

Aliments riches en Potassium :

- La plupart des **fruits frais** : banane, raisin, corossol, kiwi, goyave, cassis...
- **Les fruits gras** : avocats, amandes, noix de badamier, de bancoulier, noisettes, amandes, cacahuètes, noix de coco, olives, pistaches
- **Les fruits secs** : figues, bananes, raisins, figues, dattes, pruneaux
- **Fruits confits**
- **Légumes secs** : haricots blancs, lentilles, pois chiches, fèves, pois cassés, maïs, petits pois
- **Les tubercules** : pomme de terre, igname, taro, patate douce, carry, poingo
- Chocolat, cacao et **produits à base de chocolat** (gâteaux, glaces...), nougat
- **Jus de fruits** et légumes du commerce, jus de fruits au sirop, sodas, sirop
- La plupart des **légumes frais** : champignons, épinards, chou, brèdes, carotte...
- **Eau et lait de noix de coco**
- **Café soluble**, lait en poudre, **bières**
- **Bouillons et potages de légumes, soupes chinoises, sauce soja**
- **Chips, frites**, purées en flocons
- Pain complet, farine au blé complet, sarrasin, aux céréales
- Les plats cuisinés du commerce (conserves de viandes, de poissons)

⇒ En pratique

- 1 portion de **fruit cru** maximum par jour



ou



ou



ou



- 1 portion de **légume cru** maximum par jour



ou



- 1 portion de **légumes cuits ou tubercules cuites à l'eau** par jour

Cuire les pommes de terre, autres tubercules et les légumes dans une grande quantité d'eau, pelés et coupés en petits morceaux. Changer l'eau à mi-cuisson pour éliminer plus de potassium. Jeter l'eau de cuisson.

Alimentation et Dialyse



Ces conseils pourront être personnalisés lors d'une consultation avec une diététicienne

*Charlène GUIGNET, Alexandra SOUPRAYEN
-Diététiciennes Nutritionnistes-*

LE SEL (NaCl)

Objectif : diminuer vos apports en sel à environ 4g de sel par jour pour éviter l'hypertension, l'apparition d'œdèmes et la prise en poids entre les séances de dialyse.

Où se trouve le sel dans notre alimentation ?

SEL = Aliments riches en sel + sel d'assaisonnement



➔ Comment diminuer les apports en sel ?

Supprimer ou adapter le sel de table et de cuisson suivant la prescription

Supprimer ou contrôler les aliments riches en sel et ne pas les cumuler dans un même repas :

- Charcuteries : pâté...
- Fruits de mer : crevettes...
- Pain, biscottes salées, Sao, biscuits apéritifs, chips, crackers...
- Fromages
- Potages du commerce, soupes chinoises, bouillons cube
- Boîtes de viande, sardines...
- Sauces du commerce : Maggi, soja, nuoc mam, ketchup, mayonnaise...
- Boissons gazeuses type Vichy, Badoit...
- Plats cuisinés du commerce, fast-food...
- Pâtisseries, viennoiseries



Remplacer Le beurre salé ou demi-sel par du beurre doux

Choisir des boissons gazeuses peu salées, type Perrier, eau pétillante du Mont-Dore

EQUIVALENCES PRATIQUES EN SEL

1 g de sel



- = 1 tranche de jambon blanc ou 40g charcuterie
- = 1 boîte de 100g net égoutté de thon au naturel
- = 1 crabe
- = ½ langouste cuite
- = 2 œufs
- = 6 petites crevettes ou 4 grandes
- = 30 de fromage (1/8 camembert)
- = 80g pain ou 1/3 baguette ou 4 tartines de pain
- = 6 Sao
- = 1 viennoiserie : croissant, pain au chocolat...
- = 1 bol de potage du commerce
- = 2 verres de Vichy ou Badoit
- = 1 poignée de cacahuètes
- = 30g de moutarde (1 c à s)
- = 1 c à c sauce soja ou Maggi
- = 1 paquet individuel de chips (50g)
- = 1 part de pizza (1/4)



une soupe Maggi = 4 sachets de sel!

Il existe des aliments sans sel qui permettent de réduire vos consommations de sel sur la journée :

- Pain sans sel
- Biscottes sans sel



L'idéal est de cuisiner maison afin de diversifier les modes de cuisson, d'utiliser les herbes (persil, menthe, ciboulette, thym...) les épices (curry, paprika, cumin...) et aromates (oignons, ail, échalotes, citron...) tout en améliorant les saveurs.