

INGRÉDIENTS ET SUBSTITUTIONS DE RECETTE FAVORABLES À LA FONCTION RÉNALE

MODIFIER DES RECETTES

La cuisson en fonction d'un régime alimentaire favorisant la santé des reins peut représenter un défi. Mais muni de bons renseignements, vous serez en mesure d'apporter des substitutions aux recettes afin de conserver vos mets favoris au menu!

Le meilleur moyen d'apprêter des repas qui favorisent la santé des reins est de les préparer vous-même. Les repas achetés à l'épicerie ou prêts-à-manger ont souvent une forte teneur en sodium, en phosphore et parfois en calcium. Selon vos exigences alimentaires, vous devrez peut-être apporter des substitutions pour certains ou tous ces nutriments. Si vous suivez un régime particulier adapté à votre maladie du rein, votre diététiste vous guidera quant aux nutriments que vous devez surveiller.

Ingrédients de cuisson au four et substitutions favorables à la fonction rénale

Certains ingrédients ne peuvent tout simplement pas être omis d'une recette. Vous devrez peut-être « mettre au point » les substitutions d'ingrédients afin d'assurer une bonne combinaison de matière grasse, de liquides et d'agents de levage. Les agents de levage utilisés dans les aliments, comme les gâteaux et les pâtisseries, contribuent au gonflement, et souvent peuvent compter une forte teneur en phosphore, en potassium et en sodium. La poudre à pâte peut contenir beaucoup de sodium et de phosphore.

Méfiez-vous de la poudre à pâte à faible teneur en sodium, car elle contiendra une grande quantité de potassium. Vérifiez le tableau de la valeur nutritive afin de prendre connaissance de la quantité de sodium, de phosphore et de potassium dans le produit. ici une recette de poudre à pâte sans phosphore :

- ¼ tasse de crème de tartre
- 2 cuillerées à table de bicarbonate de soude

Tamiser ces deux ingrédients à l'aide d'un fin tamis.

Entreposer dans un bocal hermétique ou un sac à fermeture par pression et glissière à la température ambiante jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Donne 6 portions (environ 1 cuillerée à soupe par portion).

Par portion : Sodium 1261 mg, Potassium 990 mg

*Tiré de Davita.com

Bien que cette recette renferme une faible quantité de phosphore, elle contient beaucoup de potassium et de sodium. La levure sèche active est un bon ingrédient de rechange à titre d'agent de levure car elle ne contient ni de sodium, ni de potassium et est l'ingrédient le moins défavorable aux personnes ayant une maladie du rein.

Le bicarbonate de soude peut constituer une forte source de sodium. La crème de tartre peut également être une source importante de potassium. Assurez-vous de bien lire le tableau de la valeur nutritive afin de trouver le produit contenant le moins de sodium et de potassium.

Parmi d'autres ingrédients de substitution favorables à la fonction rénale, on trouve :

| Ingrédients pour la cuisson au four | Nutriments défavorables | Substitutions favorables à la fonction rénale |
|-------------------------------------|---|--|
| Farine de blé entier | Teneur élevée en potassium et en phosphore | Toute farine blanche |
| Farine auto-levante | Teneur élevée en sodium et en phosphore | Farine blanche tout-usage |
| Beurre ou margarine régulière | Teneur élevée en sodium | Beurre non salé ou margarine non hydrogénée |
| Sucre (pour diabétiques) | Ajoute des glucides additionnels | Succédanés du sucre (per exemple Splenda®) |
| Œufs | Teneur plus élevée en cholestérol et en phosphore | Blancs d'œufs ou succédanés d'œufs |
| Sel | Teneur élevée en sodium | Réduire la quantité de sel dans les recettes. On peut aussi utiliser des herbes ou des épices, comme la noix de muscade, la cannelle, les épices à faible teneur en sodium |
| Lait | Teneur élevée en potassium et en phosphore | Boissons enrichies à l'amande ou au riz (toute saveur, sauf le chocolat) |

Si vous décidez d'acheter des produits de boulangerie-pâtisserie

Si vous achetez des produits d'une boulangerie, vous ne serez pas en mesure d'apporter des substitutions comme celles précitées. Cherchez et limitez les produits contenant les ingrédients suivants :

- le chocolat ou la poudre de cacao;
- les bananes
- les noix ou le beurre d'arachide
- de grandes quantités de lait (incluant le lait concentré et évaporé)

Produits de boulanger-pâtisserie favorable à la fonction rénale (à consommer avec modération)

- Biscuits au sucre ou aux épices(?)
- Biscuit sablé
- Gaufrettes à la vanille
- Gâteau blanc / à la vanille
- Gâteau des anges
- Gâteaux et pâtisseries au citron ou à saveur de citron
- Tarte aux pommes, aux petits fruits et aux pêches
- Pains : pain au levain, blanc, français, italien
- Brioches à la cannelle
- Bagels (évitez les bagels au blé entier ou contenant des raisins secs) – bleuets, nature, graines de sésame

Qu'en est-il des autres recettes (cuisson) ?

En règle générale, un grand nombre de recettes peuvent être adaptées afin que le produit soit favorable à la fonction rénale. Voici quelques suggestions afin de réduire leur teneur en potassium, en sodium, en phosphore et en calcium.

Si vous devez surveiller votre apport en phosphore, songez à apporter les modifications suivantes à vos recettes :

- Substituer le lait à une boisson de riz ou d'amande non enrichie (en autant qu'elle n'est pas à saveur de chocolat).
- Utilisez de petites quantités de fromage lorsqu'il est exigé dans une recette, ou choisissez du fromage à la crème si cela convient.
- Dans la mesure du possible, omettez les noix de la recette.

- Si vous devez utiliser de la crème à fouetter dans un dessert, utilisez plutôt de petites quantités de garniture fouettée (comme Cool Whip®)
- Utilisez des choix de viande fraîche – cuite au four, au barbecue, rôtie ou grillée – plutôt que des viandes transformées. Cette mesure permet également de réduire l’apport en sodium.

Si vous devez surveiller votre apport en potassium, songez à apporter les modifications suivantes à vos recettes :

- Pelez, coupez et faites bouillir les pommes de terre, les carottes et le brocoli dans une casserole d’eau séparée afin que le potassium s’échappe des légumes avant de les égoutter et les ajouter à un potage ou à un ragoût.
- Évitez les sauces tomates – essayez plutôt de petites quantités de tomates fraîches ou, si vous cuisinez un plat de pâtes, utilisez une petite quantité d’huile d’olive et d’ail plutôt que de la sauce tomate. Il s’agit d’un bon remplacement de sauces crémeuses, qui ont une teneur élevée en phosphore.
- Choisissez des fruits et des légumes à faible teneur en potassium lorsque c’est possible. Adressez-vous à votre diététiste pour obtenir une liste de ces aliments.
- Tentez de choisir des pâtes et du riz blanc plutôt que des pommes de terre. Du chou-fleur en purée est une bonne solution de rechange aux pommes de terre.

Si vous devez surveiller votre apport en sodium, songez à apporter les modifications suivantes à votre cuisson et vos recettes :

- Faites votre propre vinaigrette à faible teneur de sodium – l’huile et le vinaigre balsamique sont un choix sans sodium.
- Si vous devez ajouter des noix à une recette, choisissez une variété sans sel.
- Choisissez des aliments en conserve à faible teneur de sodium dans la mesure du possible. Un rinçage des légumes et légumineuses (comme les pois chiches ou les haricots) peut aider à réduire la quantité de sodium.
- Ajoutez une variété d’herbes et d’assaisonnement afin d’ajouter de la saveur à vos mets.

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.