



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps

16, rue du Cluzeau

87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36

Fax : 05 55 78 64 37

Mail : contact@linut.fr

www.linut.fr



LE REGIME HYPOTASSIQUE CHEZ LES INSUFFISANTS RENAUX CHRONIQUES

DEFINITION

Le potassium est une substance minérale qui aide au bon fonctionnement cellulaire. Normalement les reins en bonne santé maintiennent la bonne quantité de potassium dans l'organisme. Si les reins ne fonctionnent pas bien, le taux de potassium dans le sang peut être soit trop élevé, ce qui peut affecter le rythme cardiaque.

OBJECTIFS DU REGIME HYPOKALIEMIANT

- Un taux de potassium sanguin inférieur à 5.5mmol/l.
- Une alimentation entre 2g et 3g de potassium par jour (2000 à 3000mg).


PRINCIPES


- Réduire les aliments riches en potassium
- Préparer ses aliments pour réduire leur teneur en potassium

CHOIX DES ALIMENTS

ALIMENTS DECONSEILLÉS :

Famille d'aliments	Aliments	potassium pour 100g d'aliments	exemple de portion	potassium par portion
Légumes secs	Flageolets, pois chiche, lentilles, pois cassés, haricots blancs ou rouges	290 à 480mg	200g de pois cassés	630mg
			200g de haricots blancs	960mg
Fruits secs	Abricot, banane, datte, noix de coco, figue, pruneau, raisin	680 à 1500mg	3 abricots secs	450mg
			3 pruneaux	200mg
Fruits/ graines oléagineux	Amandes, cacahuètes, noix, noisettes, noix de pécan, pignons de pin, pistaches, graines de lin, de tournesol, de sésame, avocat...	400 à 1040mg	1 poignée de cacahuètes ou de noisettes (20g)	140mg
			3 à 4 noix	80mg
			1 poignée de pistache	210mg
			½ avocat	630mg

Famille d'aliments	Aliments	potassium pour 100g d'aliments	exemple de portion	potassium par portion
Produits amylicés et céréaliés	Châtaignes, patate douce, pomme de terre cuite avec peau ou vapeur, frites, pommes noisette, pommes rissolées, Chips, purée déshydratée, Biscottes complètes, ou multi-céréales...	350 à 1580mg	20 châtaignes grillées (200g)	1200mg
			50g de chips	580mg
			2 biscottes complètes	50mg
			2 pommes de terre cuites avec peau (200g)	800mg
	20 pommes noisette	550mg		
Légumes frais et fruits frais	Artichaut, bettes, chou de Bruxelles, épinards, oseille, topinambour, champignons, fenouil, mâche, pissenlit, pourpier, radis noir	350 à 550mg	1 artichaut moyen	350mg
			200g de bettes	1100mg
			100g de fenouil cru	430mg
			40g de mâche	150mg
	100g de radis noir cru	550mg		
Légumes frais et fruits frais	Abricot, banane, cerise, cassis, figue, fruits de la passion, kiwi, melon, papaye, prune, rhubarbe	250 à 390mg	1 banane (120g)	500mg
			1 quinzaine de cerises (100g)	250mg
			¼ de melon (180g)	560mg
			100g de rhubarbe	290mg

Le chocolat et ses dérivés	Cacao en poudre sucré ou non, chocolat en tablettes, en bouchées, crèmes desserts au chocolat, pâte à tartiner...	250 à 3380mg	2 cuillères à café de cacao sucré (10g)	120mg
			2 cuillères à café de cacao non sucré (10g)	340mg
			1 carré de chocolat noir (10g)	80mg
			1 pot de crème dessert chocolat (125g)	300mg
			1 cuillère à café de pâte à tartiner (15g)	70mg
Boissons	Café soluble, jus de fruits, nectars, multi-fruits, boissons cacaotées, jus de soja nature, vins, poudre de lait	200 à 3750mg	1 cuillère à café de café soluble (2g)	75mg
			1 verre de nectar d'abricots (150ml)	290mg
			1 bol de boisson cacaotée (250ml)	500mg
			1 bol de jus de soja nature (250ml)	390mg
			2 verres de vin ou de cidre	230mg
			1.5 cuillères à soupe de poudre de lait (10g)	150mg
Produits sucrés	Nougat, crème de marrons, marrons glacés, pâte d'amandes, fruits confits	250 à 400mg	1 nougat (10g)	34mg
			30g de pâte d'amande	80mg
Sauces et condiments	Moutarde	230mg	1 c. à café (10g)	23mg
	Concentré de tomates	700mg	1 c. à café (20g)	140mg
	Ketchup®	480mg	1c. à café (10g)	48mg

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- ✓ Evitez de boire le sirop des fruits en boîte ou l'eau de cuisson des fruits et légumes.
- ✓ Consommez de façon raisonnable les légumes et les fruits crus, les bouillons et les soupes de légumes. Pour cela, consommez par jour, 1 crudité (légume ou fruit), 2 plats de légumes ou 1 plat de légumes et 1 de pomme de terre, 1 fruit cuit.
- ✓ Evitez tous les aliments avec substitut de sel : sels de régime, jambon sans sel... (le sel est remplacé par du sel de potassium).
- ✓ Ne prenez aucune supplémentation alimentaire sans avis, nombreux compléments alimentaires contiennent du potassium (ex : levure de bière).
- ✓ Prenez garde aux produits édulcorés (sodas, gommages à mâcher...), de l'Acésulfam de potassium (appelé aussi Acésulfam K ou ace K ou E950) est souvent associé à un autre édulcorant (aspartam, sucralose).
- ✓ Demandez conseil à votre diététicien pour les céréales du petit-déjeuner.

MODE DE PREPARATION DES ALIMENTS

Le potassium est soluble dans l'eau.

Le trempage et la cuisson à l'eau des végétaux frais (légumes, fruits, pommes de terre) vont permettre de diminuer la quantité de potassium contenu dans ces aliments de 40 à 70%.

Pour cela, épluchez, coupez les végétaux en petits morceaux et laissez-les tremper au moins 3 heures avant la cuisson. Puis, les retirer de leur eau de trempage pour les cuire dans un grand volume d'eau. L'eau peut être changée à mi-cuisson et sera ensuite jetée. Le trempage des légumes crus doit également être suffisant. Les fruits seront systématiquement épluchés.

UNE JOURNEE A TABLE

Petit déjeuner

Boisson (café, thé ou tisane)

Lait ½ écrémé ou laitage

Pain ou biscottes

Beurre ou margarine

Confiture ou miel

Déjeuner

Entrée de légumes cuits et/ou féculents

Viande, poisson ou œuf

Légumes et/ou féculents

Fromage ou laitage

Fruit cru et Pain

Collation (facultative)

Lait ou laitage

Pain ou biscottes

Dîner

Potage ou entrée de légumes cuits/ou féculents

Viande, poisson ou œuf (facultatif)

Légumes et/ou féculents

Fromage ou laitage

Fruit cuit et Pain