

## Conseils diététiques en cas d'excès de potassium dans le sang (hyperkaliémie)

### éviter les aliments les plus riches en potassium :

- Les **légumes secs** (lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés, haricots coco...).
- Les **fruits secs** (dattes, figues, raisins secs, abricots secs, pruneaux, banane séchée...).
- Les **fruits confits**, le nougat, la crème de marrons, la pâte d'amandes, les marrons glacés, la châtaigne.
- Les **fruits oléagineux** (noix, noisettes, amandes, cacahuètes, olives, pistaches, noix de coco, noix de cajou, pignons de pin...).
- Les **céréales complètes** (pain au son, pain complet, pain aux céréales, pain de seigle... riz et pâtes complètes) les céréales aux fruits (muesli) et barre de céréales.
- Les **chips et frites**.
- Le **soja** (farine et steaks de soja).
- Le **chocolat**, le cacao.
- Le **café** soluble, la chicorée et le café en excès.
- Les légumes suivants : **épinards, blettes, radis noir, fèves, champignons**.
- **Ketchup**, concentré de tomate, sauce tomate.
- Les fruits suivants : **banane, avocat, jus de fruits**.
- Les **potages** et les bouillons de légumes, les jus de légumes, l'eau de cuisson des fruits et des légumes.
- Les **sels de remplacement** (ou produits utilisant le potassium comme agent de conservation) tels que : le sel de Bouillet, sel Diasal, sel Médimet, produits diététiques sans sel).

### Faire cuire dans un grand volume d'eau :

Le potassium alimentaire est soluble dans l'eau.

Pour diminuer la teneur de ces aliments en potassium il faut :

- éplucher et couper en petits morceaux,
- les faire cuire dans un grand volume d'eau,
- jeter l'eau de cuisson,
- éviter la cuisson à la vapeur, au micro-onde, à l'étouffée et les fritures.

Les légumes verts pourront être revenus à la poêle afin d'augmenter leur parfum, puis assaisonnés avec des aromates.

Source : <https://www.chu-montpellier.fr/fileadmin/medias/Publications/mes-Reins-jy-tiens.pdf>