

LE SODIUM (SEL) ET L'INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE

À propos du sodium (sel)

Le sodium (sel) agit sur la rétention des liquides et la pression artérielle. Lorsque vos reins ne fonctionnent pas correctement, vous devez contrôler votre apport de sel et éviter les aliments riches en sodium. Un excès de sodium (sel) peut causer de l'hypertension qui, à son tour, risque d'endommager davantage vos reins. Il peut aussi augmenter la quantité d'eau qui demeure dans votre corps et provoquer des œdèmes au visage, aux jambes et aux mains ainsi que des essoufflements. L'adoption d'un régime sain et faible en sodium aidera à contrôler ces symptômes.

Recommandations pour diminuer l'apport de sodium

Voici quelques recommandations générales pour diminuer la quantité de sel que vous consommez.

Essayez des assaisonnements

N'utilisez pas de sel dans vos recettes et ne salez pas vos aliments à la table. Par « sel », on entend le sel de mer, les épices salées, les herbes salées et les succédanés du sel, surtout ceux qui contiennent du chlorure de potassium (par exemple, No Salt™, Half Salt™, Nu-Salt™). Employez plutôt des herbes et des épices séchées ou fraîches, du vinaigre, du citron et des assaisonnements sans sel pour rehausser la saveur des aliments. Utilisez une saupoudreuse contenant n'importe quel mélange de vos fines herbes et épices préférées. Par exemple : combinez 2 c. à thé de thym, 2 c. à thé de marjolaine, 2 c. à thé de romarin et 2 c. à thé de sauge.

Mangez des aliments frais

Choisissez des légumes, de la viande, du poulet et du poisson frais ou congelés non assaisonnés plutôt que des aliments en conserve, marinés, panés ou transformés. Évitez aussi les viandes fraîches ou congelées qui, d'après leur étiquette, sont « assaisonnées », car elles ont été traitées avec une solution à base de sel.

Préparez vous-même vos aliments

Dans la mesure du possible, faites vos propres soupes, sauces, plats en cocotte et vinaigrettes sans ajouter de sel.

Attention aux aliments prêts-à-servi

Évitez d'acheter des plats prêts-à-servir, frais ou congelés, des soupes en boîte, des préparations sèches pour soupes, des pâtes et du riz avec des préparations pour la sauce, des marinades, des sauces, du fromage fondu et des grignotines salées, comme les croustilles, les bretzels, les grignotises aromatisées au fromage et les noix salées.

Vérifiez les étiquettes des produits alimentaires

Lisez les étiquettes des produits alimentaires pour vous aider à choisir les variantes faibles en sel de vos aliments préférés. Choisissez des aliments pour lesquels le sodium apparaît à *la fin* de la liste des ingrédients et qui contiennent moins de 500 mg de sodium par portion pour un plat principal et moins de 125 mg pour une collation.

D'autres sources de sodium apparaissent sur les étiquettes des produits alimentaires; ce sont *le glutamate monosodique, le benzoate de sodium, le bicarbonate acide de sodium, le saccharinate de sodium, la saumure, la sauce soya, le bicarbonate de sodium et le phosphate disodique.*

Au restaurant

De nombreux restaurants offrent des mets-santé. Demandez au serveur quels sont les plats faibles en sel sur le menu. Votre diététiste peut aussi vous suggérer des aliments faibles en sel à manger au restaurant. Une autre ressource utile est le feuillet « Les restaurants et le régime de santé rénale » qui se trouve sur le site Web Cuisine et santé rénale (www.cuisineetsanterenale.ca).

Saviez-vous que...

Les aliments transformés contiennent beaucoup de sel ajouté. Voici quelques exemples de la teneur en sel de quelques aliments frais par rapport à quelques aliments transformés.

Exemples quant à la teneur en sodium			
Concombre	7 tranches de concombre frais = 2 mg	Concombre et 2 c. à soupe de vinaigrette Ranch = 242 mg	1 cornichon à l'aneth de grosseur moyenne = 569 mg
Porc	3 oz de porc = 59 mg	4 tranches de bacon = 548 mg	3 oz de jambon = 1 114 mg
Poulet	½ poitrine = 69 mg	217 g de pâté au poulet congelé = 825 mg	Sandwich au filet de poulet croustillant de 219 g avec mayonnaise = 1424 mg
Assaisonnements	1 c. à soupe de jus de citron = 1 mg	1 c. à soupe de sauce soya = 1029 mg	1 c. à thé de sel = 2325 mg

Note : Les listes d'aliments ci-dessous donnent des exemples de choix à faire et à éviter. Elles ne sont d'aucune manière complètes.

Qu'est que je peux manger?

Voici quelques suggestions d'aliments et collations à plus faible teneur en sodium (sel).

- **Barres** ayant moins de 125 mg de sodium par barre.
- **Biscuits** ayant moins de 125 mg de sodium par portion
- **Boissons** : Eau, café, thé, eau minérale hyposodique, jus de fruit, limonade.
- **Bonbons et sucreries** : Bonbons, miel, confiture, gelée, marmelade
- **Céréales** ayant moins de 125 à 160 mg de sodium par portion.
- **Collations croustillantes** : Bretzels non salés, croustilles de maïs non salées, maïs soufflé non salé (assaisonnez-les avec des fines herbes/épices), craquelins de riz non salés, galettes de riz aux pommes et à la cannelle ou au caramel non salées, croustilles maison au pain pita.
- **Condiments spéciaux (1 c. à soupe par jour au maximum)** : Sauce chili, catsup, moutarde, mayonnaise, sauce à salade.
- **Craquelins** ayant moins de 125 mg de sodium par portion.
- **Desserts froids** : Sorbet, gélatine, crème glacée aromatisé ordinaire.
- **Dîners congelés** avec moins de 500 mg de sodium par portion – une fois par semaine au maximum.
- **Fromage et autres produits laitiers** : Fromage naturel (maximum de 1 oz aux deux jours), bocconcini. Visez de ½ à 1 tasse par jour de lait et/ou de yogourt nature ou aux fruits à faible teneur en gras et/ou du fromage cottage faible en sodium.
- **Fruits et légumes** : De préférence, des fruits frais, en conserve ou congelés et des légumes frais. Des légumes congelés (il faut vérifier sur l'étiquette qu'il n'y a pas de sel ajouté). Des légumes en conserve à faible teneur en sodium.
- **Matières grasses, huiles et assaisonnements** : Margarine hyposodique, huiles végétales, vinaigrette de salade maison (sans sel), garniture fouettée, crème fouettée, crème sure, sauce sans sel, épices déshydratées, vinaigre (balsamique, de vin, de framboise, etc.), jus de citron et de lime douce, poudre à lever faible en sodium (vendue dans les produits en vrac).
- **Soupes** ayant moins de 250 mg de sodium par portion.
- **Viandes et autres aliments protéiques** : Bœuf, veau, volaille, poisson et porc frais (non assaisonnés); beurre d'arachide non salé. Restes de rôti de bœuf, de dinde, de porc, etc. Salade maison de poulet, de thon ou de saumon (préparée avec du ton ou du saumon faible en sodium). *Note* : Si vous utilisez du poisson en conserve ordinaire parce que vous n'en avez pas trouvé du non salé ou à teneur réduite en sodium, prenez soin de le rincer avant.

Quels aliments devrais-je éviter?

Voici quelques aliments à éviter parce qu'ils contiennent beaucoup de sodium (sel).

- Aliments marinés et fumés (comme des cornichons, de la relish, des olives, du saumon et du hareng fumés, du porc salé, de la choucroute).
- Craquelins salés.
- Cubes de bouillon, consommé, préparation sèches pour soupes, soupes en conserve. Fromage fondu et fromage à tartiner, féta, bleu, babeurre.
- Grignotines salées (croustilles, noix, maïs soufflé, bretzels salés, etc.). Haricots en boîte ou pâtes en sauce, chili, ragoût.
- Légumes en conserve (avec du sel) et jus de légumes.
- Préparations pour macaroni et fromage, nouilles et sauce, riz aromatisé.
- Sauces en bouteille ou en conserve (soya, barbecue, aux huîtres, à bifteck, teriyaki, etc.). Viande, poisson, poulets assaisonnés.
- Viandes préparées : jambon, saucisse fumée, saucisse à hot-dog, autres saucisses, salami, pepperoni, pastrami, viandes froides/charcuterie.

Comment lire les étiquettes des produits alimentaires au sujet du sodium (sel)

La teneur en sodium de nombreux produits est indiquée dans le tableau de la valeur nutritive faisant partie de leur étiquette. La teneur en sodium est exprimée en *mg* et en tant que *pourcentage de la valeur quotidienne*.

Voici quelques lignes directrices qui vous guideront lorsque vous ferez votre épicerie; elles sont basées sur les renseignements indiqués sur le tableau « Valeur nutritive ».

Note importante : Si vous êtes atteint d'insuffisance rénale, un bon objectif à viser pour l'apport en sodium est 2000 mg par jour. Vérifiez auprès de votre médecin ou de votre diététiste quelle est votre limite quotidienne pour ce qui est du sodium

% de la valeur quotidienne	Combien de sodium par portion?	Ce que cela signifie...
Moins de 5 %	Moins de 125 mg de sodium	Bon choix – Un produit faible en sodium qu'on peut consommer tous les jours.
5 – 10 %	Moins de 250 mg de sodium	Bon choix – Un produit à teneur réduite en sodium qui peut facilement être intégré dans un régime hyposodique.
10 – 20 %	Entre 250 mg et 500 mg de sodium	Attention – Un produit à teneur modérée en sodium qui peut être intégré à un régime hyposodique avec une certaine prudence.
Plus de 20 %	Plus de 500 mg de sodium	Attention – Un produit à haute teneur en sodium qui ne devrait pas faire partie d'un régime hyposodique.

Exemple : Soupe au poulet et aux nouilles prête-à-servir

Valeur nutritive pour 250 mL			
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories 100			
Lipides	1,5 g		2 %
Saturés	0,5 g		
+ Gras trans	0 g		3 %
Cholestérol	15 mg		
Sodium	910 mg		38 %
Potassium	190 mg		5 %
Glucide	14 g		5 %
Fibre	2 g		8 %
Sucre	3 g		
Protéines	8 g		
Vit A	20 %	Vit C	10 %
Calcium	2 %	Fer	4 %
Niacine	20 %		

- L'étiquette de ce produit indique qu'une portion (250 mL) de cette soupe contient 910 mg de sodium, soit 38 % de la valeur quotidienne recommandée. Comme il fournit plus de 20 % de la valeur quotidienne recommandée, ce produit à haute teneur en sodium ne devrait pas faire partie d'un régime hyposodique.
- Sur certains produits, une mention au sujet de la quantité de sodium figure sur le devant de l'emballage. Par exemple : « 25
- % de moins de sodium que dans notre recette originale ». Ce produit peut encore contenir beaucoup de sel. Aussi est-il important de vérifier le tableau de la valeur nutritive afin de savoir quelle est la teneur réelle en sodium

du produit et s'il y a lieu de l'inclure dans son alimentation.

- Veuillez noter que le niveau de sodium utilisé pour calculer le
- % de la valeur quotidienne dans le tableau de la valeur nutritive dépasse le niveau recommandé pour une personne atteinte d'insuffisance rénale
- S'il n'y a aucune étiquette ou si le contenu du produit n'est pas énuméré sur l'étiquette, de nombreux fabricants fournissent un numéro sans frais où vous pouvez appeler pour obtenir ces renseignements.

Pour plus de renseignements et des outils pour mieux gérer un régime destiné aux maladies rénales, veuillez consulter le site web de Cuisine et santé rénale au www.cuisineetsanterenale.ca.

La documentation contenue dans ce site ne saurait être considérée comme des conseils médicaux ; elle est donnée purement à titre d'information. Aucune personne associée avec La Fondation canadienne du rein ne répondra à des questions médicales par courrier électronique. Veuillez consulter un professionnel de la santé pour des recommandations précises en matière de traitements.