

ALIMENTATION PAUVRE EN SEL

Pourquoi diminuer votre apport en sel ?

Lorsque les reins n'éliminent plus tous les déchets, une consommation excessive de sel (chlorure de sodium ou NaCl) peut entraîner différentes complications :

- ~ œdèmes (rétention d'eau et augmentation du poids)
- ~ élévation de la tension artérielle
- ~ difficultés respiratoires
- ~ altération de votre fonction rénale

Comment diminuer votre apport en sel ?

- ~ Evitez les cubes de bouillon et les extraits de viande.
- ~ N'ajoutez pas de sel à table.
- ~ Evitez le sel dit «de régime» (riche en potassium). Pour relever le goût des préparations, utilisez des épices et aromates.
- ~ Evitez les plats et préparations du commerce.
- ~ Lisez attentivement la liste des ingrédients des préparations du commerce (sel = sodium = Na).
- ~ Limitez la consommation d'aliments riches en sodium (sel).

Evitez les aliments riches en sel tels que...

- ~ **Viandes fumées et charcuteries** : bacon, lard, filet d'Anvers, filet de Saxe, filet de cheval, salami, saucisson, saucisses, pâtés, boudins...
- ~ **Viandes préparées** : hachées préparées, marinées, saucisses, crépinettes, paupiettes, plats préparés, salade de viande...
- ~ **Conserves de viande** : corned beef, saucisses (de Francfort, viennoises...), confits, rillettes, pâtés...
- ~ **Conserves de légumes**
- ~ **Poissons fumés** : elbot fumé, hareng fumé, saumon fumé, truite fumée, œufs de poisson, maatjes...
- ~ **Poissons préparés** : plats surgelés préparés, panés, en conserve, marinés, hareng en sauces, anchois préparés, salades, terrine et mousse de poisson.
- ~ **Mollusques, crustacés, et coquillages** : huîtres, moules, crevettes, homard, langoustine, scampis...
- ~ **Fromages** : les fromages belges sont moins salés que les fromages français et autres.
Les fromages préemballés sont généralement beaucoup plus salés que les fromages à la découpe.
- ~ Tous les **produits de boulangerie et de pâtisserie** : pains (sauf si autorisés au niveau de votre régime), biscottes, gâteaux, biscuits ainsi que la farine fermentante et la levure chimique.
- ~ **Chips**
- ~ **Préparations du commerce, plats traiteurs** : frais, surgelés, sous vide en bocaux, potages...
- ~ **Sauces commerciales en sachet, conserve, bouteille...** : sauce Worcestershire (sauce anglaise), sauce soja
- ~ **Fruits secs salés** : amandes salées, arachides salées, pistaches...

- ~ **Matières grasses salées** : beurre salé, margarines ordinaires, minarines ordinaires, beurre d'arachide...
- ~ **Condiments salés, extraits de viandes liquides, en cubes ou en pâte** : cornichons, petits oignons, olives marinées...
- ~ **Sels spéciaux** : de mer, iodé, de céleri, d'ail. Mélanges d'épices contenant du sel ou du glutamate de sodium, moutarde, pickles, ketchup, sauces commerciales et produits déshydratés (béarnaise, hollandaise, chinoise, mayonnaise).
- ~ Eaux minérales salées, Apollinaris, Badoit, Vichy...
Certaines eaux, sur base d'une prescription médicale, peuvent être conseillées pour leurs apports en bicarbonates.



Les aliments très salés



Quelques trucs et astuces pour appliquer ces consignes

Prenez l'habitude de lire les étiquettes des aliments et de repérer dans la liste des ingrédients les termes : sel (NaCl), sodium (Na⁺), natrium, glutamate de sodium.

Les eaux, doivent contenir un maximum de 3.5 mg de sodium (Na)/litre.

- ~ **Eau plate** : eau du robinet non adoucie, Spa Reine, Rosée de la Reine, Mont Rouscous, Montelis, Mont Calm, Valon source Lidl, Monte Blanco (Aldi), Lynx, Source Beaupré (Cora), Valvert, Aquarel, Canterie source Roxane, Aurèle, Thonon, Fonte Youla (Carrefour), Courmayeur
- ~ **Eau pétillante** : Eau de source de Montagne (Match), Dolomiti, Molleschbur Source (Carrefour), Roxane Hovelange

Les céréales de petit-déjeuner contiendront au maximum 500 mg de Na /100 g d'aliments

Pour les viandes et les poissons, certains modes de cuisson tels que les cuissons en papillote, la grillade et le rôti au four préservent davantage la saveur des aliments.

Réalisez vos repas à base de viande ou de poisson non préparés, frais ou surgelés.

Préférez les **fromages** moins riches en sel comme les fromages blancs frais, la maquée, Affligem, Beauvoorde, Benecol au fromage frais finlandais ail & fines herbes, Benecol au fromage frais finlandais nature, Calin Yoplait 0% nature, Chanteneige, Chavroux, Cœur de Lion 29% léger, Cottage Cheese, Cottage Cheese Luxlait, Dolcio fromage frais maigre aux fruits, Edam 30%, Friform maredsous, fromage blanc entier, fromage blanc maigre, Gruyère, Mozzarella, Mozzarella allégée, Pavé de Bastogne, Petit Filous, Petit Suisse 40%, Philadelphia light nature, Ricotta, Mini Roitelet, Saint Paulin Effi, St Maarten ou St Martin light, Stylesse Fromage frais, Riccota, Vacherin.

Pour les charcuteries, choisissez des charcuteries moins salées : filet de poulet «nature», jambon cuit à l'os, jambon de dinde, filet américain non préparé, roastbeef. **Préparations «maison» préparées sans sel** : boulette, pain de viande, tranche de rôti froide... œuf cuit dur, brouillé, omelette, sur le plat...

Remplacez vos garnitures protéinées sur le pain par des **garnitures sucrées** : compote, miel, confiture, gelée, fruits frais ou cuits...

Utilisez davantage des **épices et aromates** (voir fin du document).



Les pièges à éviter

- ~ N'utilisez pas de sel de remplacement, de levures chimiques, poudres «digestives», comprimés effervescents, bicarbonate de soude, pastilles pour la toux, sulfate de soude.
- ~ N'utilisez pas de mélanges d'épices moulues car ils contiennent souvent du sel.
- ~ Le pain sera sans sel uniquement s'il est prescrit par votre diététicien.
- ~ Les eaux sont souvent adoucies par l'utilisation de sel.

Les épices : le goût tout simplement

Ces conseils ont pour but d'aider à suivre au mieux le régime sans rien perdre en saveurs.

Le sel alimentaire peut être remplacé avantageusement par différentes herbes, des épices, des oignons, du citron, du poivre...

Voici quelques pistes qui devraient vous aider dans votre pratique quotidienne.



	Pommes de terre	Asperges	Aubergine	Avocat	Céleri en branches	Chou-fleur	Haricots verts	Brocolis	Champignons	Chou chinois	Courgette	Petits pois	Céleri-rave	Concombre	Chou frisé	Lentilles	Pak choï	Polvrons	Panais	Potiron	Poireaux	Radis noirs	Betteraves rouges	Chou rouge	Chou vert	Salsifis	Laitue	Germes de soja	Épinards	Choux de Bruxelles	Tomate	Oignon	Salade de blé (mâche)	Fenouil	Cresson	Chicons	Chou blanc	Carottes	
Graines d'anis																															x								
Basilic						x		x		x			x				x													x			x						
Ciboulette	x			x		x				x			x	x			x	x				x	x				x			x	x				x	x			
Poivre de Cayenne				x												x								x						x	x	x	x						x
Aneth		x		x	x	x	x						x					x									x						x		x				
Estragon											x		x														x						x	x					
Macis						x									x									x	x	x			x	x						x			
Galanga																												x											
Gingembre						x		x		x		x			x		x	x		x	x						x	x	x		x								
Poivre vert																																x		x					
Baies de genévrier																															x							x	
Cannelle										x						x	x			x				x				x	x	x	x	x					x	x	
Grains de carvi																																x							
Cerfeuil						x					x														x														
Ail	x		x						x		x					x			x			x	x						x		x							x	
Cumin			x	x									x						x				x	x	x							x		x				x	
Coriandre				x			x						x		x		x					x	x					x											
Clous de girofle																								x	x													x	
Curcuma						x																			x								x						
Laurier							x									x								x	x														
Livèche																														x	x	x							
Poivre maniguette	x	x				x	x	x				x	x		x				x		x				x	x	x		x	x			x		x	x		x	
Menthe				x	x		x	x		x		x	x					x				x	x					x	x										
Noix de muscade	x	x				x							x		x		x		x		x			x	x	x			x	x						x	x		
Origan			x				x				x							x														x							
Paprika																			x																				
Poivre blanc muntok	x	x				x	x		x			x	x		x									x				x					x		x				
Poivre noir lampong	x	x	x	x			x		x		x	x	x				x	x						x				x				x		x					x
Persil						x	x		x																														
Piment						x				x															x	x												x	x
Persil plat													x					x	x								x				x	x				x			
Oignon jeune																																							
Romarin	x		x						x		x					x		x				x	x						x		x	x			x				x
Baies roses																																							
Sauge											x																									x			
Piment rouge										x						x									x			x	x				x						
Safran												x				x						x								x		x	x		x		x		