L'Alimentation contrôlée en sodium

Une alimentation trop salée peut provoquer, à plus ou moins long terme, des pathologies cardiaques (hyper tension artérielle ou insuffisance cardiaque), rénales ou hépatiques, et également aggraver les maladies traitées sous corticothérapie.
On va donc tenter de diminuer l'apport quotidien de « sel » de l'alimentation.

Sel = chlorure de sodium (Na-Cl)
1 g de NaCl contient 400 mg de sodium(Na)

Le principe du régime contrôlé en sodium

Par une alimentation équilibrée, on va diminuer plus ou moins en fonction de la prescription médicale, l'apport en chlorure de sodium (NaCl) appelé communément « sel ».

« Le régime contrôlé en sodium commence en modifiant certaines des habitudes alimentaires »

- Supprimer le sel d'ajout dans vos préparations culinaires
- Ne pas saler les eaux de cuisson des féculents et des légumes
- Toujours goûter les préparations avant de les saler
- Ne pas hésiter à utiliser épices et aromates qui eux ne posent pas de problèmes
- Limiter la consommation des produits en conserves et prêt à l'emploi du commerce (gâteaux apéritifs, chips…)

Les boissons gazeuses type soda ou eaux pétillantes sont très riches en sel.
Les eaux pétillantes les moins riches en « sel » sont Perrier et Salvetat.

Le sel est **un exhausteur de goût** que l'on retrouve dans beaucoup de nos aliments **même là où on ne s'y attend pas !** Il faut donc être très vigilant et ne pas hésiter à demander conseil auprès d'une diététicienne.

Fiche nutrition

La prise en charge Saveurs et Vie

Nous diminuons la fréquence de consommation des aliments riches en sel dans nos menus :

- Les fromages et produits dérivés : emmental, cantal, camembert, roquefort…
- Les charcuteries et les produits de salaison, les viandes fumées ou séchées, jambon sec, pâtés, quiches…
- Les poissons fumés ou en conserves : harengs, saumon fumé…

Nous modifions certaines recettes ou remplaçons certains éléments :

- Le pain (très salé) est remplacé par des biscottes pauvres en sel
- Nos viandes et poissons pauvres en sel, sont toujours cuisinés avec des épices, des aromates, pour donner du goût aux préparations
- Nos légumes d'accompagnement sont cuits dans des eaux non salées
- Les potages sont fabriqués sans sel d'ajout, contrairement aux soupes lyophilisées très salées

Des menus «sans sel»

Le midi

Endive vinaigrette s/sel
Cuisse de canard à l'orange s/sel
Subric de pomme de terre
Petits suisses nature
Flan pâtissier

Le soir

Potage de carottes s/sel
Légumes nouveaux
Crème dessert chocolat

Le + Saveurs et Vie

Chez le sujet âgé, il importe d'éviter la prescription d'un régime contrôlé en sodium trop strict. En effet, une alimentation trop « fade » peut entrainer une baisse de l'appétit, voire provoquer un comportement anorexigène (les personnes cessent de s'alimenter). Pour éviter cela, nous proposons :

- De varier les entrées, en proposant des entrées dites « salées » de temps en temps
- De varier un maximum les accompagnements
- De proposer des desserts sucrés, comme les crèmes desserts ou les mousses, et des pâtisseries…
- De n'imposer aucun régime strict, nous suivons la volonté de chacun (en accord avec le médecin traitant).

©Copyright Saveurs et Vie. Crédits photos : Fotolia & PhotoAlto.