

POTASSIUM OU K⁺

OBJECTIF

Adapter son alimentation pour avoir un taux de potassium sanguin (kaliémie) satisfaisant :

	mmol/L
-------------	--------

POUR COMPRENDRE

- Le potassium est un élément de la cellule.
- **Un excès dans le sang (hyperkaliémie) comme un défaut (hypokaliémie) entraînent des troubles cardiaques graves.** Ils provoquent aussi une fatigue musculaire et des fourmillements.
- Le taux sanguin dépend de différents facteurs :
 - fonction rénale et diurèse
 - état digestif : augmentation de l'excrétion en cas de diarrhée
 - prise de certains médicaments
 - **apports alimentaires.**
- **Les apports alimentaires peuvent être adaptés selon :**
 - les aliments choisis
 - la quantité consommée
 - le mode de préparation.

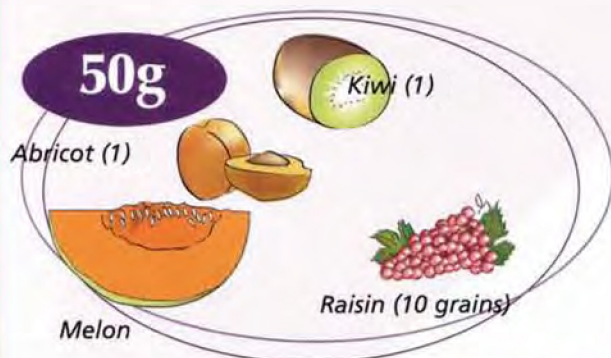
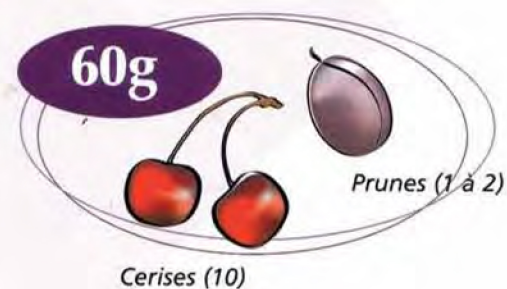
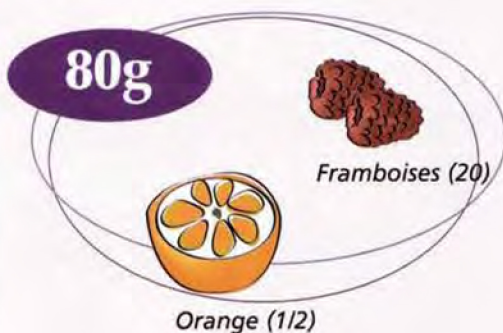
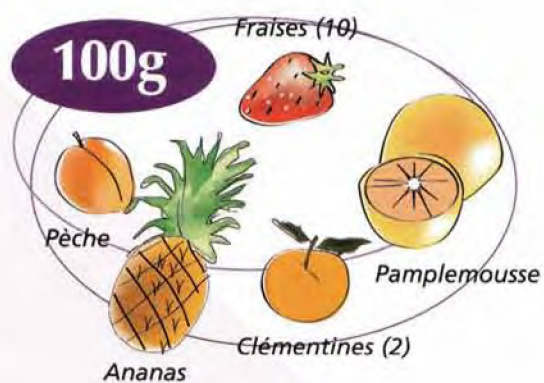
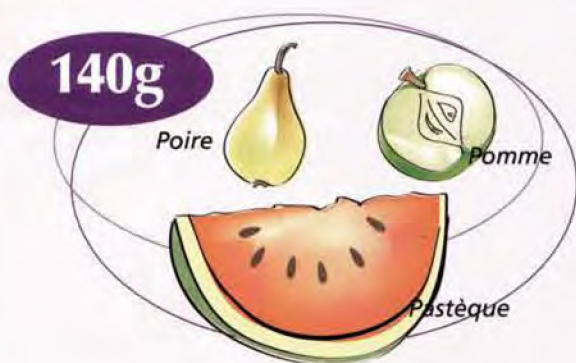
POTASSIUM OU K⁺

ÉQUIVALENCE FRUITS

Pour une journée

1 part de fruit

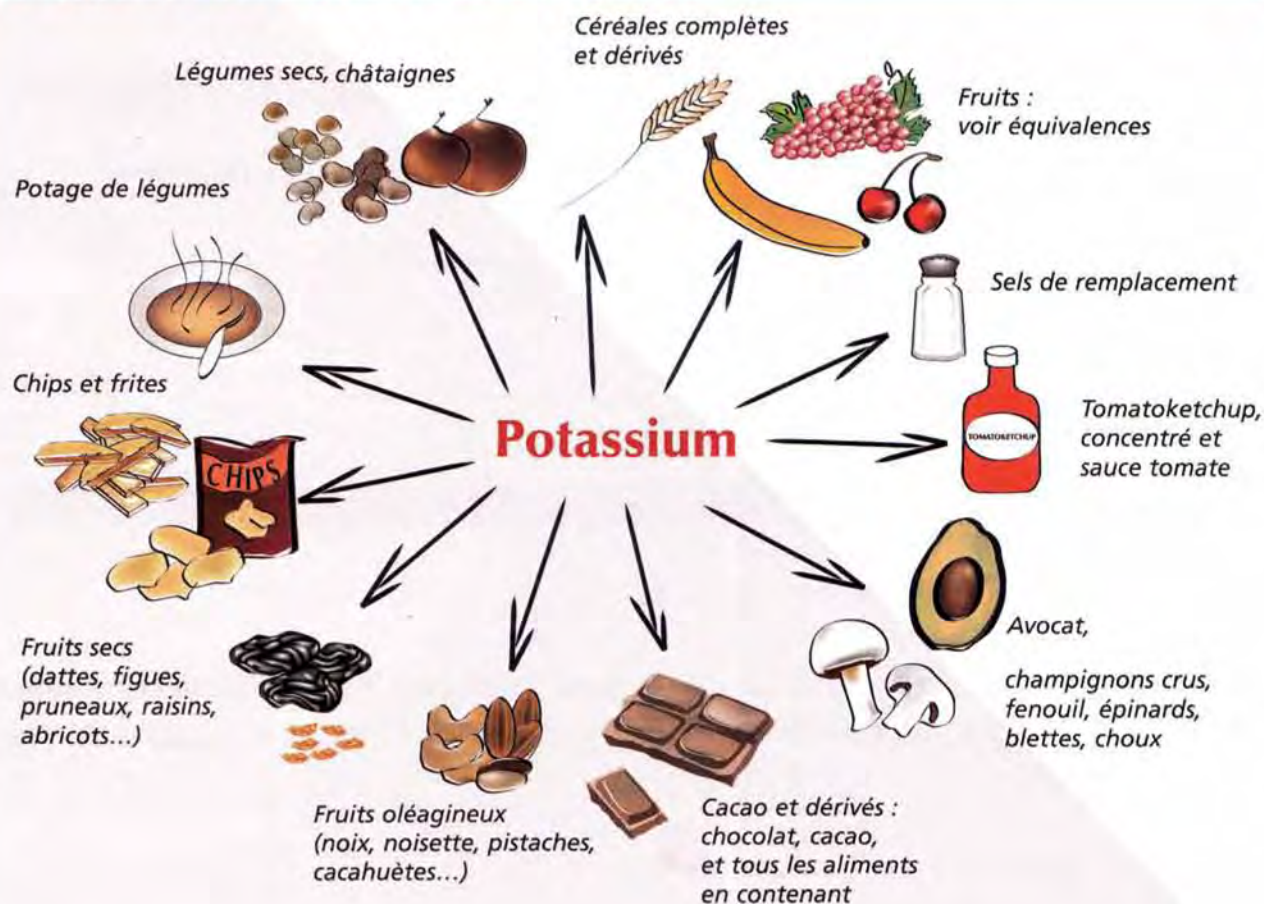
=



1 portion = 180 mg de K⁺

POTASSIUM OU K+

ALIMENTS LES PLUS RICHES EN POTASSIUM



EN PRATIQUE : PRÉPARATION DES LÉGUMES ET DES POMMES DE TERRE

- Le potassium alimentaire diffuse dans l'eau.
- Pour diminuer la teneur de ces aliments en potassium :
 - les éplucher et les couper en petits morceaux
 - les faire cuire dans un grand volume d'eau
 - jeter cette eau de cuisson
- Cuissons à la vapeur, au micro-ondes, à l'étouffée ou en friture déconseillées.

ALIMENTS LES MOINS RICHES EN POTASSIUM

- Riz, pâtes, semoule.

Un médicament peut être prescrit pour mieux maîtriser la kaliémie. Respecter la posologie.