

Diététique & Hypoparathyroïdie

SEL

Le sel est l'appellation usuellement utilisée pour parler du chlorure de sodium (NaCl), et en particulier du sodium.

Lorsque vous consommez trop de sel, cela augmente l'élimination du calcium dans les urines. Cela peut favoriser l'hypocalcémie et surtout le risque de formation de calculs rénaux.

Pour savoir combien on mange de sel, il ne faut pas regarder le sodium de la prise de sang, mais le sodium dans les urines des 24 heures. Le sodium de la prise de sang est normal dans l'hypoparathyroïdie ; il est le reflet de la soif et des apports hydriques.

Où se cache le sel dans notre alimentation ?

Les aliments riches en sel :



LE FROMAGE



LES CHARCUTERIES



LES MEDICAMENTS EFFERVESCENTS, LA LEVURE CHIMIQUE



LE PAIN, LE PAIN DE MIE, LES VIENNOISERIES



LES CONSERVES, LES SOUPES EN BRIQUE ET EN SACHET, LES PLATS PRÉPARÉS DU COMMERCE



LES GÂTEAUX APERITIFS, LES CHIPS



LE BEURRE et LA MARGARINE ½ SEL



LES COQUILLAGES, LES CRUSTACÉS, LE SAUMON FUMÉ, LE SURIMI



LES EAUX GAZEUSES (>50 mg NaCl/L)



LES CONDIMENTS (cornichons, olives...) ET SAUCES

- ❖ Limiter les aliments naturellement riches en sel :
 - Charcuterie 1 fois/semaine ; crustacés & coquillages 1 fois tous les 15 jours ; consommation de légumes frais ou surgelés au naturel plutôt qu'en conserves ;
 - Eviter les boissons gazeuses salées (Vichy Célestins[®], Vichy Saint Yorre[®]). Préférer les eaux gazeuses peu salées : St Pellegrino[®], Salvetat[®], Perrier[®].
- ❖ Pas de sel à table
- ❖ Cuire les aliments sans sel
- ❖ Préférer le beurre doux au beurre salé ou demi-sel
- ❖ Vérifier la teneur en sel des aliments en regardant les étiquettes

ASTUCES :

Pour donner du goût à vos préparations, penser aux épices et aux aromates, aux fines herbes et herbes séchées.

Les apports recommandés en sel sont de **6 g/jour**. Noter que lorsqu'on exclut le sel ajouté et les aliments salés, il restera toujours 2 g de sel naturellement présents dans l'alimentation.

Ainsi, pour arriver à un apport de 6 g de sel/jour, il vous reste 4 g de sel sous forme de sel de table ou d'aliments salés.

0,5 g de sel

1 portion de fromage (30 g)
15 g de beurre demi-sel
4 petites ou 2 grosses noix de Saint Jacques
5 biscottes
50 g de pâte à tarte prête à l'emploi (¼ de tarte)

1 g de sel

1/3 de baguette (80 g) ou 4 tartines de pain
2 grandes (ou 4 petites) tranches de pain de mie
1 viennoiserie
1 petite tranche de pâté (50 g)
1 tranche de jambon
1 saucisse
6 tranches fines de saucisson sec (20 g)
100 g de thon au naturel (petite conserve)
30 g de saumon fumé
6 huîtres sans eau
4 crevettes cuites salées
500 g de moules
½ cube de bouillon déshydraté
1 petite boîte de conserve de légumes

1,5 g de sel

¼ de pizza
1 quiche individuelle

3,5 g de sel

½ boîte de plat préparé en conserve
(choucroute, cassoulet, raviolis...)

Retrouvez l'intervention sur la
diététique et l'hypoparathyroïdie
sur notre chaîne Youtube

[@centrecalipso](https://www.youtube.com/@centrecalipso)