



## Le potassium et l'insuffisance rénale chronique (IRC)

Le potassium est une substance minérale qui aide au bon fonctionnement des nerfs et des muscles. Normalement, des reins en santé maintiennent la bonne quantité de potassium dans l'organisme. Si vos reins ne fonctionnent pas bien, le taux de potassium dans votre sang peut être soit trop élevé soit trop faible, ce qui peut affecter les battements de votre cœur. Un taux très élevé ou très faible de potassium est DANGEREUX, car il peut provoquer un arrêt cardiaque.

La majeure partie du potassium provient des aliments et des boissons que nous consommons. Presque tous les aliments contiennent du potassium, mais certains en contiennent plus que d'autres. La quantité de potassium que votre organisme peut tolérer dépend de plusieurs facteurs : les médicaments que vous prenez, le degré d'efficacité de vos reins et, si vous êtes en dialyse, l'efficacité de vos traitements.

### *Les personnes aux prises avec l'IRC*

Certaines personnes aux premiers stades de l'IRC n'ont pas besoin de limiter l'apport de potassium tandis que d'autres auront peut-être à le faire. Il n'y a aucun avantage à limiter le potassium à moins que votre taux soit élevé. Si vous devez restreindre votre apport de potassium, votre diététiste et/ou votre médecin vous indiqueront quelle est la quantité quotidienne de potassium dont vous avez besoin pour que la concentration dans le sang se situe dans des limites acceptables pour vous.

**Note importante :** Si vous êtes en hémodialyse, vous devrez limiter votre apport de potassium afin d'éviter qu'il y en ait en excès dans votre organisme entre vos traitements. La dialyse péritonéale peut vous donner droit à une variété d'aliments à plus forte teneur en potassium, mais il faut d'abord vérifier avec votre diététiste et/ou votre médecin.

### *Qu'est-ce qu'un taux normal de potassium dans le sang?*

Un taux normal de potassium dans le sang chez les adultes se situe entre 3,5 et 5,0 mmol/L. Le taux cible est de moins de 5,0 si vous êtes en dialyse péritonéale et de moins de 5,5 si vous êtes en hémodialyse.

### *Comment puis-je empêcher mon taux de potassium d'être trop élevé?*

- La teneur en potassium est très différente d'un aliment à l'autre. Il vous faudra peut-être restreindre votre consommation d'aliments riches en potassium ou carrément les éviter. Votre diététiste vous aidera à mettre au point un plan nutritionnel qui vous fournira la bonne quantité de potassium.
- La grosseur de la portion est importante. La portion des aliments qui contiennent moins de potassium peut différer de celle des aliments qui en contiennent davantage.

Exemple : Les litchis contiennent une petite quantité de potassium. La portion appropriée équivaut à 10 fruits. Les mangues ont une teneur en potassium beaucoup plus élevée; aussi une portion devrait être limitée à ½ fruit.

- Le nombre de portions par jour est également important. Même des aliments faibles en potassium peuvent faire grimper votre taux de potassium si vous en consommez trop. Parlez-en à votre diététiste qui vous indiquera le nombre de portions qui est indiqué pour vous.

- Les méthodes de cuisson peuvent aussi avoir une incidence sur la teneur en potassium de certains aliments. Vous pouvez réduire la quantité de potassium dans les légumes-racines en les faisant bouillir dans de grandes quantités d'eau (la marche à suivre est décrite plus bas). D'autres aliments rétrécissent à la cuisson, mais la teneur en potassium demeure la même.

Par exemple : ½ tasse d'épinards crus donne 1 c. à soupe une fois cuits. Il y a beaucoup plus de potassium dans ½ tasse d'épinards cuits que dans ½ tasse d'épinards crus.

- N'utilisez pas le liquide provenant de fruits et de légumes en conserve, cuits ou congelés.
- Si vous êtes en dialyse, ne sautez aucun de vos traitements.

### ***Comment faire bouillir les légumes deux fois***

On considère à l'heure actuelle que la meilleure façon de débarrasser les légumes-racines, comme les pommes de terre et les patates douces, de la plus grande partie de leur potassium consiste à les faire bouillir deux fois. Cette méthode ne transforme des pommes de terre en un aliment faible en potassium, mais elle vous permettra de les inclure sans danger dans votre alimentation en quantités modérées.

1. Lavez et épluchez le légume.
2. Coupez-le en dés ou en tranches minces.
3. Déposez le légume en dés ou en tranches dans de l'eau à la température de la pièce. La quantité d'eau doit équivaloir à deux fois la quantité de légume.
4. Amenez l'eau à ébullition.
5. Essorez le légume, puis rajoutez de l'eau fraîche à la température de la pièce. La quantité d'eau doit de nouveau équivaloir à deux fois la quantité de légume.
6. Ramenez l'eau à ébullition et faire cuire jusqu'à ce que le légume soit tendre.
7. Égouttez et jetez l'eau bouillante.

### ***Quels aliments puis-je consommer tout en faisant attention au potassium?***

Les listes d'aliments sur les pages suivantes peuvent vous aider à choisir les bons aliments pour vous et à éviter ceux qui sont riches en potassium. Elles vous sont données à titre indicatif; elles ne remplacent pas les conseils donnés par un professionnel de la santé. En cas de doute, veuillez vous adresser à votre diététiste.

Les aliments sont classés en ordre alphabétique.

Lignes directrices quant au potassium pour le choix des aliments			
À privilégier		À éviter	
<b>Jus et nectars</b> <i>(1 portion équivaut à 1/2 tasse et doit être incluse dans vos portions de fruits)</i>			
Jus d'ananas	Jus de raisin	Eau de noix de coco	Jus d'orange
Jus de canneberges	Nectar d'abricot	Jus de noix de coco	<b>Jus de pamplemousse*</b>
Jus de citron	Nectar de goyave	Jus clamato	Jus de pruneaux
Jus de lime	Nectar de papaye	Jus de carotte	Jus de tangerine
Jus de mûres	Nectar de pêche	Jus de fruit de la Passion	Jus de tomate
Jus de pomme	Nectar de poire	Jus de grenade	V8, ordinaire
		Jus de légumes	V8, faible en sodium
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilité d'une interaction médicamenteuse – Parlez-en à votre pharmacien ou à votre diététiste</li> </ul>	

## Lignes directrices quant au potassium pour le choix des aliments

À privilégier

À éviter

### Fruits

*Limitez vos fruits à 3 portions par jour ou à ce qui est recommandé par votre diététiste (1 portion équivaut à ½ tasse, à moins d'indication contraire.)*

Ananas	Melon Casaba	Abricots	Goyave
Bleuets	Melon d'eau	Banane	Grenade
Canneberges	Mûres	Baies de sureau	Jaque, frais
Cerises (10)	Mûres de Boysen	Cantaloup	Kaki
Citron (1)	Mûres de Logan	<b>Carambole**</b>	Melon miel Honeydew
Clémentine (1)	<b>Pamplemousse* (1/2)</b>	Corossol	Nectarine
Compote de pommes	Pêche (1)	Dattes	Noix de coco (séchée)
Fraises	Poire (1)	Dattes variété Medjol (2)	Noix de coco (crue)
Framboises	Pomme (1)	Durion	Orange (grosse)
Fruits en conserve, toutes les sortes	Pomme	Figues	Papaye
Gadelles	Pomme en rondelles (5)	Figue de Barbarie (1)	Pomélo
Grenade (1/2)	Prune (1)	Fruit de la Passion	Pomme-cannelle
Groseilles à maquereau	Pruneaux (2)	Fruit de l'arbre à pain	Raisins secs (1 boîte)
Jaque, en conserve	Raisin (20)	Fruits secs, toutes les sortes	Sapote
Kaki (2)	Rhubarbe	Kiwi (1)	Tamarin
Kumquats (5)	Sapodille (1/2)		
Lime (2)	Tangelo (1)		
Litchis (10)	Tangerine (1)		
Macédoine de fruits			
Mandarine			
Mangue (1/2)			
* Possibilité d'une interaction médicamenteuse – Parlez-en à votre pharmacien ou à votre diététiste.		** À ne pas consommer. Parlez-en à votre diététiste. La carambole est également désigné par les noms de « fruit étoile » et de « pomme de Goa ».	

## Lignes directrices quant au potassium pour le choix des aliments

À privilégier		À éviter	
<b>Légumes</b>			
<i>Limitez vos légumes à 3 portions par jour ou à ce qui est recommandé par votre diététiste (1 portion équivaut à ½ tasse, à moins d'indication contraire.)</i>			
Asperges	Feuilles de crosses de fougère, bouillies	Artichaut	Haricots au lard
Aubergines	Feuille de moutarde	Avocat (1/2)	Igname***
Bardane	Feuille de pissenlit	Banane vertes	Lentilles
Bette à carde, crue	Germes de haricot	Bardane	Manioc
Betterave, en conserve	Germes de luzerne	Bette à carde, cuite	Oseille
Brocoli	Gourganes, fraîches, bouillies	Betterave	Panais
Carottes miniatures (8)	Haricots verts	Bok-choy	Patate douce***
Carottes, ordinaires	Haricots jaunes	Céleri-rave (cru)	Pâte de tomate (2 c. à soupe)
Céleri (1 branche)	Laitue (1 tasse)	Champignons - de paris - secs	Plantain
Céleri-rave (cuite)	Maïs	Châtaignes d'eau, crues	Pois cassés
Champignons - en conserve - schiitake, crus - blancs, crus	Navet	Chou-rave	Pois chiches
Chayotte	Oignon, toutes les sortes	Choux de Bruxelles (4)	Pois mange-tout, cuits
Chou	Okra	Courge Butternut	Pommes de terre***
Choucroute	Poireaux	Courge poivrée	Racine de lotus
Chou-fleur	Pois mange-tout (10)	Cresson de fontaine, cuit	Rapini, cuit
Chou frisé	Pois verts	Croustilles	Rutabaga
Concombre	Poivrons	Épinards, cuits	Sauce tomate (1/4 tasse)
Courge spaghetti	Pousses de bambou, en conserve	Fèves soja	Succotash
Cresson de fontaine, cru	Radis	Frites	Taro, cuit
Endive (1)	Rapini, cru	Gourgane, en conserve	Tempeh

Lignes directrices quant au potassium pour le choix des aliments			
À privilégier		À éviter	
<b>Légumes</b>			
<i>Limitez vos légumes à 3 portions par jour ou à ce qui est recommandé par votre diététiste (1 portion équivaut à ½ tasse, à moins d'indication contraire.)</i>			
Épinards, crus (1 tasse)	Roquette (cru) (1 tasse)	Haricots - adzuki - blancs - de Lima - noirs	- petits blancs - pintos - romains - secs
Fenouil	Scarole		
Feuilles de betterave, crues	Tomate (½)		
Feuilles de chou vert	Tomates cerises (5)		
Feuilles de chicorée (1 tasse)	Zucchini (cru)		
		<b>*** Faites bouillir deux fois vos pommes de terre afin de diminuer leur teneur en potassium.</b>	

Lignes directrices quant au potassium pour le choix des aliments	
À privilégier	À éviter
<b>Produits laitiers</b>	
4 à 8 oz par jour de lait frais, de pouding maison, de crème glacée ou de yogourt	Lait au chocolat, poudings commerciaux
<b>Produits céréaliers</b>	
<b>Pain</b> : Pain, bagels et pains mollets à farine blanche, pain de seigle pâle ou de blé entier à 60 %	<b>Pain</b> : Pain, bagels et pains mollets à grains entiers, pain de blé entier à 100 % ou pain de seigle noir
<b>Céréales</b> : Toutes les céréales de maïs ou de riz (c.-à-d. Corn Flakes®, Rice Crispies®, Cream of Wheat®, Cream of Rice®), les céréales sans son	<b>Céréales</b> : Céréales de son ou à grains entiers, granola, céréales de blé filamenteux, céréales contenant des fruits séchés ou des noix
<b>Craquelins</b> : Cream crackers, craquelins à la farine Graham, craquelins au pain azyme, biscuits soda, coquilles à taco/tortilla, croustilles au maïs (10), craquelins à l'eau biscottes Melba (farine blanche), galette de riz farine blanche)	<b>Craquelins</b> : Tout craquelin avec des grains entiers/de blé entier ou toute biscotte de seigle noir

<b>Lignes directrices quant au potassium pour le choix des aliments</b>	
<b>À privilégier</b>	<b>À éviter</b>
<b>Produits céréaliers</b>	
<b>Riz/pâtes alimentaires</b> : Riz blanc, pâtes alimentaires blanches, nouilles soba blanches	<b>Riz/pâtes alimentaires</b> : Riz brun, pâtes alimentaires de blé entier
<b>Produits de boulangerie</b> : Biscuits à l'arrow-root, gâteau des anges, muffins aux bleuets, biscuits à la farine d'avoine, quatre-quarts, biscuits sablés, biscuits Thé social (4), gâteau éponge, biscuits au sucre, gaufrettes à la vanille, gâteau blanc, gâteau jaune	<b>Produits de boulangerie</b> : Danoises, beignes, carrés aux dattes, gâteaux aux fruits, pain d'épice, biscuits en gingembre, barre granola, biscuits au beurre d'arachide ou tout produit de boulangerie de blé entier/avec des grains entiers, des carottes ou du chocolat
<b>Autres</b> : Semoule de maïs, couscous (1/3 tasse), farine blanche	<b>Autre</b> : Orge, sarrasin, boulghour, noix/graines, préparation à crêpes/gaufres, farine de blé entier
<b>Aliments divers</b>	
Fines herbes et mélange d'épices/de fines herbes	Succédanés du sel
Beurre, margarine, huile, mayonnaise	Fromage sans sel
Sucre, succédané du sucre, miel, confiture, gelée, sirop de maïs ou sirop pour crêpe	Cassonade, mélasse, sucre d'érable ou sirop d'érable
Café et thé ordinaires/décaféinés, boissons à base de cristaux, punch aux fruits, limonade, Kool-Aid®, boissons gazeuses (autres que colas)	Cafés spéciaux (cappuccino, espresso, turc), colas, cacao
	Chocolat, de n'importe quel type, caroube

Pour plus de renseignements et des outils pour mieux gérer un régime destiné aux maladies rénales, veuillez consulter le site web de Cuisine et santé rénale au [www.cuisineetsanterenale.ca](http://www.cuisineetsanterenale.ca).

Tous droits réservés. Les renseignements dans ce document ne remplacent pas un avis médical et sont donnés à titre indicatif seulement. Aucune personne associée à La Fondation canadienne du rein ne répondra à des questions médicales par courriel. Veuillez consulter un professionnel de la santé si vous désirez des recommandations précises quant à des traitements.