

# CONCILIER LES BANQUES ALIMENTAIRES ET LES DIÈTES POUR L'INSUFFISANCE RÉNALE

## Pour le régime rénal

Les banques alimentaires fournissent chaque mois une assistance à près de 1,1 million<sup>1</sup> de 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 spéciales.

La nourriture a un rôle important dans le contrôle de l'insuffisance rénale. 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. Consultez votre diététiste pour obtenir des conseils.

À choisir	À limiter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtes nature ou riz</li> <li>• Pain blanc</li> <li>• Pain de blé entier ou de grains entiers (à consommer avec modération et selon les recommandations de votre diététiste en néphrologie)</li> <li>• Pommes de terre fraîches ou en conserve (faire bouillir deux fois) * Voir la méthode de cuisson ci-dessous</li> <li>• Céréales de maïs ou de riz</li> <li>• Viandes et poissons congelés</li> <li>• Œufs</li> <li>• Beurre d'arachides</li> <li>• Thon ou saumon en conserve (sans les arêtes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas de type Kraft et plats d'accompagnement précuisinés</li> <li>• Pommes de terre instantanées</li> <li>• Fromage fondu en tranches ou à tartiner</li> <li>• Poudings instantanés ou en conserve</li> <li>• Produits en conserve (haricots, soupes, ragoûts)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromage</li> <li>• Lait (normal ou en poudre)</li> <li>• Légumes (mieux vaut prendre des conserves sans sel ajouté, sinon rincer avant utilisation)</li> <li>• Haricots et légumineuses * Voir la méthode de cuisson ci-dessous</li> </ul>	
---	--

## Conseils pour les banques alimentaires

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

- Quand vous choisissez des produits en conserve, optez de préférence pour un produit contenant moins de 10 % de l'apport quotidien en sodium.
- Évitez 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 », de l'« acide phosphorique » ou un ingrédient composé des lettres « phos ».
- 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 grandes quantités et utilisez les restes pour le lendemain ou congelez-les pour les consommer les jours où vous manquerez d'énergie.
- Préparez seulement les légumes dont vous aurez besoin et utilisez les restes pour faire des soupes ou des plats en casserole.
- Utilisez les restes de viande et les os de poulet pour faire des soupes.
- Faites pousser vous-même vos herbes, comme du romarin et du 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, comme les pommes, les petits fruits, 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.

## Autres ressources

Consultez le travailleur social de votre centre de dialyse ou le service de santé publique pour connaître les services de votre communauté. Par exemple :

- achats groupés d'aliments;
- programme de nutrition scolaire;
- programmes de repas;
- jardins communautaires;
- cuisines communautaires;
- Bonne boîte bonne bouffe (Good Food Box);
- [Popotes roulantes.](#)

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

Pour des informations sur les diètes pour l'insuffisance rénale, consultez [www.cuisineetsanterenale.ca](http://www.cuisineetsanterenale.ca)

## Méthodes de cuisson

Les méthodes de cuisson peuvent avoir une incidence sur la teneur en potassium de certains aliments. La double ébullition permet d'extraire une partie du potassium du légume.

### Comment faire bouillir les légumes deux fois

On considère que la meilleure façon de débarrasser les légumes-racines, comme les pommes de terre et les patates douces, de la plus grande partie de leur potassium consiste à les faire bouillir deux fois. Cette méthode ne transforme pas ces légumes en un aliment faible en potassium, mais elle vous permettra de les inclure sans danger dans votre alimentation en quantités modérées.

**Pour les pommes de terre, les patates douces, les carottes, les betteraves, les potirons et les rutabagas :**

- Lavez et épluchez le légume.
- Coupez-le en dés ou en tranches minces.
- Déposez le légume dans de l'eau à la température de la pièce. La quantité d'eau doit équivaloir à deux fois la quantité de légume.

- Amenez l'eau à ébullition.
- Essorez le légume, puis rajoutez de l'eau fraîche à la température de la pièce. La quantité d'eau doit de nouveau équivaloir à deux fois la quantité de légume.
- Ramenez l'eau à ébullition et faites cuire jusqu'à ce que le légume soit tendre.
- Égouttez et jetez l'eau bouillante

## Comment réduire le potassium dans les légumineuses

On déconseille généralement aux patients atteints d'insuffisance rénale de manger des légumineuses. Les légumineuses contiennent, en plus des vitamines et des fibres, beaucoup de protéines et de minéraux. Des recherches récentes montrent que le phosphore et le potassium issus d'aliments d'origine végétale, comme les haricots, les lentilles, les noix et les grains entiers, sont mal absorbés. La quantité de potassium dans les aliments d'origine végétale peut varier. Par exemple, le tofu et les pois chiches ont une teneur en potassium plus faible que le soja et les haricots blancs.

Heureusement, une étude récente a révélé qu'il existe un moyen pour les patients aux prises avec l'insuffisance rénale chronique de savourer des légumineuses en toute sécurité (Martinez-Pineda, 2019<sup>1</sup>).

Vous pouvez réduire le potassium des haricots secs et des légumineuses de plus de 80 % en suivant ces 3 étapes faciles :

1. Laissez les légumineuses tremper dans un bol d'eau pendant 12 heures ou plus (faites-le avant de vous coucher).
2. Ensuite, éliminez l'eau de trempage (maintenant pleine de potassium et de sodium) et rincez les légumineuses.
3. Faites-les cuire dans une cocotte-minute ou faites-les bouillir dans beaucoup d'eau fraîche.

La cuisson des légumineuses permet d'éliminer efficacement la majeure partie du potassium qu'elles contiennent. Si vous voulez une méthode plus simple et plus rapide pour préparer des pois chiches et des lentilles à faible teneur en potassium et en phosphore, choisissez-les en conserve! Il vous suffit de les rincer pour vous débarrasser du sel et le tour est joué.

---

<sup>i</sup> <https://hungercount.foodbankscanada.ca/>

Les renseignements dans ce document ne remplacent pas un avis médical et sont donnés à titre indicatif seulement. Aucune personne associée à La Fondation canadienne du rein ne répondra à des questions médicales par courriel. Veuillez consulter un professionnel de la santé si vous désirez des recommandations précises quant à des traitements.

---

<sup>1</sup> Martínez-Pineda, Montserrat et coll., « "Cooking Legumes: A Way for Their Inclusion in the Renal Patient Diet", *Journal of Renal Nutrition* 29.2 (2019): 118-125.