

ALIMENTATION FAIBLE EN POTASSIUM (K)

OBJECTIF :

Limiter l'accumulation de potassium dans le sang afin de prévenir une complication cardiaque

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

1. Restreindre en priorité les aliments riches en potassium qui sont peu nutritifs :

Aliment	Portion	Quantité de potassium (mg)
Mélasse	2 c. à soupe (30 ml)	600
Chips	1 petit sac (50 g)	600
Chocolat	1 tablette	415
Frites	1 moyenne (120 g)	1000
Café	1 tasse (250 ml)	100

2. Favoriser les sources de protéines qui sont faibles en potassium :

Varier les sources de protéines aux repas : préférer la consommation d'œufs et fromage en remplacement de la viande.

Aliment	Portion	Quantité de potassium (mg)
Tofu	3 oz (90 g)	100 mg
Œuf	1	60 mg
Fromage	1 oz (30 g)	30 mg

3. Restreindre en 2e lieu les aliments qui sont également riches en protéines :

Aliment	Portion	Quantité de potassium (mg)
Viande, volaille, poisson	3 oz (90 g)	300
	6 oz (180 g)	600
	8 oz (240 g)	800

Cette catégorie est un bon compromis pour remplacer la viande

Aliment	Portion	Quantité de potassium (mg)
Noix et amandes	½ tasse (125 ml)	300-500
Légumineuses	½ tasse (125 ml)	300-400

- Pain brun adéquat, mais évitez les céréales riches en son de blé (ex : All-Bran, Bran Flakes, Raisin Bran)
- Préférez la boisson d'amande ou de riz (toutes les saveurs) au lait au chocolat
- Varier les féculents : remplacer plus souvent les pommes de terre par du riz, des pâtes, du couscous, de l'orge, etc.
- Privilégier les fruits et légumes plus faibles en potassium et en restreindre les portions en dernière ligne seulement.

Teneur en potassium dans certains fruits (pour ½ tasse ou 1 fruit moyen)

Riches en K	Modérés en K	Faibles en K
Avocat (770 mg)	Orange (240 mg)	Framboises (100 mg)
Figues (750 mg)	Pamplemousse (175 mg)	Pêche (100 mg)
Dattes (580 mg)	Pomme (160 mg)	Poire (100 mg)
Banane (470 mg)	Fraises (150 mg)	Cerises (95 mg)
Jus pruneaux (375 mg)	Raisins (150 mg)	Melon d'eau (90 mg)
Jus d'orange (250 mg)	Ananas (130 mg)	Canneberges (75 mg)
Kiwi (250 mg)	Mangue (130 mg)	Bleuets (65 mg)
Cantaloup (250 mg)	Salade de fruits (110 mg)	Jus canneberge (30 mg)

Teneur en potassium dans certains légumes (pour ½ tasse)

Riches en K	Modérés en K	Faibles en K
P de terre au four (1080 mg)	Aubergine (225 mg)	Navet (100 mg)
Courge (450 mg)	Carottes (175 mg)	Chou (90 mg)
Épinards cuits (420 mg)	Céleri (175 mg)	Chou-fleur (90 mg)
Jus de légumes (400 mg)	Pois verts (150 mg)	Épinard crus (80 mg)
Panais (300 mg)	Radis (140 mg)	Concombre (75 mg)
Artichauts (300 mg)	Brocoli (140 mg)	Laitue (60 mg)
P de terre bouillie (300 mg)	Poivron (130 mg)	
Tomates (275 mg)	Champignons (130 mg)	
Betteraves (275 mg)	Maïs (120 mg)	
	Haricots (120 mg)	

8. Utiliser des méthodes de préparation/cuisson qui font diminuer la teneur en potassium :

- Cuisiner les légumes dans l'eau (éviter la vapeur) : 60 % du potassium sera ainsi éliminé.
- Plus les légumes sont coupés petits et plus la quantité d'eau est grande, plus le potassium est dilué dans l'eau, donc éliminé.
- Les aliments déshydratés (fruits séchés) et concentrés (pâte de tomate) contiennent plus de potassium que leur équivalent frais :

<p>(pour ½ tasse)</p> <p>Pâte de tomate = 1300 mg</p> <p>Sauce tomate = 470 mg</p> <p>jus de tomate = 300 mg</p> <p>Tomate fraîche = 275 mg</p>	<p>(pour 1)</p> <p>Pomme de terre au four avec pelure ou frites = 1080 mg</p> <p>Pomme de terre bouillie en purée (½ tasse) = 300 mg</p>
---	--

Autres facteurs qui influencent la teneur en potassium des aliments

- Attention aux aliments réduits en sodium, car ils sont souvent plus riches en potassium (les compagnies utilisent des sels de potassium pour remplacer le sodium). Il faut regarder la liste d'ingrédients.
- Les substituts de sel No Salt^{MD} ou Half Salt^{MD} sont aussi à proscrire (riche en potassium)

N.B. La teneur en potassium n'est pas obligatoire sur le tableau de valeur nutritive : si la quantité n'est pas inscrite, cela ne signifie pas que l'aliment n'en contient pas !!