

Limiter ses apports en potassium - Fiche conseil

L'hyperkaliémie est un excès de potassium dans le sang pouvant provoquer des problèmes musculaires ou cardiaques parfois sévères.

Il vous est recommandé de limiter les apports alimentaires riches en potassium tels que :

- les sels diététiques ou sels « de régime »,
- fruits oléagineux (avocats, noix, noisettes, pistaches, cacahuètes, noix de coco, olives),
- fruits secs (raisins secs, pruneaux, dattes, figues),
- légumes secs (fèves, flageolets, haricots blancs et rouges, lentilles, pois chiches, pois cassés),
- certains fruits frais : bananes, abricot, banane, cassis, châtaignes, dattes, figues, marrons, rhubarbe,
- châtaignes, marrons, crème de marrons,
- pommes de terre, frites, chips,
- fenouil, épinards, blettes, endives crues,
- champignons, citrouilles,
- potages/soupes de légumes,
- céréales complètes,
- chocolat et desserts chocolatés,
- café soluble, cacao,
- jus de fruits.

Il vous est recommandé de ne pas dépasser :

- 1 plat de crudités par jour (salade verte, tomates, concombres, carottes râpées),
- 1 plat de légumes cuits ou de pommes de terre par jour (légumes à éplucher et couper en petits morceaux, à cuire dans un grand volume d'eau et en jetant l'eau de cuisson),
- 2 fruits par jour (à consommer pelés).

Si besoin, un diététicien (cette consultation n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale mais peut l'être par certaines mutuelles) ou un médecin pourra vous aider à évaluer votre alimentation actuelle et à y apporter les modifications nécessaires.

Pour connaître la teneur en potassium des aliments, **scannez le QR code.**



La teneur en potassium des aliments

Anses
Site