Parlons diététique...

Autor(en): **Golay, Jacqueline**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **1 (1970-1971)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-825941

Nutzungsbedingungen

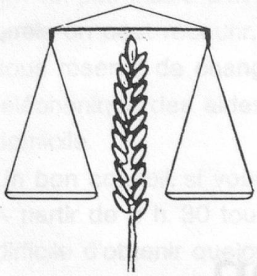
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Parlons diététique...

Avant de vous aider à réaliser vos régimes de la meilleure manière possible, une mise au point s'impose.
Le mot de « régime » est utilisé par tout le monde, mais pas toujours à bon escient. On dit « être au régime », on entend parler « d'aliments de régime », sans bien savoir ce que cela veut dire. Très vite on se laisse influencer par des articles de journaux, par des expériences d'autres personnes, par la publicité. Je pense qu'il est nécessaire de savoir faire la différence entre des notions d'**hygiène alimentaire** d'une part, de **régime** d'autre part
L'hygiène alimentaire concerne chacun. Tous ceux d'entre vous qui désirent savoir « comment se bien nourrir pour bien vieillir » liront une page spéciale qui sera consacrée à ce sujet, et qui paraîtra dans un prochain numéro de ce journal.
Les régimes sont des modifications de la nourriture de base normale, qui sont nécessaires seulement lors de certaines maladies ou de mauvais fonctionnement d'un organe. Ils sont ordonnés par le médecin, et ne doivent être suivis qu'avec son approbation et son contrôle. Un régime mal adapté et mal appliqué peut provoquer des déséquilibres graves.

Si vous devez suivre un régime sans sel...
Il arrive parfois (mais rarement) qu'à la sortie de l'hôpital, le médecin ordonne de continuer à suivre un strict régime sans sel, à la maison. Dans ce cas (et si vous appliquez vraiment ce régime à la lettre...), vous devez revoir votre médecin assez souvent.
La différence de base entre un régime sans sel **strict** et sans sel **large** est la suivante :
Régime **strict :**
– **Le pain** et les biscottes, ainsi que petits pains, etc., doivent être sans sel.
– **La pâtisserie** doit être faite à la maison sans sel.
– **Aucun fromage** n'est autorisé, sauf des fromages en boîte sans sel.
– **Lait :** Ne pas dépasser la quantité de 2 dl. par jour, ou alors acheter du lait en poudre désodé.
Régime sans sel **large :**
– **Le pain** et les biscottes seront ordinaires (donc salés).
– **La pâtisserie** peut être achetée dans le commerce.
– **Les fromages** blancs frais, type « petit suisse » et séré, sont autorisés.
– **Le lait** sera consommé sans restrictions.
D'autre part, certains aliments seront supprimés de l'alimentation normale, à cause de leur trop haute teneur en sel.

SUPPRIMER le sel de cuisine, et tous les condiments du commerce tels que moutarde, aromates, cornichons, sauces en tube et en sachets, potages en sachets.

REMPLACER par des sels de remplacement et aromates sans sel, toutes les épices, poivre, muscade, curry, etc. Toutes les herbettes, persil, cerfeuil, oignons, échalottes, ciboulette, Le citron.

SUPPRIMER les viandes salées, fumées, les charcuteries, le jambon, conserves de viande et de poissons.

REMPLACER par des viandes, poissons et volailles fraîches.

SUPPRIMER les légumes en conserves, et congelés. La choucroute, la compote de raves.

REMPLACER par des légumes et tous les fruits frais.

SUPPRIMER le gruyère et tous les fromages ordinaires.

REMPLACER par des fromages genre « petit suisse » ou séré, et par des fromages spéciaux sans sel.

Pour que les mets soient plus savoureux, cuire :
Les légumes : à la vapeur, à l'étouffée, accommodés en salade.
Le riz et les pâtes : assaisonnés de tomates fraîches cuites et d'aromates sans sel.
Les pommes de terre : rôties ou cuites au four.

N. B. : le sel de remplacement dit « sel de régime » ne peut pas se cuire : l'ajouter en petites quantités après la cuisson, sur l'assiette.
Plus le régime est strict, plus il faut se donner de peine pour faire des petits plats bien mijotés, et pour varier les menus. Dans le régime, la présentation devrait remplacer le sel !

Jacqueline Golay
Diététicienne diplômée