

Augmenter ses apports en potassium - Fiche conseil

Votre prise de sang a montré que votre **taux de potassium était trop bas** (hypokaliémie).

Pour aider à le faire remonter, vous pouvez agir sur votre alimentation en favorisant les aliments riches en potassium :

- fruits secs : amande, pistache, dattes, pruneaux...
- légumes secs : lentilles, haricots rouges et blancs, pois chiches,
- légumes : artichaut, avocat, asperge, champignon, pomme de terre, épinard, choux, fenouil,
- fruits : banane, abricot, kiwi, raisin, châtaigne,
- autres : quinoa, chocolat, viande, céréales complètes, café soluble.

Le maintien d'un régime riche en potassium à long terme peut, en revanche, être responsable d'un taux de potassium sanguin trop élevé, surtout si vous présentez certaines maladies comme une insuffisance rénale.

Tout comme un taux de potassium trop bas, un taux de potassium trop élevé peut être dangereux.

Une fois votre taux de potassium de retour à la normale, demandez à votre médecin s'il est nécessaire de poursuivre un régime riche en potassium ou si vous pouvez reprendre votre alimentation habituelle.

Pour plus d'informations, **scannez les QR codes**.



Alimentation : manger mieux

Santé Publique France

Site internet



La teneur en potassium des aliments

Anses

Site internet