

Gestion du potassium en contexte de maladie rénale

- Le potassium est un minéral présent dans le corps. Il aide les nerfs, les muscles et le cœur à fonctionner correctement.



- Les reins en bonne santé éliminent le potassium du corps. Lorsque les reins ne fonctionnent pas correctement, le taux de potassium peut devenir élevé.
- Les signes d'un taux de potassium élevé comprennent des picotements dans les orteils et les doigts, une faiblesse musculaire et un rythme cardiaque irrégulier.
- Il existe différentes façons de vous aider à gérer votre taux de potassium; votre diététiste et votre équipe de soins vous aideront.

Que faire si votre taux de potassium est trop élevé?



- 1. Choisissez des aliments frais plus souvent.** Votre corps absorbe moins de potassium provenant des fruits, des légumes et des grains entiers. Les aliments transformés, les jus, les soupes et les sauces sont plus susceptibles d'affecter votre taux de potassium.
 - Adoptez une alimentation équilibrée. Consommez une grande variété de fruits et de légumes, de grains entiers et d'aliments riches en protéines, comme le tofu, les légumineuses, les œufs, la viande, la volaille et le poisson.
- 2. Consommez les aliments riches en protéines en modération.** Manger trop de protéines peut faire augmenter votre taux de potassium. Remplacez une partie de la viande que vous consommez par des protéines végétales, comme les lentilles ou les légumineuses. Consultez votre diététiste pour savoir quelle quantité de protéines vous devez consommer.

- 3. Limitez votre consommation d'additifs de potassium.** Certains aliments emballés contiennent des additifs de potassium qui sont facilement absorbés par le corps. Les additifs de potassium sont souvent utilisés comme substituts de sel ou comme agents de conservation. Recherchez le mot « potassium » dans la liste d'ingrédients. Pour limiter votre consommation d'additifs de potassium, consommez moins d'aliments transformés ou emballés.



Exemples d'additifs de potassium:

- Chlorure de potassium
- Lactate de potassium
- Phosphate de potassium
- Citrate de potassium

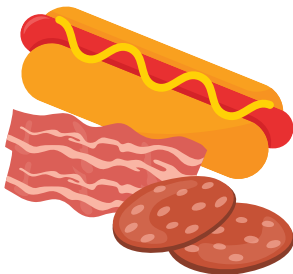
Lisez la liste d'ingrédients sur l'emballage.
Voici un exemple:

Languettes de poitrine de poulet précuites

Valeur Nutritive	
Pour 100 g (4 morceaux)	
Calories	110
% valeur quotidienne*	
Lipides 1.5g	2%
Saturés 0.4g	2%
Trans 0g	
Cholestérol 45mg	15%
Sodium 390mg	17%
Glucides 1g	0%
Fibres 0g	0%
Sucres 0g	0%
Protéines 22g	44%
Vitamine D 0mcg	0%
Calcium 10mg	0%
Fer 0.5mg	2%
Potassium 950mg	20%

* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

Ingrédients : Poitrine de poulet, eau, **lactate de potassium**, huile de canola, protéine de soja, amidon de maïs modifié, arôme de poulet déshydraté, phosphate de sodium, sel, diacétate de sodium, ail déshydraté, oignon déshydraté, sel de mer.
Contient : soja.



Voici quelques exemples d'aliments qui peuvent contenir des additifs de potassium:

- Viandes transformées (ex. : jambon, les saucisses à hot dogs, bacon, charcuteries, substituts de viande végétariens);
- Boissons contenant des électrolytes (ex. : Gatorade™);
- Substituts de sel (ex. : NoSalt™);
- Boissons en poudre;
- Aliments transformés « faibles en sodium » (ex. : charcuteries à faible teneur en sodium, jus de légumes, soupes en conserve, cornichons, ketchup et fromages).



4. Augmentez votre apport en fibres. Pour maintenir un transit intestinal régulier, consommez des grains entiers, des fruits, des légumes et des légumineuses. Un transit intestinal régulier peut aider à éliminer l'excès de potassium dans le corps.

- Pour prévenir la constipation, faites de l'exercice.
- Buvez la quantité recommandée de liquide. Privilégiez l'eau et évitez les boissons riches en potassium, comme le jus.
- Consultez votre équipe de soins au sujet des médicaments sécuritaires pour le transit intestinal.



5. Utilisez différentes méthodes de cuisson. Vous pouvez réduire la quantité de potassium dans certains aliments en utilisant les méthodes ci dessous.

- **Faites bouillir les aliments deux fois (« double ébullition »):** Dans une grande quantité d'eau, faites bouillir les légumes racines pelés et coupés à teneur élevée en potassium (ex.: pommes de terre, patates douces, ignames), puis égouttez-les. Ajoutez de l'eau fraîche aux légumes et faites les bouillir à nouveau. Égouttez et rincez les légumes avant de les utiliser. Cette méthode réduit la teneur en potassium d'environ 50 %; c'est le moyen le plus efficace pour la réduire.
- **Égouttez les aliments:** Égouttez et rincez tous les légumes et les légumineuses en conserve avant de les utiliser.
- **Faites tremper les aliments:** Faites tremper les légumineuses sèches (haricots, pois chiches, lentilles, pois cassés, etc.) dans une grande quantité d'eau à température ambiante pendant un maximum de 8 heures, puis égouttez et rincez les légumineuses avant la cuisson. Pour ce qui est des légumes racines riches en potassium, après les avoir pelés et coupés, faites-les tremper dans une grande quantité d'eau pendant 2 à 4 heures, puis égouttez-les avant la cuisson.
- **Faites bouillir les aliments:** Faites bouillir les légumes racines riches en potassium dans une grande quantité d'eau pendant 5 à 10 minutes, puis égouttez et rincez les légumes avant de les consommer. Vous pouvez faire cela à l'avance avec les légumes que vous ajouterez à des soupes ou à des ragoûts.



6. Soyez actif chaque jour. L'exercice physique peut aider à faire baisser le taux de potassium.



7. Si vous êtes diabétique, maintenez votre glycémie dans les valeurs recommandées. Un taux de sucre élevé dans le sang peut faire augmenter le taux de potassium.

8. Si vous êtes dialysé, restez jusqu'à la fin de chaque séance. Cela aidera à éliminer le potassium de votre sang.

Exemples d'aliments riches en potassium

Ces aliments sont les plus susceptibles d'influencer le taux de potassium. Limitez leur consommation si votre taux de potassium est élevé. Discutez de vos choix alimentaires avec votre diététiste.

Aliments complets ou peu transformés	Transformés	Transformés contenant des additifs de potassium
 Pommes de terre (sauf si elles sont bouillies deux fois)	 Tablettes de chocolat	 Salt substitutes
 Sauce tomate	 Soupes à base de tomates	 Viandes transformées/jambon/saucisses à hot-dogs
 Fruits secs	 Jus de fruits/légumes	 Cornichons à l'aneth à faible teneur en sodium
 Eau de coco/lait de coco	 Lait au chocolat	 Soupes en conserve à faible teneur en sodium
 Produits laitiers/lait de soja (limitez votre consommation à 1 tasse/jour)	 Croustilles	 Jus V8 à faible teneur en sodium
 Café (limitez votre consommation à 2 tasses/jour)	 Frites	 Croquettes/languettes panées



***Note:** Les produits de santé naturels peuvent contenir du potassium ajouté (par exemple, la glucosamine). Pour vous assurer que vous pouvez les prendre sans danger, consultez votre équipe de soins.