

Augmentez votre apport en potassium

Pourquoi est-ce important d'augmenter son apport en potassium?

Le potassium est un minéral retrouvé naturellement dans plusieurs aliments ainsi que dans le corps humain. Les aliments riches en potassium contribuent à maintenir un bon taux de potassium sanguin, assurant ainsi plusieurs fonctions vitales. Une consommation d'aliments riches en potassium peut être nécessaire si vous prenez certains médicaments comme les diurétiques, ou si votre état de santé augmente vos besoins en potassium. De plus, une consommation élevée en potassium pourrait être utile pour abaisser la tension artérielle. Votre taux de potassium sanguin devrait être surveillé de près par votre médecin. Alors que les fruits et les légumes figurent parmi les principales sources de potassium, vous trouverez ci-dessous d'autres aliments ayant également une teneur élevée en potassium.

Exemple d'aliments riches en potassium

- Les fruits et les légumes (consultez les feuillets sur la teneur en potassium des fruits et des légumes)
- Les céréales de son, les pois, lentilles et haricots (½ tasse ou 125 ml = 320 à 400 mg).
- Les muffins au son, le pain d'épice, le pain Pumpernickel et le pain de seigle. (1 tranche = 160 mg).
- Les céréales de type granola (¾ tasse ou 175 ml = 160 mg).
- Le lait malté ou Ovaltine® (1 tasse ou 250 ml = 560 mg).
- Voici d'autres aliments riches en potassium : le sirop d'érable, la sauce soya, certains succédanés de sel, la cassonade, le chocolat, la réglisse**, la mélasse, la sauce barbecue, la sauce Worcestershire, la sauce aigre-douce et les noix.

**Si votre tension artérielle est élevée, évitez la consommation de réglisse qui a la propriété d'augmenter celle-ci.



Augmentez votre apport en potassium étape par étape

Afin d'augmenter votre apport en potassium, consommez quotidiennement au moins deux fruits à teneur élevée en potassium et deux fruits à teneur moyenne en potassium ainsi que deux légumes à teneur élevée et un légume à teneur moyenne en potassium. Choisissez de préférence des pains de grains entiers.

Consultez votre médecin ou votre diététiste avant de consommer des succédanés de sel à base de potassium.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Apport quotidien recommandé

Age	Potassium mg/jour	
	Hommes	Femmes
1 à 3 ans	3000	3000
4 à 8 ans	3800	3800
9 à 13 ans	4500	4500
14 à 70 ans	4700	4700
> 70 ans	4700	4700
Grossesse (tout âge)		4700
Allaitement (tout âge)		5100

Notes



Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca