

## Le Réseau Rénif propose à ses adhérents :

- une consultation éducative
- des consultations de diététique sur prescription médicale
- des ateliers de diététique
  - un e-learning



[elearning.renif.fr](http://elearning.renif.fr)

# Le potassium



## Son rôle

Le potassium est un élément minéral.

Il est indispensable à notre organisme. Il participe entre autre à la transmission de l'influx nerveux et permet la régulation des contractions musculaires.

## Les sources

Le potassium est présent dans de nombreux aliments.

Il se trouve surtout dans les fruits, les légumes et les pommes de terre.

Il est en quantité importante dans les fruits séchés, les fruits oléagineux, les légumes secs, le chocolat, les produits complets et les sels de régime.

## Le potassium et les reins

Le potassium est filtré par les reins et l'excédent est éliminé dans les urines.

En insuffisance rénale chronique, cette élimination peut diminuer. Une consommation excessive de potassium peut alors entraîner une augmentation du potassium dans le sang (hyperkaliémie). La valeur attendue sur les analyses de sang (kaliémie) doit se situer entre 3,5 et 5 mmol/l.

Une hyperkaliémie peut provoquer des troubles de la contraction musculaire et une perturbation du rythme cardiaque.

Certains médicaments peuvent augmenter la kaliémie. Le médecin adaptera leur dose.

**Le contrôle des apports en potassium est nécessaire uniquement si la kaliémie est supérieure à 5 mmol/l.**

Une consultation diététique vous permettra d'adapter vos apports.

## Les recommandations

Pour conserver un bon équilibre alimentaire tout en limitant le potassium consommé, les recommandations sont :

1 part de légumes crus (environ 100g) 1 part de légumes cuits ou de pomme de terre (environ 200g) 2 fruits	} par jour
--	------------

## En pratique

**Une petite banane équivaut à 2 fruits.**

**1 petit verre de jus de fruits équivaut à 1 fruit.**

- **Consommer les fruits et les légumes sans leur peau.** Le potassium est plus concentré dans la peau.
- **Privilégier la cuisson à l'eau des légumes et des pommes de terre plutôt que la cuisson à la vapeur ou au four à micro-ondes.** Le potassium est soluble dans l'eau, ne pas utiliser l'eau de cuisson.
- **Proscrire les sels de régime** c'est du chlorure de potassium.
- **Limiter la consommation des aliments particulièrement riches :**
  - les jus de fruits, jus de légumes\* et les potages
  - les légumes secs (lentilles, flageolets, haricots blancs, haricots rouges, pois chiche...)
  - les fruits oléagineux (noix, noisettes, pistaches, amandes, cacahuètes, avocat, noix de coco...)
  - les fruits séchés (dattes, figes, pruneaux, abricots, raisins...)
  - le chocolat
  - les produits complets (pains, céréales, pâtes...)
  - les flocons d'avoine, le quinoa, l'igname
  - les produits déshydratés ou lyophilisés (soupes, purées en flocons, café lyophilisé, bouillon cube\*, concentré de tomate\*...).
- **Eviter les compléments diététiques et alimentaires** (levure, germes de blé...).
- **Boire de l'eau en quantité suffisante**, au minimum 1,5 litre par jour pour avoir un transit intestinal régulier. La constipation pourrait réduire l'excrétion du potassium et devenir une cause potentielle d'hyperkaliémie.

\* Riche en sel, à consommer avec modération