



ALIMENTS QUE VOUS NE DEVEZ PAS CONSOMMER :

- › **Le sel de régime vendu en pharmacie**
(car c'est du sel de potassium).
- › **Produits de régime, dits «allégés en sel»**
(le sel qui est retiré est compensé par du chlorure de potassium), principalement trouvé dans le commerce pour les jambons, fromages et parfois les conserves.
- › **Seul le produit où la mention «sans sel»**
est notée sur le produit est permis.
- › **Le fruit défendu : LA CARAMBOLE**
(acide oxalate = toxique pour les personnes en insuffisance rénale chronique).



Trucs et astuces

- Faites le bon choix des aliments et respectez les portions conseillées
- Essayez d'atteindre chaque jour un bon équilibre : si vous avez consommé un repas plus riche en potassium, essayez de réduire la teneur en potassium sur les repas suivant.

Le potassium est soluble dans l'eau :

- › Coupez en petit morceau les légumes ou les pommes de terre, plongez le tout dans un grand volume d'eau non salé, portez à ébullition puis jetez l'eau de cuisson.
- › Poursuivez éventuellement la cuisson par d'autres modes de préparations (braisage, rôtissage, en papillote...).
- › Il n'est pas nécessaire de faire tremper les légumes et les pommes de terre dans de l'eau avant la cuisson.
- › Accommodez-les avec un peu de matière grasse ou pas et des herbes aromatiques pour donner du goût à vos aliments.
- › Evitez les modes de cuisson à la vapeur, au four, au four à micro-ondes, à la cocotte minute, à l'étuvée.
- › Le four à micro-onde ne peut être utilisé que pour réchauffer ou décongeler les aliments.
- › Les légumes surgelés perdent beaucoup de potassium, ils sont par conséquent très intéressants à utiliser.
- › La peau est riche en potassium, pensez à éplucher les fruits, les légumes et les pommes de terre avant leur consommation et/ou cuisson.

SERVICE DE DIALYSE

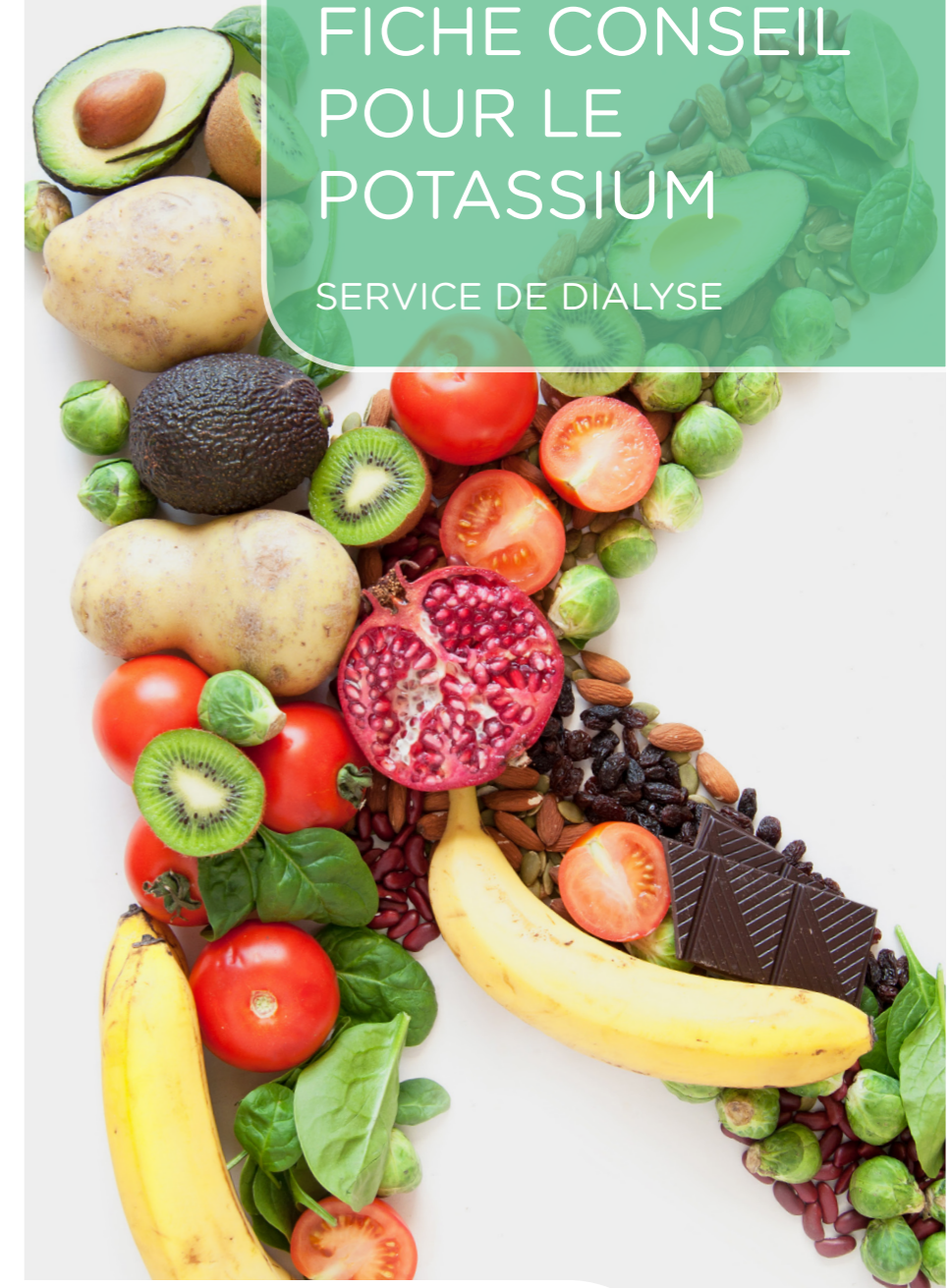


Centre Hospitalier
de Luxembourg

Centre Hospitalier de Luxembourg
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 www.chl.lu

FICHE CONSEIL POUR LE POTASSIUM

SERVICE DE DIALYSE



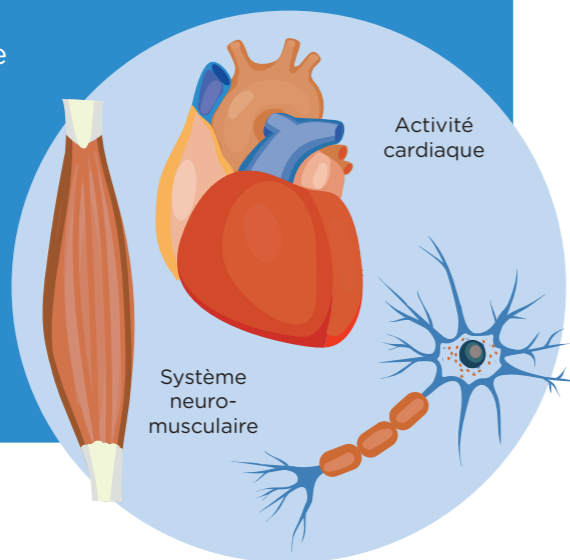
Flyer A3 Conseils Potassium Dialyse Juin 2018



Centre Hospitalier
de Luxembourg

QUEL EST LE RÔLE DU POTASSIUM (K) ?

- › Le potassium est un élément minéral apporté par l'alimentation.
- › Il permet un fonctionnement neuro-musculaire et cardiaque normal.
- › Un potassium normal se situe entre 3.5 et 5.5 mmol/l.
- › Trop de potassium dans le sang (appelé communément : hyperkaliémie) peut entraîner un arrêt cardiaque.



› ÉLIMINATION DU POTASSIUM

Le potassium est filtré par les reins et l'excédent est éliminé dans les urines. En cas d'insuffisance rénale chronique, cette élimination n'est plus assurée de façon optimale, il sera donc nécessaire de contrôler ses apports en potassium. Certains médicaments peuvent également augmenter le taux de potassium dans le sang, votre médecin adaptera leur dose.

› LES SIGNES D'UNE HYPERKALIÉMIE :

- Fatigue
- Faiblesse dans les jambes
- Douleurs musculaires
- Fourmillement au niveau des lèvres et de la langue

› Ces signes doivent vous alerter d'une éventuelle hyperkaliémie. Vous devez alors vous rendre le plus vite possible au service de dialyse, pour y vérifier votre taux de potassium dans le sang.

En dehors des heures d'ouverture du service de dialyse, vous devez vous rendre à l'hôpital de garde.

› OÙ TROUVE-T-ON LE POTASSIUM ?

Le potassium est présent dans de nombreux aliments, mais surtout dans les fruits, les légumes et les pommes de terre.

› EN PRATIQUE - RECOMMANDATIONS POUR LES APPORTS EN POTASSIUM/JOUR :

MAX : 1 part de légumes crus (= 1 poignée/100g)



MAX : 1 part de légumes cuits à l'eau (= 1 poignée/150g)



MAX : 1 fruit cru (150 g)



MAX : 1 fruit cuit (150 g)



1 part de pomme de terre cuite à l'eau (= 3 de la taille d'un œuf, environ 250 g, max 2x/semaine)

› ALIMENTS PAUVRES EN POTASSIUM :

- › Pain, pâtes, nouilles chinoises, riz, semoule, farine...
- › Fromages, de préférence le Brie, Camembert, fromage blanc, cottage, cancoillotte, mozzarella, ricotta.
- › Lait et produits laitiers (yaourts...). (Attention à l'apport de phosphore avec les produits laitiers).
- › Sucre, miel, confiture.
- › Beurre, margarines végétales (Vitelma, Becel, Alpro, Effi...), huiles végétales.
- › Salade (laitue, mâche).
- › Oignons.

› ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM ET À CONSOMMER EN QUANTITÉ LIMITÉE ET DE FAÇON OCCASIONNELLE :

- › Pommes frites (pensez aux frites maison avec une pré-cuisson à l'eau et une cuisson au four pour terminer), chips.
- › Produits céréaliers complets (pain complet, pâtes complètes, riz complet...). Préférez remplacer la plupart de ces produits céréaliers complets par des produits blancs / raffinés.
- › Fruits secs (pruneaux, abricots, raisins, dattes, figues...).
- › Fruits oléagineux (noix, noisettes, pistaches, cacahuètes, pignons de pin, amandes...).
- › Beurre d'arachide, massepain.
- › Légumes secs (fèves, lentilles, pois cassés, pois chiche, haricots rouges, haricots blancs...).
- › Cacao, chocolat, chocolat à tartiner, biscuits au chocolat, pâtisseries au chocolat.
- › Nectar et jus de fruits, jus de légumes, potage, bouillon.
- › Café soluble expresso /nespresso, senséo).
- › Filtre Brita.
- › Les produits déshydratés ou lyophilisés (soupes, purée en flocons, café lyophilisé...).



QUELS FRUITS CHOISIR ?

Fruits très riches en potassium	Fruits moyennement riches en potassium	Fruits moins riches en potassium	
Fruits oléagineux : Amande Cacahuète Noisette Noix de coco Pignon de pin Pistache Et produits dérivés de ces fruits Châtaigne	Fruits crus : Abricot Cerise Fraise Fruit de la passion Kiwi Prune Groseille rouge Raisin Grenade Papaye	Fruits crus : Poire Ananas Cassis Citron Pomme Clémentines Pamplemousse Nectarine Pêche Figue fraîche Framboise Goyave Groseille à maquereau Kaki Lychee Mandarine Mûre Myrtille Orange Tangerine	Fruits cuits : Compote de pomme et de poire Conserves (sans le jus) : Abricot Ananas Cerise Cocktail de fruits Framboise Lychee Mandarine Mirabelle Pêche Poire Raisin
Fruits séchés : Abricot Dattes Figue Pruneau Raisin	Fruits cuits : Compote d'abricot, de rhubarbe et de pruneaux		
Fruits crus : Banane Dattes Melon			

› Retenons que :

Les fruits de petites tailles (raisins, fraises et autres fruits rouges) ne sont pas plus riches en potassium que les autres fruits, mais ils sont par contre souvent consommés en plus grande quantité.



QUELS LÉGUMES CHOISIR ?

Légumes très riches en potassium	Légumes moyennement riches en pot.	Légumes moins riches en potassium	
Légumes crus : Avocat Céleri rave, en branche Champignon Chou-fleur Pousses d'épinard Fenouil Mâche Radis noir	Légumes cuits : Artichaut Céleri rave Chou de Bruxelles Légumes secs : Flageolet Haricot blanc, rouge Lentille Pois cassé Pois chiche	Légumes crus : Carotte Chicon Chou blanc Chou chinois Chou rouge Concombre Courgette Laitue Oignon Poireau Radis Scarole Tomate Germe de soja	Légumes cuits : Asperge Aubergine Betterave Brocolis Carotte Céleri vert Chicon Chou-fleur Chou blanc et rouge Courgette Épinards Fenouil Haricots verts / «mange tout» Navet Oignon Petits pois Poireau Poivron Scarole Tomate