

# REGIMES HYPOSODE

Traitement par corticoïdes, hypertension artérielle, insuffisance rénale chronique, affections rénales, cirrhose, œdème, ascite, ...

**1g de sodium → 2,5g de sel**  
**1g de sel → 400mg de sodium**

LARGE	STANDARD	STRICT
1000-2000mg/j	700mg/j	500-300mg/j
Utilisation de produits frais, non élaborés, non industriels.	Suppression du pain salé, et des fromages salés	Alimentation constitué principalement de céréales. On supprime le blanc d'œufs (mais pas le jaune), les boissons gazeuses, et parfois le dentifrice.
<b>ALIMENTS INTERDITS</b> - Charcuterie - Œufs de poisson, coquillages, crustacés - Condiments - Biscuits apéritifs, chips, ... - Beurre salé, ou ½ sel - Potages - Céréales extrudées - Sauces du commerce - Bouillons, fond de volaille - Vichy, Badoit.	Il est possible de supprimer ces légumes (apport moyen de 10mg) : - céleri branche ou rave - blettes - épinards - cresson Ajoutés à ces légumes (apport moyen de 15mg) : - carottes - navets - betteraves	

## 1g de sel :

80g de pain	30g de corn flakes	1 croissant
100g de biscuits petit Lu ou St Michel	1 part de gâteau à la levure chimique	50g de boudin, saucisses ou merguez
50g de mousse de foie	2 tranches de saucisson	40g de fromage
80g de foie gras	6 huitres	1L de moules
100g de crabes ou langoustes	100g de coquilles St Jacques	80g de thon au naturel
	30g de saumon fumé	

## CHOIX DES ALIMENTS

GROUPES	ALIMENTS AUTORISES
LAIT ET PRODUITS LAITIERS	<p>LAIT : écrémé, ½ écrémé, entier, UHT ou non, liquide ou en poudre, aromatisé ou non</p> <p>YAOURTS : naturels, aromatisés, aux fruits, brassés, à la grecque, à boire, mousse, ...</p> <p>LAITAGES : liégeois, mousse, crème de dessert, flanc</p> <p>FROMAGES : blancs, petits suisses, faisselles 0%, 20% ou 40% de MG</p>
VIANDES Fraîches, surgelées naturelles	<p>ROUGES : bœuf, veau, porc, mouton, agneau, gibier, ...</p> <p>VOLAILLES : coq, coquelet, poulet, poule, chapon, dinde, dindon, caille, lapin</p> <p>ABATS</p>
POISSONS Frais, surgelés naturelles	Sole, truite, colin, limande, rouget, saumon, maquereau, calamar, ...
ŒUFS	De poule, caille, ... sous toute leur forme : en omelette, à la coque, brouillés, ...
CEREALES ET FECULENTS	<p>LEGUMES SECS : lentilles, pois chiches, ...</p> <p>Riz, pâtes alimentaires, semoule, polenta, boulgour, quinoa, ebly, ...</p> <p>Pomme de terre</p> <p>PAIN : blanc, ou complet sans sel</p> <p>Farine, biscottes sans sel, ...</p>
FRUITS ET LEGUMES Frais ou surgelés naturelles	<p>LEGUMES : poivrons, aubergines, haricots verts, potiron, tomate, poireau, champignon, artichaut, choux fleur, concombre, courges, courgette, épinard, fenouil, brocolis, radis, salade, ...</p> <p>FRUITS : framboises, mûres, myrtilles, pêches, poire, pomme, prunes, pruneaux, raisins, banane, ...</p> <p>FRUITS SECS : amandes</p>
CORPS GRAS	<p>Colza, noix, soja : crues</p> <p>Olive, tournesol</p> <p>Beurre, crème fraîche allégée ou non, ...</p>
SUCRE ET PRODUITS SUCRES	Sucre, confitures, miel, chocolat, ...
BOISSONS	<p>EAUX : toutes sauf celles gazeuses</p> <p>JUS DE FRUITS : frais 100% pur jus, avec les fruits de la ration</p>
EPICES ET CONDIMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>acidifier le plat</b> : vinaigre, vin blanc, citron, tomate cuite, ...</li> <li>- <b>herbes aromatiques</b> : persil, ciboulette, thym, menthe, estragon, romarin, fenouil, laurier, basilic, aneth</li> <li>- <b>épices</b> : poivre, curry, paprika, cumin, safran, cannelle, curcuma, piment</li> <li>- <b>alliacés</b> : ail, échalotes, oignons, ...</li> </ul>