

L'éducation diététique dans l'insuffisance cardiaque

Les objectifs de la prise en charge diététique

- Connaitre les habitudes alimentaires spontanées
- Proposer une alimentation peu salée à 4 grammes sel /jour
 - Apprendre au patient :
 - à repérer les aliments salés
 - à connaître les principales équivalences en sel
 - à adapter les méthodes de cuisson et utiliser les aromates
- Veiller à des apports énergétiques suffisants

Repérer les aliments salés

- Le sel d'assaisonnement
- Les fruits de mer : crustacés, **coquillages**
- Les charcuteries
- Les fromages
- Le pain, biscottes, pain de mie et produits de boulangerie
- Les viandes et poissons fumés ou en conserve, le surimi
- **La morue, même dessalée / les œufs de poisson, le Tarama**
- **Les plats cuisinés du commerce : en conserve, surgelés, du traiteur**
- Les quiches, pizza..
- Les potages industriels : en brique ou sachets
- **Les sauces du commerce : vinaigrette, mayonnaise, ketchup, sauces asiatiques**
- **Les court bouillons du commerce : viandox, kub, maggi**
- **Les cornichons, câpres**
- La moutarde
- **Les fruits oléagineux salés : olives, pistaches, cacahuètes..**
- **Les biscuits apéritifs, les chips**
- **Les eaux gazeuses salées : Arvie, Badoit, Quézac, Vals, Vernières, Vichy St Yorre ou Célestin**
- **Les pastilles Vichy**

4 grammes sel / jour

- → **1 gr** = le sel contenu naturellement dans les aliments autorisés
 - ✓ lait et produits laitiers / yaourt et équivalents
 - ✓ viandes, poissons et œufs
 - ✓ Légumes verts frais ou surgelés naturels
 - ✓ Fruits
 - ✓ féculents : pommes de terre, pâtes, riz..
 - ✓ matières grasses d'assaisonnement
- **+**
- → **3 gr de sel** (à choisir dans la liste ci-après)

Sachant que :

1 gramme de sel est apporté par environ :

- 2 pincées de sel fin
- ou 80 g pain salé (= 1/3 baguette) ou 8 biscottes
- ou 2 tranches de pain de mie ou de brioche
- ou 1 viennoiserie ou 1 pâtisserie du commerce
- ou 5 à 6 biscuits secs
- ou 1 part de fromage
- ou 1 tranche de jambon blanc ou petite tranche jambon fumé
- ou 1 petite tranche de pâté ou 3 fines tranches saucisson
- ou 1 portion de légumes verts en conserve rincés
- ou 1 petite tranche de saumon fumé ou truite fumée
- ou 2 à 3 sardines à l'huile ou 2 à 3 bâtonnets de surimi
- ou 1 petite tranche de terrine de poisson
- ou 6 crevettes fraîches moyennes ou 100g langoustines
- ou 2 coquilles st jacques fraîches ou 50 g crabe ou homard frais

2 grammes de sel sont apportés par environ :

1 bol de potage industriel

1 portion de pizza ou quiche