

RÉGIME SANS SEL

Mots clés : Régime, Sel, NaCl, Reins, Clearance, Fonction rénale

Respectez le régime « peu salé » inférieur à 6 g de sel/jour recommandé par votre médecin traitant. Le régime sans sel strict (strictement inférieur à 5 g de sel/jour) n'est pas recommandé (seulement en période de décompensation). À l'hôtel, vous ne pourrez pas toujours maîtriser cette contrainte, aussi utilisez un proche comme goûteur pour éviter les plats trop salés.

Choisissez des plats énergétiques plutôt riches en protéine (sauf en cas d'insuffisance rénale même modérée) et pauvres en graisse ! Ne mangez pas trop ! Les repas « buffets à volonté » sont un piège malheureusement classique.

En cas d'insuffisance rénale modérée à sévère, il faut privilégier les régimes à faible teneur en protéines (< 0,8 g/kg/jour) tout en maintenant un apport calorique normal. (100 gr de viande égale 20 g de protéines).

Avant de partir en voyage, vous pouvez apprécier le taux de sel que renferme votre alimentation habituelle en demandant à votre médecin de vous prescrire une natriurèse des 24 h. Le chiffre obtenu en mmol par 24 h divisé par 17 vous donne la quantité de sel en grammes éliminée par 24 h et par déduction la quantité de sel que vous ingérez dans une journée.

Cette information recueillie à l'état stable avant le départ peut avoir son intérêt. Elle vous confirmerait par comparaison l'excès de sel contenu dans les plats proposés dans les formules "buffets" dont le but, hormis celui de vous donner le maximum de plaisir gustatif, est aussi de vous faire boire et d'augmenter d'autant votre facture... Avant de vous envoyer à l'hôpital !

Évitez les sels de régime riche en potassium et préférez les condiments et aromates pour relever la saveur de vos plats peu salés ! Les condiments peuvent néanmoins augmenter vos apports en sel.

Buvez à votre soif en adaptant votre consommation à la chaleur locale et à votre diurèse.