



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

### 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 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 de potassium peut provoquer un arrêt cardiaque.

Le 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. Les médicaments, comme les diurétiques et certains antihypertenseurs, peuvent aussi avoir une incidence sur le taux de potassium dans votre sang.

### Les personnes aux prises avec l'IRC

Certaines personnes aux premiers stades de l'IRC (en pré-dialyse) n'ont pas besoin de limiter l'apport de potassium tandis que d'autres doivent 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 médecin et/ou votre diététiste vous indiqueront quelle quantité quotidienne de potassium 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.

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 vos traitements de dialyse.

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

- Il vous faudra peut-être restreindre votre consommation d'aliments riches en potassium (voir le tableau ci-dessous). Votre diététiste vous aidera à mettre un plan nutritionnel qui vous fournira la bonne quantité de potassium.
- Choisissez des aliments à plus faible teneur en potassium – vous trouverez dans les listes ci-dessous les aliments à privilégier et à éviter.

- Si vous voulez inclure quelques légumes à tubercules (également appelés *légumes-racines*) riches en potassium comme des pommes de terre, prenez soin de les *faire bouillir deux fois*. Cette technique aide à éliminer du légume une partie de son potassium. Les directives ci-dessous expliquent comment faire bouillir deux fois certains légumes riches en potassium. Vérifiez auprès de votre diététiste quelles quantités et quelles sortes de légumes riches en potassium vous pouvez manger sans problème s'ils sont ainsi bouillis deux fois.
- Ne buvez pas et n'utilisez pas le liquide provenant de fruits et de légumes en conserve ; ne consommez pas non plus les sucs provenant d'une viande rôtie.
- N'oubliez pas que tous les aliments contiennent une certaine quantité de potassium. Respectez la grosseur des portions et le nombre de portions que vous recommande votre diététiste.
- Si vous êtes en dialyse, ne sautez aucun de vos traitements.

### **La teneur en potassium de divers aliments**

De nombreux aliments contiennent du potassium. C'est le cas notamment des fruits et des légumes. Votre apport de potassium peut donc facilement dépasser ce dont votre organisme a besoin. Parmi les autres aliments qui contribuent à l'apport de potassium, mentionnons les produits riches en protéines, les produits laitiers, les pains et les céréales.

**Les aliments riches en potassium et pauvres en potassium :** Les aliments ont des teneurs en potassium très différentes. Il est important que vous sachiez quels aliments sont riches en potassium et quels sont ceux qui sont pauvres en potassium afin de faire votre choix en connaissance de cause.

**Grosseur des portions :** La grosseur de la portion est importante. Selon la teneur en potassium dans les différents fruits et légumes, une portion d'une grosseur appropriée peut varier entre  $\frac{1}{4}$  tasse et 1 tasse. **Exemples :** Les framboises sont si faibles en potassium qu'une portion équivaut à 1 tasse. Par contre, le céleri cuit a une plus forte teneur en potassium si bien qu'une portion équivaut à  $\frac{1}{4}$  tasse.

**Méthode de cuisson :** La méthode de cuisson peut avoir une incidence sur la quantité de potassium dans certains aliments. La chaleur ne détruit pas le potassium, mais les légumes-racines cuits dans de grandes quantités d'eau perdent une partie de potassium, qui se retrouve ainsi dans l'eau.

### **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.

### Quels aliments puis-je manger et quels aliments devrais-je éviter ?

Les tableaux qui suivent vous fournissent des lignes directrices qui vous aideront à choisir les bons aliments et à éviter ceux qui sont riches en potassium.

**Notes importantes :** Il faut que vous sachiez que diverses ressources et divers programmes pour l'insuffisance rénale utilisent des seuils d'inclusion – exprimés en milligrammes – différents pour catégoriser les aliments riches en potassium ou pauvres en potassium. C'est donc dire que vous trouverez peut-être des variations dans l'indication de la teneur en potassium dans les ressources sur les diètes et les listes d'aliments. En cas de doute au sujet d'un aliment en particulier, veuillez vous adresser à votre diététiste. Les listes d'aliments ci-dessous donnent des exemples de choix à faire et à éviter, mais elles ne sont d'aucune manière complètes.

*Les aliments sont classés en ordre alphabétique.*

Lignes directrices quant au potassium pour le choix des aliments			
À privilégier		À éviter	
<b>Fruits</b> <i>(Une portion équivaut à ½ tasse, à moins d'indication contraire.)</i>			
Ananas	Melon Casaba	Abricots	Goyave
Bluets	Melon d'eau	Banane	Grenade
Canneberges	Mûres	Baies de sureau	Jaque, frais
Cerises (max. 10)	Mûres de Boysen	Cantaloup	Kiwi
Citron (1)	Mûres de Logan	<b>Carambole**</b>	Melon miel Honeydew
Clémentine (1)	<b>Pamplemousse* (1/2 au max.)</b>	Corossol	Nectarine
Compote de pommes	Pêche (1)	Dattes	Noix de coco
Fraises	Poire (1)	Durion	Orange
Framboises	Pomme (1)	Figues	Papaye
Fruits en conserve, toutes les sortes	Pommette	Figues de Barbarie	Pomélo
Groseilles	Pomme en rondelles (5)	Fruit de la Passion	Prunes
Kaki (2)	Prune (1)	Fruit de l'arbre à pain	Sapote
Kumquats (5)	Raisins (20)	Fruits secs, toutes les sortes	Tamarin
Lime (2)	Raisins de Corinthe		

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

**À privilégier**

**À éviter**

### Fruits

*(Une portion équivaut à ½ tasse, à moins d'indication contraire.)*

Litchis (10)	Rhubarbe		
Macédoine de fruits	Sapodille (1/2 au max.)		
Mandarine	Tangelo (1)		
Mangue (1/2 au max.)	Tangerine (1)		
<b>* Possibilité d'une interaction médicamenteuse - Parlez-en à votre pharmacien ou à votre diététiste en néphrologie.</b>		<b>** À ne pas consommer. Parlez-en à votre diététiste en néphrologie. La carambole est également désigné par les noms de « fruit étoile » et de « pomme de Goa ».</b>	

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

**À privilégier**

**À éviter**

### Légumes

*(Une portion équivaut à ½ tasse, à moins d'indication contraire.)*

Asperges (6)	Feuilles de betterave, crues	Artichaut	Frites
Aubergine	Feuilles de moutarde	Avocat	Fruit de l'arbre à pain
Bardane	Germes de haricot	Bananes vertes	Gourganés
Bette à carde, crue	Germes de luzerne	Bette à carde, cuite	Haricots (adzuki, noirs, communs, de Lima, mungos, pintos, blancs et petits haricots blancs)
Betteraves, en conserve	Haricots jaunes	Betterave, fraîche/bouillie	Haricots au lard
Brocoli	Haricots verts/petits pois	Bok-choy	Haricots de soya
Carottes miniatures (8)	Laitue, toutes les sortes	Céleri-rave	Igname***
Céleri	Maïs	Champignons de Paris	Lentilles
Champignons blancs	Navet/feuilles de navet	Champignons secs	Manioc
Chayotte	Oignon, toutes les sortes	Châtaignes d'eau	Oseille

**À privilégier**

**À éviter**

### Légumes

*(Une portion équivaut à ½ tasse, à moins d'indication contraire.)*

Chou	Okra	Chou-rave	Panais
Choucroute	Poireaux	Choux de Bruxelles	Patate douce***
Chou-fleur	Pois mange-tout (10)	Citrouille	Pé-tsaï
Chou frisé	Poivrons	Courge musquée	Plantain
Chou vert/feuilles de chou vert	Pousses de bambou, en conserve	Courge poivrée	Pois cassés
Concombre	Radis	Cresson de fontaine, cuit	Pois chiches
Courge spaghetti	Scarole	Crosses de fougère	Pommes de terre***
Cresson de fontaine,	Shiitakes	Croustilles	Pousses de bambou,

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

cru			fraîches
Endive (1)	Tomate, ½, de taille moyenne, fraîche	Épinards, cuits	Racine de lotus
Épinards, crus	Zucchini	Feuilles de betterave, cuites	Rapini, cuit
Fenouil		Feuilles de chicorée frisée	Rutabaga
		Feuilles de pissenlit	Succotash
			Taro
		<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>Viandes et aliments protéiques</b>	
Bœuf, poulet, porc, dinde, poisson	Noix et graines, moules, calmar
<b>Produits laitiers</b>	
4 à 8 oz par jour de lait frais, de yogourt ou de pouding maison	Lait au chocolat, poudings commerciaux
<b>Produits céréaliers</b>	
<b>Pain</b> : pain, bagels et pains mollets à farine blanche, pain de seigle pâle	<b>Pain</b> : pain à grains entiers, pain de blé entier, bagels, pain de seigle noir
<b>Céréales</b> : Céréales sans son, céréales de blé filamenté, céréales de riz, flocons de maïs, crème de blé ou crème de riz	<b>Céréales</b> : Céréales de son ou à grains entiers, granola
<b>Craquelins</b> : <i>cream crackers</i> , craquelins à la	<b>Craquelins</b> : Tout craquelin avec des grains

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

À privilégier	À éviter
farine Graham, craquelins au pain azyme, biscotte Melba (farine blanche), galette de riz (farine blanche), biscuits salés, coquilles à taco/tortilla, croustilles au maïs (10), craquelins à l'eau	entiers/de blé entier ou toute biscotte de seigle noir
<b>Riz/pâtes alimentaires</b> : Riz blanc, pâtes alimentaires 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> : Couscous (1/3 tasse), farine blanche	<b>Autre</b> : Orge, sarrasin, boulghour, noix/graines, préparation à crêpes/gaufres, farine de blé entier
Aliments divers	
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, limonade, Kool-Aid, punch aux fruits, boissons à base de cristaux, boissons gazeuses (autres que colas)	Cafés spéciaux (cappuccino, espresso, turc), colas, cacao
	Chocolat, de n'importe quel type

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements ou nous épauler dans nos efforts, veuillez communiquer avec le bureau de La Fondation canadienne du rein dans votre région. Vous pouvez aussi visiter notre site Web au [www.rein.ca](http://www.rein.ca).

*Ce feuillet d'information est une initiative conjointe de La Fondation canadienne du rein et de la Canadian Association of Nephrology Dietitians. Nous tenons à remercier June Martin, diététiste clinique, au Grand River Hospital, à Kitchener-Waterloo, en Ontario, pour son aide dans la compilation de ces renseignements.*



© 2010

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.