



Le Potassium

Minéral naturellement présent dans un grand nombre d'aliments, le potassium s'accumule dans le sang quand il n'est plus suffisamment éliminé par les reins. Notamment entre deux séances de dialyse (surtout le week-end). Il convient d'en limiter les apports en adaptant son alimentation. Quand le taux de potassium est trop élevé, on parle d'hyperkaliémie et un traitement peut vous être prescrit (chélateur de potassium) pour en permettre l'élimination.



Comment limiter les apports en potassium ?

Il est important de connaître les aliments les plus riches en potassium pour adapter les portions, répartir la consommation entre les dialyses, et privilégier les aliments qui en apportent moins.

Aliments riches en potassium *

Fruits secs (750 à 1600)
Fruits oléagineux (cacahuète 720)
Légumes secs (haricot blanc 510)
Banane (380) - Avocat (500)
Cacao et dérivés (chocolat 364)
Steak soja (600) - Frites (700)
Blettes, épinards cuits (550)
Fenouil cru (430) - Topinambour cuit (420)
Champignons crus (412) - Quinoa cru (740)
Pommes de terre bouillies (330)

Aliments à privilégier *

Céréales raffinées (riz, pâte, semoule)
Haricots verts cuits (212)
Carottes cuites (195)
Poireaux cuits (180)
Courgettes cuites (170)
Navet cuit (150) - Poivron cuit (150)
Oignon cuit (115)

A noter : on peut éliminer la moitié du potassium des aliments en les épluchant, les découpant en morceaux pour les faire cuire dans un grand volume d'eau (départ à froid), puis en les égouttant avant de les consommer. Eviter autant que possible la cuisson au four à micro-ondes, à la vapeur, à l'étouffée ou en friture.

Les sels de régime, essentiellement composés de chlorure de potassium, sont à éviter absolument.

* Teneur en potassium des aliments en mg / 100 g
(table de composition des aliments Ciqual)



Le Potassium



3 - 5 mmol/l

Quantité optimale
de potassium dans le sang



6 mmol/l

Trop de potassium
(fourmillements, difficultés musculaires)



> 6 mmol/l

Danger
traitement à prendre
(chélateur de potassium)

Comment assurer un apport suffisant en fibres ?

Pour couvrir vos besoins* en fibres et en vitamines, apportés par les fruits et légumes, vous pouvez consommer dans une journée :

100 g de légumes crus
+ 1 portion de légumes cuits (250 g)
+ 1 fruit cru (voir équivalence)
+ 1 fruit cuit type compote du commerce

18 g de fibres (en rajoutant 150 g de pain et une portion de pâtes, l'objectif est atteint, soit 25 g de fibres)

* Recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Équivalence 1 fruit cru

Avec les autres aliments que vous consommez dans la journée, votre alimentation vous apporte 2 à 2,5 g de potassium par jour. Pour optimiser l'apport vitaminique, choisissez

des fruits et légumes de saison et notamment des agrumes en hiver.

Équivalence 1 fruit cru

= 1 pomme de 200g
= 1 poire = 1 orange = 1 pêche = 1 brugnon
= 1 tranche d'ananas frais (1/6)
= 2 clémentines = 1 kiwi = 1 bol de fraises ou framboises
= 1/6 de melon ou une tranche de pastèque
= 10 cerises fraîches = 10 grains de raisin
= 2 abricots = 2 prunes

Comment ne pas priver les autres membres de la famille ?

Il leur suffit de consommer un fruit cru de plus ou un carré de chocolat pour couvrir les besoins nutritionnels journaliers en potassium.



Bon à savoir : pendant les 2 premières heures de dialyse, vous pouvez vous accorder un petit plaisir (carré de chocolat ou fruit sec). Demandez conseil à la diététicienne de votre centre.