

[Alimentation contrôlée en sodium](#)

Catégorie : [Diététique](#)

Publié par Anonyme le 15-12-2007 14:30

Alimentation contrôlée en sodium

Certaines pathologies, certains traitements médicamenteux nécessitent une prise charge diététique visant à contrôler l'apport en sodium ; on parle couramment de régime contrôlé en sel.

1°- Quel rapport existe-t-il entre sel et sodium ?

Le sodium est un composant du sel (Chlorure de Sodium) : 1 g de sel = 400 mg de sodium.

2°-Est-il nécessaire de contrôler l'apport en sodium lorsque l'on est sous corticothérapie ?

Contrôler l'apport en sodium lors d'une corticothérapie permettra de limiter la rétention hydrosodée.

Cependant un régime trop strict, c'est-à-dire sans sel, n'est pas nécessaire dans la mesure où le gonflement du visage, la prise de poids sont liés aux effets hormonaux induits par les corticoïdes.

Ainsi plutôt que d'être trop strict, modérez les apports en sodium et soyez vigilant sur la qualité des aliments afin de limiter la prise de poids. N'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin, car en fonction du dosage de la cortisone, il n'est pas toujours nécessaire de faire un régime sans sel.

3°- Comment limiter les apports en sodium ?

Tout d'abord, d'un point de vue physiologique, l'organisme a besoin de 3.5 g de sel par jour.

Ce besoin est généralement couvert par les aliments de consommation courante.

Aujourd'hui l'apport journalier en sel par personne est de 15 g ; dont environ 5 g apportés par les aliments et 10 g par l'ajout de sel de table.

Néanmoins, notons que les apports conseillés en sel sont de 6 à 8 grs par personne

Ainsi pour limiter les apports en sel, mais aussi couvrir les besoins physiologiques du corps, il suffit de limiter l'ajout de sel à notre alimentation courante :

- Ne pas utiliser les bouillons cube pour vos préparations : beaucoup trop salés.
- Ne pas boire d'eau gazeuse
- Limiter la consommation des fromages à 2 fois par semaine par exemple (toujours au petit déjeuner ou au repas de midi)
- Ne pas ajouter de sel quand vous utilisez de la moutarde.
- Ne pas ajouter de sel quand la préparation contient du jambon, du fromage.
- Rincer plusieurs fois les aliments en conserve ; l'idéal étant de consommer les aliments frais et/ou surgelés non préparés.
- Bannir de votre alimentation les plats cuisinés à l'avance, qu'ils soient surgelés ou non.
- Limiter au maximum les biscuits et céréales.
- Enlever la salière de la table !

Pour relever vos plats, n'hésitez pas à utiliser des condiments et herbes fraîches, faites vos bouillons de légumes en les accommodant à votre goût.



Le plus important est de modérer les ajouts de sel, c'est-à-dire de ne pas sur-saler votre alimentation, de revenir vers une alimentation saine et naturelle.

Si vous avez des questions, besoin d'approfondir certains points, n'hésitez pas à me contacter par MP ou sur le forum.
Isabelle, alias GRE, Diététicienne.