

Les restaurants et le régime de santé rénale

Les sorties au restaurant offrent une occasion de fréquenter son cercle de connaissances, de se donner un répit de la cuisson ou sont une nécessité lors des voyages. Bien que la consommation alimentaire au restaurant tout en respectant son régime alimentaire pour favoriser la santé rénale peut représenter un défi de taille, elle est tout à fait gérable grâce à une planification attentive. Nombre de restaurants affichent leur menu en ligne, vous pouvez donc étudier les options offertes – et n’hésitez pas d’appeler le restaurant à l’avance afin d’obtenir plus de détails. Si vous donnez suffisamment de préavis à certains restaurants, ils prépareront un mets en fonction de vos besoins particuliers.

Planifiez à l’avance

- Passez en revue votre régime de santé rénale avant de sortir ou apportez votre liste d’aliments avec vous.
- Demandez à votre diététiste de vous recommander des restaurants locaux ou de vous aider à étudier le menu avant d’aller à un restaurant.
- Si vous prévoyez une sortie au restaurant plus tard dans la journée, réduisez vos portions en début de journée et évitez tout aliment salé ou à forte teneur en potassium.
- Si vous devez restreindre votre consommation de liquide, vous préférerez peut-être en consommer moins pendant la journée pour vous accorder plus de liberté au restaurant.
- Si vous prenez des agents d’agglutination du phosphate, n’oubliez pas de les apporter avec vous et de le prendre avec votre repas.

Lisez le menu attentivement

- Posez des questions sur les aliments du menu dont vous n’êtes pas certains. Les serveurs sont habitués de répondre à ce genre de question.
- Si vous vous sentez mal à l’aise à poser ces questions devant vos compagnons de table – appelez à l’avance ou consultez le menu en ligne! Un grand nombre de restaurants fournissent les renseignements nutritionnels.

Demandes particulières

- Bon nombre de restaurants seront très heureux de faire des substitutions (p. ex. riz plutôt que pommes de terre) ou de fournir les vinaigrettes et sauces dans un petit contenant séparé afin de vous permettre d’utiliser la quantité qui vous convient.

- Demandez si votre entrée peut être cuite sans sel ajouté. Expliquez que vous suivez un régime alimentaire particulier et assurez-vous que le serveur comprend l'importance de votre requête. Un appel au préalable peut faciliter les choses.

N'oubliez pas que tout ce que vous consommez en restaurant sera plus salé que vos aliments à la maison – la modération est donc de mise.

Choix au menu

Amuse-gueule et salades

- Partagez-les avec un ami.
- Optez pour des plats frais et simples pour éviter une surcharge en sel ou liquide.
- Demandez de quels fruits et légumes se compose la salade si le menu ne le précise pas.
- Évitez les salades garnies de bacon, de jambon, de noix ou de croûtons.
- Demandez de l'huile et du vinaigre pour créer votre vinaigrette plutôt que d'assaisonner votre salade de vinaigrettes préparées.
- Choix judicieux : salade verte, beignet de crabe, coquetel de crevettes, pain à l'ail sans fromage, courgette frite ou rondelles d'oignon frites.

Entrées

- Surveillez vos portions – tentez d'estimer la quantité que vous consommeriez à la maison. Demandez un contenant pour apporter les restants à la maison.
- Évitez les mets mixtes ou casseroles qui contiennent plus de sel et de phosphore.
- Évitez les sauces crémeuses et la sauce soya.
- Retirez la peau de poulet afin de diminuer la teneur en sel.
- Assaisonnez les aliments avec du poivre moulu frais, du jus de citron ou de lime afin d'ajouter de la saveur plutôt que du sel.
- Choix judicieux : bifteck, côtelettes d'agneau, côte de bœuf grillé, hamburger sans fromage, fajitas, poulet (frit, grillé ou rôti), sandwiches

Plats d'accompagnement

- Choisissez des féculents et des légumes à faible teneur de potassium si votre régime restreint la consommation de potassium.
- Consommez moins de fruits et de légumes pendant la journée afin de vous donner plus de liberté au restaurant.
- Au besoin, demandez un substitut.
- Choix judicieux : riz, nouilles, haricots verts, macédoine de légumes.

Desserts

- Demandez une claire description des desserts.
- Évitez les desserts contenant du chocolat, du fromage à la crème, de la crème glacée ou des noix qui affichent une teneur plus élevée en potassium et en phosphore.
- Les fruits à faible teneur de potassium représentent un bon choix de dessert, particulièrement si vous êtes diabétiques.
- Partagez le dessert avec un ami afin d'éviter la tentation de manger le dessert au complet.
- Choix judicieux : fruits à faible teneur en potassium, glace aux fruits, sorbet, pomme, bleuets, tarte de meringue au citron, gâteau sablé aux fraises.

Boissons

- Si vous devez limiter votre consommation de liquide, demandez un petit verre et sirotez-le, même s'il ne s'agit que de l'eau.
- Refusez l'offre d'une deuxième boisson afin de surveiller votre consommation de liquide.
- Évitez la bière, le cola, ainsi que le jus de tomate ou de palourdes et tomate.
- Choisissez des boissons gazeuses claires, de l'eau gazeuse et les jus figurant sur votre plan de repas.

Au restaurant, prenez bien le temps de savourer le repas et de profiter de votre compagnie! Si les repas au restaurant sont une nécessité plutôt qu'un plaisir, n'oubliez pas de planifier à l'avance et faire mesure de prudence.