



LE POTASSIUM ET L'INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE

Introduction

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 votre organisme pour que votre rythme cardiaque demeure régulier et que vos muscles fonctionnent correctement. Si vos reins ne s'acquittent pas bien de leur tâche, 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 des battements cardiaques irréguliers ou 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 : votre taille, les médicaments que vous prenez, le degré d'efficacité de vos reins et, si vous êtes en dialyse, l'efficacité de ces 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 le taux de celui-ci dans votre sang 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.

Important :

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. Une quantité normale de potassium dans un régime alimentaire typique est d'environ 3 500 à 4 500 milligrammes par jour. Dans le cas d'un régime nécessitant un apport réduit de potassium, celui-ci se situe généralement entre 2 000 à 3 000 milligrammes par jour. Votre diététiste peut vous conseiller précisément au sujet du niveau de restriction nécessaire en fonction de votre état de santé.

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. Votre diététiste vous aidera à mettre au point un plan nutritionnel qui vous fournira la bonne quantité de potassium.

Traditionnellement, les personnes aux prises avec une insuffisance rénale chronique se voyaient recommander d'éviter de nombreux aliments d'origine végétale. Cependant, un régime faisant une plus grande place aux aliments d'origine végétale est associé à de nombreux avantages pour la santé, tels qu'une réduction de la pression sanguine et du taux de cholestérol, une meilleure gestion du diabète et du poids et même le ralentissement de la progression de l'insuffisance rénale.

Des études récentesⁱⁱⁱ donnent à penser que le potassium contenu dans des aliments d'origine végétale non transformés est beaucoup moins bien absorbé que le potassium contenu dans des produits et additifs d'origine animale en raison de la membrane cellulaire dans les aliments d'origine végétale. Par conséquent, la restriction quant à l'apport de potassium doit être cohérente avec le reste du régime alimentaire en cas d'IRC, c'est-à-dire réduire les protéines animales (qui sont de riches sources de potassium), réduire les aliments transformés avec du potassium ajouté (qui sont souvent riches en sel) et éviter tous les types de jus (de fruits ou de légumes) et de colas, car le potassium y est plus concentré et plus facilement absorbé en raison de leur teneur élevée en sucre et en sel.

La grosseur des portions est importante

- La portion des aliments qui contiennent moins de potassium peut différer de celle des aliments qui en contiennent davantage.

Par 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.
- La méthode de cuisson peut aussi avoir une incidence sur la teneur en potassium d'un aliment donné, principalement en augmentant la teneur en potassium à mesure que l'eau est retirée de l'aliment pendant qu'il est chauffé. Par contre, la méthode de cuisson réduira le potassium pour les légumes comme les pommes de terre ou pour certaines légumineuses.
- 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.

Régimes à basse teneur en potassium

- Si votre diététiste vous recommande de limiter l'apport de potassium dans votre alimentation, évitez les aliments dont la liste des ingrédients contient des additifs à base de potassium. Recherchez les mots qui incluent le mot « potassium », comme :
 - lactate de potassium;
 - chlorure de potassium;
 - phosphate de potassium.
- Lorsque vous achetez des aliments à teneur réduite en sodium, repérez les additifs de potassium dans la liste des ingrédients et le potassium dans le tableau de la valeur nutritive.
- Essayez de choisir le plus souvent possible de la viande, de la volaille et du poisson frais et non cuits.
- 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.

Méthodes de cuisson

Les méthodes de cuisson peuvent avoir une incidence sur la teneur en potassium de certains aliments. Par exemple, en faisant bouillir les légumes deux fois, on peut les débarrasser d'une partie de leur potassium.

Additifs de potassium dans la viande

On trouve communément des additifs de potassium dans les viandes froides, comme celles qu'on sert dans les restaurants-minute. Ils peuvent être ajoutés en toute légalité à tout produit de viande frais ou congelé. Il est donc important de bien vérifier les étiquettes afin d'éviter d'en consommer. On trouve couramment du chlorure de potassium dans des produits à faible teneur en sodium. Les additifs de potassium constituent une source très concentrée de potassium. Une seule portion (3 tranches) de charcuterie fournit plus de 700 mg de potassium, ce qui peut représenter une quantité dangereuse de potassium à un patient souffrant de problèmes rénaux. Lisez toujours les étiquettes et, dans le doute, parlez-en à votre diététiste.

Des solutions de rechange

Pour vos sandwichs, utilisez des garnitures sans additifs : fines tranches d'un reste de poulet, de dinde, de porc ou de bœuf, œufs, poisson en conserve sans sel ajouté, par exemple. Certaines viandes froides sont présentées comme étant sans additifs, mais attention – toutes les viandes préparées ont une teneur élevée en sodium.

Comment faire bouillir les légumes deux fois

On considère 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 permet d'éliminer environ 50 % du potassium de votre pomme de terre. Malheureusement, une pomme de terre avec 50 % de potassium en moins est toujours considérée comme un légume à haute teneur en potassium. De nouvelles études suggèrent de meilleures façons de laisser s'échapper une partie du potassium des pommes de terre lors de leur cuisson.ⁱⁱⁱ

Pour laisser s'échapper une partie du potassium des pommes de terre

Pommes de terre fraîches :

- Peler les pommes de terre.
- Couper en lanières (1,2 cm x 1,2 cm) ou en dés (2 cm x 2 cm x 2 cm.)
- Faire bouillir dans l'eau (1,5 L) pendant 8 minutes.
- Égoutter les pommes de terre.
- Ajouter de l'eau propre (1.5 L) et laisser tremper pendant 12 heures.
- Utiliser selon les besoins : par ex., en purée, en salade de pommes de terre, en frites maison, au four.

Pommes de terre en conserve :

- Laver et égoutter.
- Faire tremper dans de l'eau (1,5 L) pendant 12 heures.
- Utiliser selon les besoins.

Frites surgelées :

- Faire tremper les frites congelées dans de l'eau (1,5 L) pendant 12 heures.
- Égoutter et sécher les frites.
- Préparer de la manière habituelle.

Type de pomme de terre (100 g)	Potassium (mg)
Crue	454
Coupée en lanières, bouillie	287
Coupée en dés, bouillie	295
Coupée en lanières, bouillie pendant 8 minutes, puis trempée dans l'eau pendant 12 heures	41
Coupée en lanières, bouillie pendant 8 minutes, trempée dans l'eau pendant 12 heures, puis frite*	153
Coupe en dés, bouillie pendant 8 minutes, puis trempée dans l'eau pendant 12 heures	122
En conserve	105 – 118
En conserve, trempée dans l'eau pendant 12 heures	23 – 31
Frites surgelées, frites*	600 - 700
Frites surgelées, trempées dans l'eau pendant 12 heures, puis frites*	70 - 90

* La friture des pommes de terre augmentera la teneur en potassium en raison de la perte d'humidité.

Lisez le blogue intitulé [Pommes de terre à faible teneur en potassium](#) sur le site Web de Cuisine et santé rénale.

Pour les patates douces, les carottes, les betteraves, les potirons et les rutabagas :

- Laver et éplucher le légume.
- Couper le légume en dés ou en tranches minces.
- Déposer le légume dans de l'eau à la température de la pièce. La quantité d'eau doit équivaloir à deux fois la quantité de légume.
- Amener l'eau à ébullition.

- Égoutter le légume et ajouter de l'eau fraîche à la température de la pièce. La quantité d'eau doit équivaloir à deux fois la quantité de légume.
- Ramener l'eau à ébullition et faire cuire jusqu'à ce que le légume soit tendre.
- Égoutter et jeter l'eau bouillante.

Comment réduire le potassium dans les légumineuses

On déconseille généralement aux patients atteints d'insuffisance rénale de manger des légumineuses. Les légumineuses contiennent, en plus des vitamines et des fibres, beaucoup de protéines et de minéraux. Des recherches récentes montrent que le phosphore et le potassium issus d'aliments d'origine végétale, comme les haricots, les lentilles, les noix et les grains entiers, sont mal absorbés. La quantité de potassium dans les aliments d'origine végétale peut varier. Par exemple, le tofu et les pois chiches ont une teneur en potassium plus faible que le soja et les haricots blancs.^{iv}

Heureusement, une étude récente a révélé qu'il existe un moyen pour les patients aux prises avec une insuffisance rénale chronique de savourer des légumineuses en toute sécurité (Matinez-Pineda, 2019¹).

Vous pouvez réduire le potassium dans les haricots secs et les légumineuses de plus de 80 % en suivant ces 3 étapes faciles :

1. Laissez les légumineuses tremper dans un bol d'eau pendant 12 heures ou plus (faites-le avant de vous coucher!)
2. Ensuite, éliminez l'eau de trempage (maintenant pleine de potassium et de sodium) et rincez les légumineuses.
3. Faites-les cuire dans une cocotte-minute ou faites-les bouillir dans beaucoup d'eau fraîche.

La cuisson des légumineuses permet d'éliminer efficacement la majeure partie du potassium qu'elles contiennent. Si vous voulez une méthode plus simple et plus rapide pour préparer des pois chiches et des lentilles à faible teneur en potassium et en phosphore, choisissez-les en conserve! Il vous suffit de les rincer pour vous débarrasser du sel et le tour est joué.

Il convient de noter que les résultats de l'étude ont montré que, dans la plupart des cas, différents types de trempage ont permis de réduire nettement la teneur finale en potassium, mais non celle en phosphore, tant pour les pois chiches secs que pour les lentilles. Consultez toujours votre diététiste lorsque vous incorporez des légumineuses dans votre alimentation.

Lisez le blogue intitulé [Réduire la quantité de potassium contenu dans les légumineuses](#) sur le site Web de Cuisine et santé rénale.

¹ Martínez-Pineda, Montserrat et coll., « Cooking Legumes: A Way for Their Inclusion in the Renal Patient Diet », *Journal of Renal Nutrition* 29.2 (2019): 118-125.

Grains entiers

Les grains entiers sont les fruits d'une plante qui, lorsqu'ils ne sont pas transformés, comprennent trois parties comestibles : le son, le germe et l'endosperme. Les grains entiers comprennent le blé, le maïs, le riz, l'avoine, l'orge, le quinoa, le seigle et même le maïs soufflé. Habituellement, les grains entiers étaient déconseillés aux personnes avec prises avec des problèmes rénaux en raison de la teneur plus élevée en phosphore et en potassium de ces aliments. Des études récentes^v révèlent que ces minéraux sont beaucoup moins absorbés dans les aliments non transformés; de plus, d'autres bienfaits pour la santé sont associés à leur intégration dans un régime alimentaire bien équilibré, à savoir l'amélioration de la santé digestive, la réduction du cholestérol et la diminution des risques de cardiopathies et d'accidents vasculaires cérébraux.

Les grains entiers peuvent aussi aider les gens en dialyse à répondre à leurs besoins en protéines. Les pains et les céréales faits de grains entiers peuvent constituer une source supplémentaire de protéines. Consultez votre diététiste pour savoir comment introduire en toute sécurité des grains entiers dans votre alimentation.

Grains entiers

Choix à plus faible teneur en potassium	Choix à plus forte teneur en potassium <i>Consultez votre diététiste pour savoir comment incorporer en toute sécurité ces choix dans votre alimentation.</i>
<ul style="list-style-type: none">• Orge• Sarrasin (kacha)• Boulgour• Maïs soufflé• Riz sauvage	<ul style="list-style-type: none">• Amarante• Riz brun• Millet• Avoine• Quinoa• Sorgho• Épeautre• Tef• Triticale• Grains de blé

Fruits

Choix à plus faible teneur en potassium		Choix à plus forte teneur en potassium <i>Consultez votre diététiste pour savoir comment incorporer en toute sécurité ces choix dans votre alimentation.</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Pomme (1) • Pomme en rondelles (5) • Compote de pommes • Mûres • Bleuets • Mûres de Boysen • Fruits en conserve, toutes les sortes • Melon Casaba • Cerises (10) • Clémentine (1) • Pommette • Canneberges • Gadelles • Macédoine de fruits • Groseilles à maquereau • Pamplemousse* (½) (Possibilité d'une interaction médicamenteuse – Parlez-en à votre pharmacien ou à votre diététiste.) • Raisin (20) • Jaque, en conserve • Kumquats (5) • Citron (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lime (2) • Mûres de Logan • Litchis (10) • Mandarine • Mangue (½) • Pêche (1) • Poire (1) • Ananas • Prune (1) • Grenade (½) • Pruneaux (2) • Framboises • Rhubarbe • Sapodille (½) • Fraises • Tangelo (1) • Tangerine (1) • Melon d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Abricots • Banane • Fruit de l'arbre à pain • Cantaloup • Noix de coco (séchée) • Noix de coco (crue) • Dattes • Fruits secs, toutes les sortes • Durion • Baies de sureau • Figues • Goyave • Melon miel Honeydew • Jaque, frais • Kiwi (1) • Dattes variété Medjol (2) • Nectarine 	<ul style="list-style-type: none"> • Orange (grosse) • Papaye • Fruit de la Passion • Persimmon • Pomélo (½) • Figue de Barbarie (1) • Raisins secs (1 boîte) • Sapote • Corossol • Pomme cannelle • Carambole (À ne pas consommer. Parlez-en à votre diététiste. La carambole est également désignée par les noms de « fruit étoile » et de « pomme de Goa »). • Tamarin

Légumes

Choix à plus faible teneur en potassium		Choix à plus forte teneur en potassium <i>Consultez votre diététiste pour savoir comment incorporer en toute sécurité ces choix dans votre alimentation.</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Germes de luzerne • Roquette, crue (1 tasse) • Asperges (6) • Pousses de bambou, en conserve • Haricots verts • Germes de haricot • Feuilles de betterave, crues • Gourganés, fraîches, bouillies • Brocoli • Carottes, ordinaires • Chou-fleur • Céleri-rave, cuit • Céleri (1 branche) • Chayotte • Feuilles de chicorée (1 tasse) • Feuilles de chou vert • Maïs • Cresson de jardin, cru • Concombre • Feuilles de pissenlit • Aubergine • Endive (1) • Escarole • Fenouil • Feuilles de crosse de fougère, bouillies 	<ul style="list-style-type: none"> • Chou frisé • Poireaux • Champignons : <ul style="list-style-type: none"> ○ en conserve, égouttés ○ shiitake, crus ○ blancs, crus • Feuilles de moutarde • Okra • Oignon, toutes les sortes • Pois verts • Poivrons • Radis • Rapini, cru • Pois mange-tout (crus – 10) • Spaghetti squash • Épinards (crus – 1 tasse) • Bette à carde, crue • Tomates cerises (5) • Tomate (1/2) • Navet • Feuilles de navet • Cresson de fontaine, cru) • Châtaignes d'eau, en conserve • Haricots jaunes • Zucchini, cru 	<ul style="list-style-type: none"> • Courge poivrée • Artichaut • Avocat (1/2) • Pousses de bambou, fraîches • Fèves au lard • Haricots : <ul style="list-style-type: none"> ○ adzuki, noirs, secs, de Lima, mungo, ronds blancs, pintos, rouges, romains, blancs (Voir les directives de cuisson ci-dessus – Comment réduire le potassium dans les légumineuses) • Betteraves • Gourganés, en conserve • Bok choy • Choux de Bruxelles (4) • Racine de bardane • Courge Butternut • Manioc • Céleri-rave, cru • Pois chiches (Voir les directives de cuisson ci-dessus – Comment réduire le potassium dans les légumineuses) • Cresson de jardin, cuit • Oseille • Frites • Chou-rave • Lentilles (Voir les directives de cuisson ci-dessus – Comment réduire le potassium dans les légumineuses) • Racine de lotus • Champignons : <ul style="list-style-type: none"> ○ secs ○ de Paris 	<ul style="list-style-type: none"> • Panais • Plantain • Pommes de terre (Voir les directives de cuisson ci-dessus – Comment faire bouillir les légumes deux fois) • Croustilles • Rapini, cuit • Rutabaga • Pois mange-tout, cuits • Fèves de soya • Épinards, cuits • Pois cassés • Succotash • Patates sucrées (Voir les directives de cuisson ci-dessus – Comment faire bouillir les légumes deux fois) • Bette à carde, cuite • Taro, cuit • Tempeh • Pâte de tomate (2 c. à soupe) • Sauce tomate (1/4 tasse) • Châtaignes d'eau, crues • Igname (Voir les directives de cuisson ci-dessus – Comment faire bouillir les légumes deux fois) • Zucchini, cuit

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.

ⁱ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28394274>

ⁱⁱ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5986180/>

ⁱⁱⁱ [https://www.jrnjournal.org/article/S1051-2276\(19\)30271-7/abstract](https://www.jrnjournal.org/article/S1051-2276(19)30271-7/abstract) - Montserrat Martinez-Pineda, Cristina Yague-Ruiz, Antonio Vercet-Tormo: Is it possible to include potato in the diet of chronic kidney disease patients? New culinary alternatives for limiting potassium content; Journal of Renal Nutrition, Vol 30, No 3 (May), 2020 pp 251-260

^{iv} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20093346>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21183586>

^v <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24496192>, <https://www.karger.com/Article/Fulltext/356683>