



Lire les étiquettes nutritionnelles

Les personnes en insuffisance rénale doivent surveiller leur alimentation. Bien lire les étiquettes nutritionnelles permet de mieux choisir les produits que l'on achète et de bien composer son assiette. Mieux vaut choisir un produit alimentaire pour sa composition que pour son emballage ou sa promesse marketing, qui peuvent être alléchants mais parfois trompeurs.

Liste des ingrédients

Les trois critères essentiels sont l'ordre, le nombre et la qualité des ingrédients.

Les ingrédients sont indiqués par ordre décroissant d'importance, c'est-à-dire de l'ingrédient le plus abondant au moins présent dans le produit. Les pourcentages indiqués sont utiles pour comparer les produits.

Moins il y a d'ingrédient sur la liste, mieux c'est. Une longue liste d'ingrédients est souvent le signe de beaucoup d'additifs (en fin de liste).

Les allergènes sont des substances provoquant allergies ou intolérances. Elles sont mises en évidence (en gras ou surligné) dans la liste des ingrédients.

L'étiquetage nutritionnel

Il comprend les informations relatives au contenu en énergie et en nutriments. Généralement, elles sont indiquées pour 100 g (ou 100 ml) de produit, et parfois, en plus, par portion.



Les informations nutritionnelles obligatoires

Sont la valeur énergétique (en kilocalories – kcal – et kilojoules – kJ - 1 kcal équivalant à environ 4,19 kJ), les quantités de lipides, c'est-à-dire les matières grasses, dont les acides gras saturés (à limiter), de glucides regroupant sucres complexes et sucres simples (à limiter), de protéines et de sel (sodium).



Lire les étiquettes nutritionnelles

| Valeur nutritive | |
|--------------------------|----------------------|
| par 125 ml. (87g) | |
| Teneur | % valeur quotidienne |
| Calories 80 | |
| Lipides 0.5 g | 1% |
| saturés 0g + trans 0g | 0% |
| Cholestérol 0 mg | |
| Sodium 0 mg | 0% |
| Glucides 18 g | 6% |
| fibres 2g Sucres 2g | 8% |
| Protéines 3 g | |
| Vitamine A 2% | Vitamine C 10% |
| Calcium 0% | Fer 2% |

Ces informations nutritionnelles peuvent être complétées par :

- des indications sur la teneur en éléments nutritifs (fibres, sels minéraux, vitamines)
- les Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ) et Apports Journaliers Recommandés (AJR), moyennes indicatives qui ne correspondent pas forcément aux besoins d'une personne insuffisante rénale. N'hésitez pas à demander conseil à votre néphrologue ou à la diététicienne de votre centre.

Quelques conseils

Évitez les aliments dont les étiquettes indiquent :

- des niveaux élevés de sodium (attention surtout aux aliments surgelés, aux soupes et aux sauces qui peuvent en contenir entre 0,7 à 3 grammes) ou du nitrate de sodium (présent dans les viandes transformées)
- des additifs chimiques comme le E338 (acide phosphorique), le E452 (polyphosphates) ou tout ingrédient dont le nom contient "phos" car ils sont riches en phosphore
- des graisses trans (les huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées sont également des graisses trans).

Vérifiez la teneur :

- en potassium (eaux minérales)
- en sucres au total. Certains aliments peuvent inclure plusieurs types de sucre (jus de canne, saccharose, fructose, miel, etc.) qui peuvent ne pas figurer en haut de la liste des ingrédients, mais qui, une fois cumulés, se révèlent importants en quantité. Privilégiez des aliments qui contiennent moins de 5 grammes de sucre par portion.

Les étiquettes des aliments sont des outils importants qui peuvent vous aider à déterminer quelle quantité manger, à gérer votre poids et à améliorer votre santé.

Avec le soutien de :

