

# MODIFIER LES RECETTES POUR FAVORISER LA FONCTION RÉNALE

L'adoption de nouvelles habitudes alimentaires afin de suivre un régime adapté aux besoins d'une personne ayant une maladie du rein peut se révéler un grand défi. Bien qu'il existe un grand nombre de livres de recettes et de ressources sur Internet qui favorisent la fonction rénale, nombre de vos recettes préférées peuvent être modifiées afin qu'elles avantagent le cœur et diminuent l'apport en sodium, en potassium et en phosphore. Les conseils pratiques suivants permettent de réduire la quantité de matière grasse et de sucre de votre régime alimentaire tout en offrant une consommation saine pour le cœur.

## Modifier les recettes

### Cuisson au four

- Dans la majorité des recettes de biscuits, muffins, pains ou gâteaux, la quantité de sel peut être réduite ou même omise. Le bicarbonate de soude ou la poudre à pâte renferme suffisamment de sodium afin de réussir la cuisson.
- Diminuez la quantité de fruits séchés, de noix ou de pépites de chocolat à 125 ml dans une recette afin de réduire la teneur en potassium et phosphore. La diminution de la quantité de noix de coco sera également utile.
- Utilisez de la farine blanche, ou moitié farine blanche et moitié farine de blé entier afin de réduire la quantité de potassium et de phosphore.
- Choisissez des fruits à faible teneur en potassium dans les muffins, les tartes et les croustades aux fruits, comme les bleuets, la rhubarbe, les pommes, les canneberges, et le citron.
- Ajoutez 60 ml de graines de lin moulues aux recettes de muffin ou de pain afin d'accroître la quantité de fibres et d'acide gras oméga-3.

*Si vous suivez également un régime alimentaire pour les maladies du cœur ou le diabète :*

- Ajoutez des produits laitiers à faible teneur en gras, comme le lait 1 % ou écrémé, ainsi que le yogourt en vue de diminuer la quantité de gras dans les muffins et les gâteaux.
- Vous pouvez substituer le beurre ou la margarine par une huile plus saine, comme l'huile de canola, dans les recettes de muffin ou de pain.
- Vous pouvez ajouter la moitié de la quantité d'huile et la remplacer par de la compote aux pommes non sucrée pour réduire la quantité de gras dans les recettes de muffin, de

pain et de gâteau.

- Vous pouvez substituer le beurre par de la margarine non hydrogénée dans la plupart des recettes.
- Coupez d'un tiers à une moitié le sucre afin de réduire les calories. Pour les diabétiques, utilisez Splenda™ selon les indications sur l'emballage.

## Plats principaux

- Évitez d'utiliser du bok choy et n'utilisez que de petites quantités de légumes à teneur élevée en potassium, comme les champignons et les pousses de bambou en conserve. Ajoutez plutôt plus de pois mange-tout, de poivrons ou de chou à votre sauté.
- Évitez d'utiliser la sauce soya régulière; évitez ou limitez à de petites quantités l'utilisation de sauce soya à faible teneur de sodium dans les sautés. Limitez la quantité d'autres sauces à teneur élevée en sodium comme le poisson, les huîtres, le teriyaki ou les sauces aigres-douces. Ou mieux encore, utilisez du vinaigre, des jus de fruits, du gingembre ou un peu d'huile de sésame pour ajouter beaucoup de saveur.
- Évitez les casseroles qui exigent de multiples conserves de soupes, car elles représentent tout probablement un choix à forte teneur en sodium et/ou en gras. Vous pouvez opter pour des potages à faible teneur en sodium s'ils ne contiennent pas un ajout de chlorure de potassium.
- Évitez d'utiliser de la soupe à l'oignon, et les mélanges d'assaisonnement ranch, taco ou de sauté, ainsi que d'autres sachets de ce genre. Ils ont tendance à avoir une teneur très élevée en sodium.
- Choisissez des assaisonnements sans sel ajouté, comme Mrs. Dash™ ou McCormicks No Salt Added™ afin d'aromatiser vos viandes et votre volaille.
- Utilisez uniquement de petites quantités de condiments à faible teneur en sodium, comme le ketchup, la sauce soya, barbecue ou les marinades et sauces en bouteille.
- Faites bouillir à deux reprises les pommes de terre afin d'éliminer le potassium (une pomme de terre de taille moyenne cuite au four a une teneur phénoménale de 926 mg en potassium – presque le tiers de l'apport quotidien d'une personne sur un régime à faible teneur en potassium!). Si vous pelez les pommes de terre, puis les trempez ou les faites bouillir en deux étapes, vous pouvez réduire d'environ la moitié leur teneur potassium. La portion demeure un élément important dont vous devez tenir compte, car ½ tasse de pommes de terre bouillies ou trempées contient encore environ 200 mg de potassium.

*Si vous suivez un régime pour la santé cardiaque ou pour diabétiques:*

- Réduisez la quantité de gras ajouté, comme le beurre, la margarine, l'huile et les produits laitiers. Vous pouvez également choisir de la crème sûre, du lait ou des fromages à teneur réduite en gras si vous ne pouvez apporter aucun substitut.
- Choisissez du poulet et des coupes de viandes maigres, comme des poitrines de poulet

sans peau et désossée, un rôti de noix de ronde, un bifteck d'intérieur de ronde, un rôti d'extérieur de ronde ou un bifteck de haut de surlonge. Coupez tout gras additionnel. Vous pouvez également utiliser du bœuf, du poulet ou de la dinde hachée extra maigre comme substitut afin de réduire le gras et les calories.

- Cuisez au four, rôtissez, grillez, faites cuire au barbecue ou braisez les viandes afin de ne pas ajouter trop de gras.

## Potages ou ragoûts

- Utilisez des bouillons à faible teneur en sodium ou sans sel ajouté. Vous pouvez également produire votre propre bouillon (fond) en faisant bouillir les os de poulet ou de bœuf restants dans de l'eau assaisonnée d'épices, d'oignon, de carottes et de céleri. N'ajoutez pas de sel additionnel.
- Choisissez des tomates ou sauces tomate en conserve sans sel ajouté. Si la recette demande une grande quantité de tomates en conserve, réduisez cette quantité afin de réduire la teneur en potassium. Cette mesure s'applique également à la pâte tomate. Vous devrez peut-être accroître la quantité d'eau ou de bouillon afin d'obtenir la même épaisseur.
- Choisissez des coupes de viandes plus maigres et faites les cuire sur de longue période de temps (comme dans une mijoteuse) afin de les attendrir.
- Évitez d'utiliser des légumes à forte teneur en potassium, comme les ignames, les patates douces, les panais, les courges, l'okra et les champignons. Ajoutez plutôt des carottes, des pois, du céleri, de maïs, des haricots verts ou jaunes, des oignons et de l'ail.
- Réduisez la quantité de haricots ou de lentilles demandée dans une recette afin de diminuer la teneur en potassium et en phosphore.
- Pelez, coupez et faites bouillir les pommes de terre, les carottes et le brocoli dans une casserole séparée afin d'en faire échapper le potassium avant de les ajouter au potage ou au ragoût.

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.