

## Concilier les banques alimentaires et les diètes pour insuffisance rénale

Les banques alimentaires fournissent chaque mois une assistance à près de 900 000 Canadiens. Les banques alimentaires sont des organisations caritatives qui recueillent et distribuent de la nourriture. Dépendantes des dons, elles ne peuvent pas toujours proposer des produits convenant à des diètes pour l'insuffisance rénale.

La nourriture a un rôle important dans le contrôle des maladies rénales. Il n'existe pas de diète standard pour l'insuffisance rénale, mais le contrôle des quantités de certains aliments, dont le sodium, le phosphore et le potassium, permet de prévenir certaines complications. Il est parfois difficile de concilier une diète pour l'insuffisance rénale avec d'autres recommandations. Consulter votre diététiste pour obtenir des conseils.

Choisissez	Évitez ou limitez
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtes nature ou riz</li> <li>• Pain blanc</li> <li>• Pommes de terre fraîches ou en conserve (faire bouillir deux fois)</li> <li>• Céréales de maïs ou de riz</li> <li>• Viandes et poissons congelés</li> <li>• Oeufs</li> <li>• Beurre d'arachides</li> <li>• Thon ou saumon en conserve (sans les arêtes)</li> <li>• Fromages</li> <li>• Lait (normal ou en poudre)</li> <li>• Légumes (mieux vaut prendre des conserves sans sel ajouté, sinon rincer avant utilisation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas de type Kraft et plats précuisinés</li> <li>• Pain de blé entier ou grains entiers</li> <li>• pommes de terre instantanées</li> <li>• Céréales à grains entiers ou de son</li> <li>• Fèves au lard et légumineuses</li> <li>• Fromages transformés en tranches ou à tartiner</li> <li>• Poudings instantanés ou prêt à servir</li> <li>• Produits en conserve (fèves, soupes, ragoûts)</li> </ul>



Totalement dévouée  
aux soins du rein.

Lorsque vous devez utiliser les services d'une banque alimentaire, vous pourrez toujours faire le meilleur choix à défaut d'un choix parfait. Suivez ces conseils.

- Choisissez un produit transformé contenant moins de 10 % de l'apport quotidien en sodium.
- Éviter les produits avec des additifs phosphatés. Méfiez-vous des produits transformés ou en poudre. Consultez la liste des ingrédients et évitez les produits contenant du "phosphate", ou "acide phosphorique"
- Après votre visite à la banque alimentaire, planifiez vos repas et vos collations afin de vous assurer de bien manger et d'économiser de l'argent.
- Préparez vos plats en plus grande quantité et utilisez les restes pour le lendemain ou congelez-les pour les consommer les jours où vous ne pourrez pas cuisiner.
- Préparez seulement les légumes dont vous aurez besoin et utilisez les restes pour faire des soupes ou des plats mitonnés.
- Utilisez les restes de viandes et les os de poulet pour faire des soupes.
- Faites pousser vous-même vos herbes telles que le romarin et le thym pour ajouter de la saveur à vos plats et, si vous avez de l'espace, faites pousser vos propres légumes, tels que des salades, des concombres et des courgettes.
- Si vous le pouvez, optez pour des fruits et des légumes à faible teneur en potassium tels que les pommes, les baies, les ananas, les brocolis, les choux-fleurs et le maïs.
- Contactez votre banque alimentaire pour savoir si elle propose un programme pour l'insuffisance rénale.
- Consultez l'assistante sociale de votre centre de dialyse ou le service de santé publique pour connaître les services de votre communauté tels que :
  - achats groupés d'aliments
  - programmes alimentaires
  - cuisines communautaires
  - programme de nutrition scolaire
  - jardins communautaires
  - Bonne boîte bonne bouffe (Good Food Box)

**Pour des informations sur une banque alimentaire à proximité,  
consultez [www.foodbankscanada.ca](http://www.foodbankscanada.ca)**

**Pour des informations sur le régime destiné aux maladies  
rénales,  
consultez [www.cuisineetsanterenale.ca](http://www.cuisineetsanterenale.ca)**