

## ALIMENTS

### RECOMMANDÉS

Les aliments recommandés pour la santé qui contiennent du potassium sont les **FRUITS, LEGUMES, LEGUMES SECS, LES FRUITS A COQUE ET LES CEREALES COMPLETES**. Dans ces aliments, le **potassium est naturellement présent**. Ils sont intéressants car ils apportent des nutriments et des fibres, indispensables à l'organisme.

### MAUVAIS

Les **aliments ultra-transformés** qui contiennent des additifs à base de potassium sont mauvais pour la santé. Les additifs à base de potassium augmentent le niveau de potassium dans le sang plus que le potassium naturellement présent dans les aliments non transformés.

Les **ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMES** sont les aliments industriels, prêts-à-consommer du commerce, et contiennent le plus souvent beaucoup de sel, de graisses et d'additifs à base de potassium et de phosphate. Exemples: ALIMENTS PRETS A GRIGNOTER (chips, biscuits industriels...), VIANDES TRANSFORMEES (charcuteries industrielles, jambons, jambons de poulet ou de dinde, saucisses, cordon-bleu...), BOISSONS lactées PRETES-A-CONSOMMER en briquettes, LAIT EN POUDRE, JUS DE FRUITS INDUSTRIELS. Les BOISSONS ENERGETIQUES (ou pour sportifs), riches en minéraux, contiennent des ADDITIFS à base de potassium. Le vin (rouge et blanc) peut lui aussi contenir des additifs à base de potassium.

Tous les additifs ne sont pas listés sur les étiquettes. **Il faut donc se souvenir qu'un aliment transformé est une source d'apport caché de potassium (et de sel et de phosphate).**

### Fruits et légumes contenant peu de potassium (< 200 mg de K/portion)

#### FRUITS

- 1 kaki moyen
- 1 tranche moyenne d'ananas
- 1 pomme moyenne
- ½ mangue moyenne
- 1 poire moyenne
- 1 pêche moyenne
- 3 quetsches
- 10 petites fraises
- 1 ramequin de myrtilles (150g)
- 1 ramequin de framboises (100g)
- ½ ramequin de mûres (80g)
- 1 mandarine ou clémentine

#### LÉGUMES CRUS

- 5 feuilles de laitue
- 1 coupelle de cresson (30g)
- 1 coupelle de concombre (100g)
- 1 petite coupelle de chou rouge ou blanc (60g)
- 10 petits radis allongés roses et blancs
- 5 radis ronds roses à rouges
- 1 tomate moyenne
- ½ carotte moyenne

### Fruits et légumes riches en potassium (> 200 mg de K/portion)

#### FRUITS

- 1 **banane** moyenne
- 1 tranche de melon de Cavaillon
- 1 tranche de pastèque
- 1 poignée de cerises (15)
- 1 orange
- 1 pamplemousse (ou pomelo)
- 1 **kiwi**
- ½ petit avocat
- Eau de coco** d'une noix de coco
- ½ noix de coco fraîche
- 1 ramequin de cubes de papaye (100g)
- 10 grains de raisin
- 3 fruits de la passion

#### LÉGUMES CRUS

- 1 petite coupelle de chou vert (50g)
- 1/2 coupelle de betterave (60g)
- 1 petite coupelle de brocoli

Compositions nutritionnelles:  
Tables CIQUAL - Agence Nationale de Sécurité Sanitaire Alimentation Environnement Travail (ANSES – consultation 2021)

Les fruits et légumes en rouge sont très riches en potassium et sont déconseillés.



# POTASSIUM



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



# QU'EST-CE QUE LE POTASSIUM?

Le potassium est un minéral qui assure plusieurs fonctions essentielles de l'organisme. En cas de maladie rénale chronique, le niveau sanguin de potassium (kaliémie) peut augmenter. C'est la raison pour laquelle, **la quantité de potassium apportée par l'alimentation doit être contrôlée.**

## OU SE TROUVE LE POTASSIUM?

Le potassium est présent dans de nombreux aliments et boissons, particulièrement les fruits et légumes, et les aliments ultra-transformés



Sur les étiquettes, le potassium est symbolisé par un "K".

L'apport en potassium dépend du type d'aliments consommés.

## K

### Que dois-je manger lorsque mon niveau de POTASSIUM DANS LE SANG EST ÉLEVÉ (> 5mmol/L)?

1

Parlez-en à la diététicienne (ou au diététicien) de votre centre de néphrologie. Ensemble, vous **ADAPTEZ ET PERSONNALISEREZ VOS MENUS.** Si ce n'est pas possible, suivre les informations suivantes vous aidera à choisir ce que vous pouvez consommer.

2

Il est important de conserver les **ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM BENEFIQUES POUR LA SANTE.** Concernant ces aliments CONSEILLES, vous pouvez:

**a** **REPLACER les fruits et légumes RICHES EN POTASSIUM par d'autres, pauvres en potassium** comme indiqué dans le tableau suivant. L'apport est personnalisé, mais habituellement 3 portions de fruits pauvres en potassium par jour et 2 portions de légumes crus par jour sont acceptées même en cas d'hyperkaliémie.

**b** Pour les légumes et légumes secs, suivre les conseils de **cuisson à l'eau** décrits dans le document complémentaire.

**c** **Les fruits et légumes en conserve peuvent contenir des additifs à base de potassium.** Ainsi, privilégiez autant que possible les produits frais. Si vous utilisez des fruits ou légumes en conserve, égouttez-les, et rincez-les avant de les consommer.

**d** **Tous les fruits à coque** contiennent du potassium en quantité. Si votre kaliémie est élevée, il est **préférable de les éviter.**

3

**EVITEZ DE CONSOMMER DES ALIMENTS ET BOISSONS ULTRA-TRANSFORMÉS**

## K

### Si je suis atteint de maladie rénale chronique mais que mon niveau de POTASSIUM EST NORMAL, QUE DOIS-JE FAIRE?

1

**LES ALIMENTS ET BOISSONS ULTRA-TRANSFORMÉS SONT À ÉVITER** même si le niveau de potassium est normal.

Si votre niveau de filtration glomérulaire est inférieur à 15 ml/min/1,73 m<sup>2</sup> et que vous ne dialysez pas, alors suivez les mêmes recommandations que si vous aviez un niveau de potassium élevé. Parlez-en à votre diététicienne.

2

Préférez **LES FRUITS ET LEGUMES CONTENANT PEU DE POTASSIUM.**

3

Privilégiez les modes de cuissons qui permettent d'éliminer une partie du potassium contenu dans les pommes de terre, légumes et légumes secs.

### EXISTE-T-IL D'AUTRES ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM?

Les autres aliments contenant beaucoup de potassium sont le **chocolat**, les **fruits séchés**, le **café soluble** et le **lait en poudre**. Lorsque le niveau de potassium est élevé, il est conseillé de les éviter.

#### ATTENTION!

**N'utilisez pas des sels de régimes qui contiennent du KCl (chlorure de potassium).** Ces sels sont recommandés en cas d'hypertension, mais interdits aux personnes atteintes de maladie rénale chronique.

**La carambole est le seul aliment interdit aux patients atteints de maladie rénale chronique**, non pas en raison de sa teneur en potassium, mais à cause d'une neurotoxine qui ne peut être éliminée par la dialyse. Une consommation importante de carambole chez des patients insuffisants rénaux a une toxicité neurologique (convulsion par exemple).

