

QUELQUES REGLES DE BONNES PRATIQUES POUR MAÎTRISER VOTRE TAUX EN POTASSIUM

Les apports alimentaires peuvent être limités en maîtrisant le choix et les modes de préparation.



Aliments les plus riches en potassium, à éviter

Fruits

- ~ fruits secs : cacahuètes, noix, noisettes, pistaches, châtaignes...
- ~ fruits séchés : abricots, figue, raisins, dattes, pruneaux
- ~ fruits frais : bananes, abricots, groseilles, dattes, avocats, cassis, fruit de la passion, goyave, kiwi, melon, nectarine, rhubarbe, avocat
- ~ les jus de fruits

Légumes

- ~ légumes secs : fèves, pois chiches, lentilles, haricots blancs
- ~ légumes frais : persil, champignons, épinards, pommes de terre, artichauts, pissenlits, chicons, oseille, citrouille, choux de Bruxelles
- ~ potages et jus de légumes
- ~ ketchup et concentré de tomates

Remarque : quelques brins de persil en décoration ne poseront aucun problème, alors qu'en potage le taux de potassium sera très élevé.

Autres

- ~ chips et frites
- ~ produits chocolatés, sirop, pâtes de fruits
- ~ céréales complètes (pain gris, ou complet, riz complet...)
- ~ beurre de cacahuètes et massepain
- ~ expresso et filtres



Aliments les moins riches en potassium, à privilégier

- ~ riz, pâtes, semoule



Les pommes de terre et les patates douces sont très riches en potassium.

Consommez-les en alternance avec du riz, des pâtes et de la semoule.

Quelques données chiffrées

Teneur en potassium des légumes crus¹



> 300 mg

artichauts, bettes, betteraves rouges crues, brocolis, carottes, céleri en branches, céleri rave, champignons, chicons, chou de Bruxelles, chou-fleur cru, endives, scaroles, épinards, fenouil cru, mâche, oseille, petits pois, potiron, salsifis, concentré de tomate



300 à
250 mg

asperges surgelées, chou frisé, chou rouge, cresson, haricots princesse, pleurotes



< 250 mg

asperges, asperges en conserve, aubergines, carottes en conserve, champignons en conserve, chou blanc, chou chinois, cœurs d'artichaut, concombres, courges, courgettes, épinards en conserve, haricots princesse en conserve, laitue, macédoine de légumes, frisée, navets, petit pois en conserve, poireaux, poivrons, radis, tomates

Teneur en potassium des légumes cuits¹



> 300 mg

Interdits, même après cuisson dans 2 eaux :
épinards, fèves, frites et croquettes, germes de soja, haricots blancs et rouges, lentilles, pois chiches, radis noirs, pommes de terre, chips champignons frais, morilles, chou de Bruxelles, chou vert, cressonnette, fenouil, oseille



300 à
200 mg

A consommer en quantité modérée (200 g maximum, 1 à 2 fois par semaine)
artichauts, bettes, betteraves, brocolis, carottes, céleri (feuille), céleri rave, chicons, chou frisé, chou rouge, chou-fleur, choucroute, cresson, endives, petits pois, potiron, salsifis, tomate pelée



< 200 mg

asperges, asperges en conserve, aubergines, carottes en conserve, champignons en conserve, chou blanc, chou chinois, concombres, courges, courgettes, épinards en conserve, haricots princesse, haricots princesse en conserve, laitue, navets, petits pois en conserve, piperade, pleurotes, poireaux, poivrons, tomates



Si possible, préférez les aliments en conserve, moins riches en potassium que les produits frais (mais par contre plus riches en sel).

N'utilisez pas le liquide de conservation.

¹ Valeurs exprimées pour 100 g d'aliments

Teneur en potassium des fruits¹



> 300 mg

Interdits :

abricots frais, arachides, dattes fraîches, tous les fruits à coque : amandes, pistaches, noix, noisettes, noix de coco, pignons de pin, châtaignes...

les fruits secs : pruneaux, raisins, abricots... bananes, avocat, cassis, melon



300 à
200 mg

A consommer en quantité limitée (80 à 100 g maximum)

abricots au sirop sans jus, cerises, figues fraîches, fruits de la passion, goyaves, grenades, groseilles, kiwano, kiwi, mandarines, mirabelles, nectarines, nèfles, pamplemousse, papaye, pêches, prunes, reines-claude, rhubarbe



< 200 mg

A inclure dans la répartition journalière (150 à 200 g maximum)

airelles fraîches ou en conserve, ananas frais et en conserve, cerises griottes, cerises en conserve, citron, cocktail de fruits, coing, compote de pommes en conserve, fraises, framboises, kakis, kumquats, lime, litchis, mangue, mûres, myrtilles, orange, pastèque, poires, pomelo, pommes, prunes au sirop, raisins

Quelques conseils

Gardez à l'esprit que le potassium alimentaire diffuse dans l'eau de cuisson.

Pour les légumes

- ~ Epluchez, coupez les légumes en petits morceaux. Plus les morceaux sont petits, plus grande sera la diffusion dans l'eau de cuisson.
- ~ Plongez ceux-ci dans de l'eau froide, puis portez à ébullition.



Astuce : pour toute cuisson, utilisez 2 marmites d'eau. Démarrez la cuisson des légumes dans la 1^{ère} marmite contenant de l'eau froide. Portez à ébullition les 2 marmites. À mi-cuisson des légumes égouttez-les. Finissez leur cuisson dans la 2^e marmite d'eau bouillante.

- ~ Procédez de la même manière pour réaliser des potages, mais utilisez plutôt des légumes surgelés. Sachez cependant que les potages apportent peu d'énergie, beaucoup d'eau et de potassium. Ne les utilisez que si votre enfant ne consomme aucun légume.
- ~ N'utilisez pas l'eau de cuisson pour confectionner des sauces. Utilisez de l'eau additionnée d'un peu de crème ou de sauce blanche.
- ~ Après égouttage, ils pourront être épicés selon vos goûts.
- ~ Les légumes en conserve contiennent moins de potassium que les légumes surgelés qui eux-mêmes contiennent moins de potassium que les légumes crus.

Conserves, légumes surgelés et légumes crus (crudités)

*Exemples : L'épinard en conserve contient 3x moins de potassium que de l'épinard frais.
Du chou-fleur surgelé apporte 3x moins de potassium qu'un chou-fleur frais.*

- ~ Par contre ces légumes en conserve (ou en bocal) contiennent plus de sel. Ils seront égouttés et bien rincés sous l'eau claire. Existents également en version sans sel ajouté (Delhaize par exemple)
- ~ L'oignon contient moins de potassium que l'échalote. Frottez vos plats avec une gousse d'ail. Vous aurez ainsi l'arôme sans l'apport de potassium.
- ~ Utilisez avec modération les herbes aromatiques, aromates et condiments très riches en potassium : basilic, raifort, persil, mélanges d'épices pour poulet, poisson, barbecue...
- ~ Les crudités peuvent être remplacées par 1 tasse de potage (si autorisé par votre médecin car potage = liquide) ou par des légumes en conserve (à l'exception des artichauts et des betteraves rouges)
- ~ Pour les légumes plus riches en potassium : mélangez ceux-ci avec des légumes plus pauvres en potassium.
Par exemple : poêlée de brocolis mix (mélange surgelé de carottes, brocolis et chou-fleur préalablement précuits à l'eau) auxquels vous ajoutez des haricots princesse, quelques choux de Bruxelles (surgelés de préférence et précuits à l'eau) ou quelques champignons frais (pleurotes).
- ~ Pour vos sauces tomates : utilisez des tomates fraîches (si possible sans la peau) ou un mélange de tomates fraîches et de tomates pelées (évitez le concentré de tomate et les sauces bolognaises préparées du commerce)
- ~ Pour une sauce aux champignons : utilisez des champignons en conserve plutôt que des champignons frais (à défaut préférez les pleurotes).



Les sels de régime sont dangereux car ils contiennent du potassium.

Les pommes de terre

- ~ Les pommes de terre sont très riches en potassium. Elles seront avantageusement remplacées plusieurs fois par semaine par des pâtes blanches, du riz blanc, de la semoule, de la polenta ou du pain blanc.
- ~ Pour les cuire à l'eau, procédez de la même manière que pour les légumes, c'est-à-dire favorisez l'utilisation de 2 marmites d'eau.
- ~ Évitez ses dérivés comme purée, croquettes, frites, tortilla, chips.
- ~ Évitez les cuissons en robe des champs, cuites à la vapeur, dans une marmite à pression ou au micro-ondes.
- ~ De temps en temps, si vous consommez des frites, faites des frites maison.
Découpez des frites de ± 1 cm de largeur. Plongez-les dans de l'eau bouillante pendant ± 5 minutes (la pomme de terre doit s'écraser légèrement entre les doigts). Séchez-les bien sur papier absorbant. Finissez la cuisson dans de l'huile à 180°C.
- ~ A défaut, utilisez des frites surgelées mais en petites quantités.

Pour les fruits

- ~ Les fruits cuits en conserve, consommés sans le jus et les compotes contiennent moins de potassium que les fruits frais.
- ~ Prenez l'habitude d'éplucher vos fruits (pommes, poires...)
- ~ Pensez à préparer vous-même les fruits cuits (poires pochées, pommes au four, ...) ainsi que les compotes pour varier les goûts (prunes, pêches, reines-claude, fraises...)
- ~ Évitez certaines cuissons : à la vapeur, à l'étouffée, au four, sans trempage préalable, au micro-ondes, dans une casserole à pression.
- ~ Utilisez le four à micro-ondes pour décongeler ou pour réchauffer les aliments préalablement cuits.
- ~ Préférez une eau aromatisée avec un sirop de menthe ou de grenadine, plutôt qu'un jus de fruits qu'il soit frais ou commercial.

Remarque : 1 jus de fruit = 1 fruit



Quelques astuces pour composer vos menus !

Si vous consommez...	Suggestions et remarques
Du riz ou des pâtes	Vous récupérez des parts de potassium que vous pouvez utiliser pour augmenter votre ration de légumes ou de fruits.
Des légumes plus riches en potassium tels que les champignons, choux de Bruxelles, artichauts, bettes, betteraves, brocolis, céleri	Pas de potage en plus. Remplacez les pommes de terre par du riz, des pâtes, de la semoule, de la polenta.
2 repas chauds par jour	Ne consommez des pommes de terre qu'à un seul repas. Au second repas donnez plutôt du riz, des pâtes, de la semoule, de la polenta (pas de gnocchis) ou du pain blanc (voir équivalence). Ne prenez pas du tout de potage
Des frites	Faites vos frites vous-même selon la procédure ci-dessus. Accompagnez-les de préférence d'une compote de pommes ou de fruits cuits. A défaut, de feuilles de salade verte (laitue, salade frisée...)
Du potage (! liquide)	Ne mettez pas de pommes de terre ou de légumes secs. Prenez-le comme repas unique accompagné de pain blanc ou ajoutez des pâtes (vermicelles, alphabet, nouilles...) de préférence à la farine de riz (magasin chinois), du riz, du tapioca. Pas de crudités ce jour-là.
1 jus de légumes	Rappelez-vous qu'un verre de 200 ml (long drink) vous apportera autant de potassium que votre ration de légumes cuits. Évitez-les !
1 jus de fruits ou 1 cocktail à base de jus de fruits...	N'oubliez pas qu'une orange pressée remplace 1 fruit. En dehors de fêtes ou occasions spéciales, préférez les eaux aromatisées d'un sirop (menthe, grenadine...).

Qu'en est-il des « bonbons » gélifiés ?

Les bonbons gélifiés sont généralement constitués d'un mélange de sirop de glucose (qui les rend transparents), de sucre et de dextrose (qui les rend sucrés) et de gélatine (qui leur donne leur consistance de « gomme»). A cela s'ajoutent des concentrés de fruits et de plantes, des arômes, de l'amidon et un peu d'acide citrique. La gélatine contient peu de potassium, néanmoins elle est principalement constituée de protéines (84%).



A consommer avec modération.