

Prévention des calculs rénaux: limitation du sel



Un apport de sel élevé favorise la formation de calculs rénaux (en raison d'une excrétion accrue de calcium dans l'urine). En adaptant son régime alimentaire et en mangeant moins de sel, on réduit le risque de formation de calculs rénaux.

Quelle est la quantité de sel autorisée ?

Il est conseillé d'absorber maximum 2 grammes de sodium par jour. Cela correspond à un maximum de 4 à 5 grammes de sel par jour.

Quelques conseils pour consommer moins de sel

- Limitez l'utilisation des produits suivants : sel de cuisine, sel marin, sel iodé, sel de céleri, Herbamare Original, mélanges d'épices (épices pour poulet, pour spaghetti, poudre de curry), Oxo, Maggi, Marmites de bouillon, sambal, sauce soja, ketchup et sauce Worcestershire.
- Utilisez des arômes alternatifs : huile (aromatisée), vinaigre (aromatisé), vinaigre balsamique, herbes et épices fraîches (basilic, aneth, estragon, cerfeuil, ail, laurier, noix de muscade, origan, poivre, persil, thym, etc.).
- N'ajoutez pas de sel à l'eau de cuisson des pommes de terre, du riz, des pâtes ou des légumes.
- Évitez les eaux riches en sel comme Vichy, Apollinaris, Badoit et Schweppes Soda.
- Évitez les chips, les biscuits apéritifs, les bâtonnets salés, les noix salées et les olives.
- Évitez les viandes fumées, les viandes hachées préparées, les salades préparées à tartiner et les conserves de viande.
 - Évitez le poisson fumé, les anchois, les conserves de poisson, les crustacés, les fruits de mer et le caviar.
 - Évitez les fromages fondus et à tartiner, le roquefort, le parmesan et la feta.
 - Évitez les plats préparés, les repas à emporter, les soupes prêtes à l'emploi et les légumes en conserve.
 - Ne mangez pas trop de pain ni de petits pains ou choisissez du pain à faible teneur en sel.
 - Évitez les médicaments sous forme de comprimés effervescents.

Dr K. De Keyzer – Dr H. Vanbelleghem – Dr S. Vandewaeter
Centre hospitalier Jan Yperman • Service de Néphrologie