



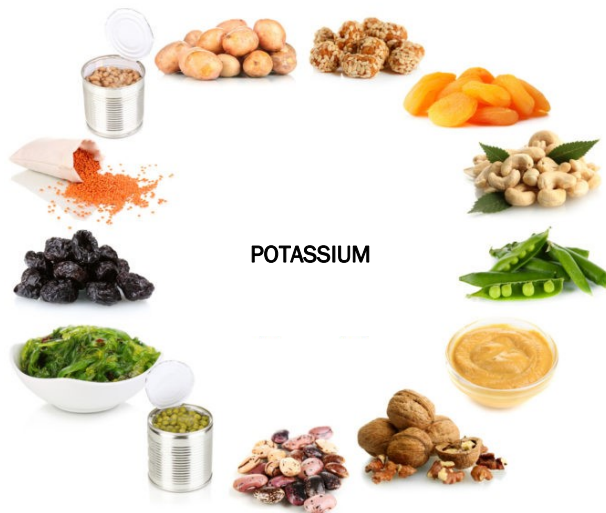
Kliniek **SINT-JAN**
Clinique **SAINT-JEAN**

Alimentation pauvre en potassium

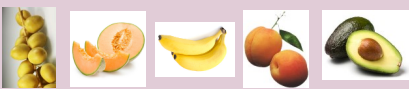
Service diététique
02/221.90.82
dietetique@clstjean.be

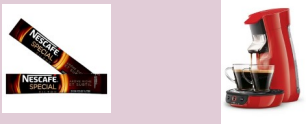
Le potassium est un minéral indispensable pour notre organisme. Il assure le fonctionnement des nerfs et des muscles. Normalement, il est éliminé par les reins.

Dans le cas d'une insuffisance rénale, le potassium (consommé en excès) peut s'accumuler dans le sang (=hyperkaliémie) et provoquer une insuffisance cardiaque. Pour éviter des complications, il faut bien choisir les aliments et les boissons.



Eviter les aliments riches en potassium:

Les potages et jus de légumes	
Les jus de fruits	
Les légumes secs (pois chiches, haricots blancs, lentilles, fèves, ...)	
Les fruits séchés (raisins secs, dattes, figues, ...)	
Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, ...)	
Certains fruits (banane, datte, melon, abricot, avocat, ...)	

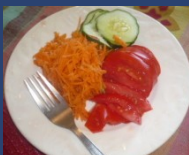
Certains légumes (artichauts, épinards, choux de Bruxelles, champignons, ...)	
Les produits à base de cacao (chocolat, pâtes à tartiner, biscuits, ...)	
Les cafés solubles, expressos, senseo®, nespresso® et filtres	
Les filtres Brita	
Les frites	
Les produits de régime « sans sel » (succédanés de sel, charcuteries sans sel, fromages sans sel, ...)	
Le vin	

Les céréales complètes (pain gris, multicéréales et complets, riz complet, muëсли, All bran, pâtes complètes, ...) sont à éviter.



Les aliments comme les pommes de terre, les fruits et les légumes contiennent des quantités variables de potassium. Ce n'est pas pour autant qu'il faut les supprimer totalement de l'alimentation (hormis les plus riches, cités pages 3-5);

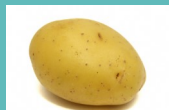
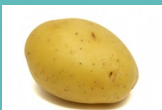
1 portion de crudités
(max 50 g)



1 ration de légumes cuits
(max 150g)



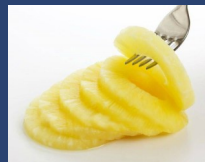
2 pommes de terre de la taille
d'un œuf (100g)



1 fruit cru de la taille d'une pomme
(150g)



150 g de fruits cuits ou au jus
(!! Ne pas boire le jus)



Quelques conseils:

- Evitez les cuissons à la vapeur, au four, à l'étuvée, ...
- Veillez à couper les légumes et les pommes de terre en petits morceaux.



- Préférez de les cuire dans une grande quantité d'eau sans utiliser l'eau de cuisson (La cuisson diminue la quantité de potassium).



- Vous pouvez les faire revenir dans de la matière grasse.
- Les légumes surgelés contiennent moins de potassium que les frais.
- Pour les frites, cuisez-les une première fois dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes et ensuite cuisez-les dans un bain d'huile à 180°C pendant 2 minutes.



Kliniek **SINT-JAN**
Clinique **SAINT-JEAN**

Site Botanique

Boulevard du Jardin Botanique, 32
1000 Bruxelles

Site Méridien

Rue du Méridien, 100
1210 Bruxelles

Site Léopold

Rue Léopold 1er, 314
1090 Bruxelles



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
www.sintmaria.be