA)/litre.

Eau plate : eau du robinet non adoucit, Spa[®] Reine, Contrex[®], Chaudfontaine[®], Evian[®], Vittel[®], Volvic[®], Bru[®], Valvert[®], Viva[®]...

Eau pétillante : Spa Barisart[®], Spa[®], Marie Henriette[®], Chaudfontaine[®], Perrier[®], Bru[®], San Pellegrino[®], Rosport[®] bleu et classic[®]...

sodium

Na

