



Information pour le patient

## Conseils diététiques

### ALIMENTATION PAUVRE EN POTASSIUM

Si vous avez des questions concernant le contenu de cette brochure, vous pouvez toujours contacter la diététicienne responsable:

Freija Debruyne: ☎ 02 474 94 64  
Scarlett Imberechts: ☎ 02 476 34 97





## Introduction

Une alimentation optimale est une alimentation équilibrée qui contient tous les nutriments en quantité suffisante pour permettre de faire fonctionner le corps de manière optimale.

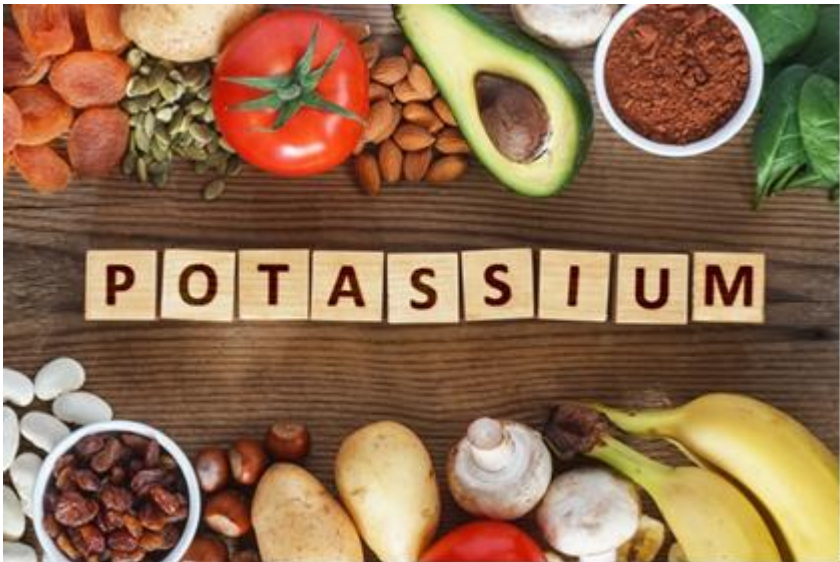
En fin de compte, lorsqu'on le mange et que l'on boit, le but est de maintenir ou d'adopter de bonnes habitudes alimentaires. Plus la quantité et la qualité de l'alimentation répond aux besoins du corps, plus la probabilité de jouir d'une bonne santé sera grande. Un parfait équilibre entre les apports et besoins énergétiques est, de ce fait, indispensable. Les besoins énergétiques diffèrent en fonction de l'âge, du sexe et de l'activité physique.

En résumé, **une alimentation saine et variée contribue à une bonne santé**. Néanmoins, il est parfois nécessaire de limiter ou d'ajouter des aliments si on est en présence d'une pathologie liée à l'alimentation. Ce qui vous concerne est expliqué dans les pages suivantes.

## QU'EST-CE QU'EST LE POTASSIUM?

Le potassium est un minéral très important, qui aide le cœur à fonctionner. Normalement, les reins régulent la quantité de potassium dans le corps. Quand la fonction des reins est diminuée, l'excès de potassium n'est pas éliminé et s'accumule dans le sang.

Un taux de potassium augmenté ou diminué dans le sang, influence la fonction cardiaque. Dans le cas d'un taux augmenté, il y a un risque d'arrêt cardiaque. Donc, il est très important de diminuer le potassium dans la nourriture.



## 1. DES ALIMENTS ESSENTIELS RICHES EN POTASSIUM

Des pommes de terre, légumes et fruits sont essentiels dans l'alimentation quotidienne. Ils contiennent beaucoup de vitamines, mais aussi des minéraux comme le potassium. Au moyen d'un bon choix, par des portions adaptées et une technique de préparation adéquate, ils peuvent quand-même être insérés dans le régime.

### **Apport maximal recommandé de pommes de terre, légumes et fruits par jour:**

- 150 de pommes de terre (2 pièces de la grandeur d'un œuf)
- 150 g de légumes cuits (des légumes approuvés)  
OU une portion de crudités
- Potage: max. 1 tasse de café (1,5 dl)
- 150 g de fruits frais (1 pièce des fruits approuvés)  
OU 125 g de fruits cuits sans jus

### 1.1. Pommes de terre et céréales

Les pommes de terre sont très riches en potassium, mais peuvent perdre une partie de leur potassium grâce à une technique de préparation correcte. Pour cette raison, il est important de les cuire en deux fois.

Les féculents complets contiennent aussi beaucoup de potassium. Les produits raffinés (blancs) par contre contiennent moins de potassium.

Meilleur choix	Moins bon choix
<ul style="list-style-type: none"><li>• Max. 150 g pommes de terre (technique de préparation adéquate)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plus que 150 g de pommes de terre</li><li>• Pommes de terre en chemise</li><li>• Chips</li><li>• Frites achetées prêtes-à-manger</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pâtes et riz blancs</li><li>• Couscous et grains de blé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pâtes et riz complets</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pain blanc et demi-gris</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pain complet</li></ul>

## 1.1. Légumes

<b>Meilleur choix (&lt; 350 mg K/100 g)</b>	<b>Moins bon choix (&gt; 350 mg K/100 g)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Asperge</li><li>• Aubergine</li><li>• Chou-fleur</li><li>• Brocoli</li><li>• Carottes</li><li>• Chicon</li><li>• Chou blanc</li><li>• Chou chinois</li><li>• Chou rouge</li><li>• Chou vert</li><li>• Courgette</li><li>• Céleri vert</li><li>• Concombre</li><li>• Échalote, oignon</li><li>• Endives</li><li>• Germes de soja</li><li>• Haricots princesses , communs, haricots de Lima</li><li>• Laitue</li><li>• Navet</li><li>• Oignon</li><li>• Petits pois</li><li>• Poivron</li><li>• Poireau</li><li>• Potiron</li><li>• Radis</li><li>• Salade de blé, cresson</li><li>• Salsifis</li><li>• Tomate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Artichaut</li><li>• Avocat</li><li>• Betterave rouge</li><li>• Céleri-rave</li><li>• Céleri blanc</li><li>• Champignons</li><li>• Choux de Bruxelles</li><li>• Chou-rave</li><li>• Épinards</li><li>• Fenouil</li><li>• Haricots blancs</li><li>• Laitue iceberg</li><li>• Maïs</li><li>• Panais</li><li>• Pois chiches</li><li>• Pourpier / Purslane</li><li>• Pousses de bambou</li><li>• Raifort</li></ul>

## 1.2. Fruits

<b>Meilleur choix (&lt; 250 mg K/100 g)</b>	<b>Moins bon choix (&gt; 250 mg K/100 g)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ananas</li><li>• Cassis</li><li>• Cerise</li><li>• Citron</li><li>• Citron vert</li><li>• Clémentine, mandarine</li><li>• Figue frais</li><li>• Framboise</li><li>• Goyave</li><li>• Groseille à maquereau, airelle</li><li>• Kaki</li><li>• Litchi</li><li>• Mangue</li><li>• Nectarine</li><li>• Mûre</li><li>• Myrtille</li><li>• Orange</li><li>• Papaye</li><li>• Pastèque, melon Galia</li><li>• Pêche</li><li>• Poire</li><li>• Pomme</li><li>• Pomélo</li><li>• Pomme grenade</li><li>• Prune</li><li>• Raisins</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abricot</li><li>• Banane</li><li>• Carambole</li><li>• Dates</li><li>• Fraise (max. 5 pièces)</li><li>• Fruit de passion</li><li>• Fruits séchés</li><li>• Groseille</li><li>• Kiwi</li><li>• Melon Cavaillon</li><li>• Pamplemousse</li><li>• Rhubarbe</li></ul>



### Conseils culinaires

- Pommes de terre: épluchez toujours les pommes de terre, coupez les en petits morceaux et cuisez les 2 x dans une grande quantité d'eau. Ensuite, vous pouvez terminer votre préparation en purée, en pommes de terre rissolées ou en croquettes.
- Légumes: coupez les légumes en petits morceaux et cuisez-les dans une grande quantité d' eau. Ensuite, jetez l'eau de cuisson; ne l'utilisez surtout pas pour préparer des sauces.
- Techniques de préparation: évitez de cuire dans le four à micro-ondes, dans le cuiseur vapeur, dans la casserole à pression et le wok.

SI VOUS ...	SUGGESTION ...
<ul style="list-style-type: none"><li>• ... mangez des légumes très riches en potassium</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alors remplacez les pommes de terre par des pâtes ou du riz blancs.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ... souhaitez manger des frites</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuisez-les d'abord 2 minutes dans l'eau, séchez-les et cuisez-les ensuite dans la friteuse.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ... voulez boire plus de potage</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consommez le potage avec du pain en remplacement du repas chaud.</li></ul>

## 2. ALIMENTS NON-ESSENTIELS RICHES EN POTASSIUM

Les aliments suivants ne sont pas essentiels dans notre nourriture et doivent donc être évités.

- Produits céréaliers: céréales complètes (pain brun, riz et pâtes brunes, son de blé, muesli, céréales complètes du petit-déjeuner, ...)
- Pommes de terre: chips, frites prêtes à l'usage, pommes de terre en chemise
- Légumineuses: haricots secs, pois cassés, lentilles, pois chiches, ...
- Cacao: chocolat, pralines, choco, poudre de cacao, ...
- Boissons: café fort (espresso, filtres), tous les jus de fruits et jus de légumes
- Noix et graines: noix, cacahuètes (beurre d'arachide), amandes (massepain, frangipane), mendiants, pignons de pin, graines de tournesol, graines de sésame, ...
- Fruits secs: raisins, dates, figues, prunes, ...
- Produits diététiques sans sel (avec KCl): substituts de sel, fromages pauvres en sel, charcuteries pauvres en sel

## ANNEXE

ALIMENT (100gr cru)	POTASSIUM (mg)
Pommes de terre	450 mg
Igname	750 mg
Pâtes blanche	160 mg
Pâtes complet	480 mg
Riz blanc	100 mg
Riz complet	150 mg
Cornflakes	168 mg (en moyenne)
Muesli	400 mg (en moyenne)
Pomme	120 mg
Poire	65 mg
Fraise	150 mg
Kiwi	300 mg
Banane	400 mg
Pamplemousse	216 mg
Orange	181 mg
Fruits secs	164 mg (en moyenne)
Légumes (en moyenne)	169 mg
Champignons	425 mg
Épinards	650 mg
Maïs	330 mg
Lentilles	800 mg
Haricots rouges	340 mg
Chocolat au lait	470 mg
Choco	300 mg
Confiture	65 mg (en moyenne)
Limonade	1 mg (en moyenne)
Jus d'orange	170 mg
Jus de tomate	236 mg

## Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel  
Brussels Health Campus  
Laarbeeklaan 101  
1090 Jette  
tel: 02 477 41 11 [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) [info@uzbrussel.be](mailto:info@uzbrussel.be)

Editeur responsable: Pr Dr. M. Noppen