



La viande et le poisson sont riches en potassium.

Vrai ? ou Faux ?

Vrai ! Avec une teneur moyenne comprise entre 300 et 400 mg, la viande et le poisson sont des aliments riches en potassium.

Cependant, les apports recommandés en protéines devant être adaptés en cas d'insuffisance rénale chronique (IRC)*, les quantités de viande et/ou de poisson sont donc déjà réduites (soit en moyenne 100 à 200 g de viande et/ou poisson et/ou œufs par jour/personne en fonction du poids idéal). Des quantités trop limitées de viande, poisson (ou œufs) peuvent entraîner des risques de dénutrition.

En cas d'hyperkaliémie, les aliments prioritaires à limiter restent le chocolat, les fruits, les légumes et leurs dérivés.

pour 100 g d'aliments net et cru	teneur en potassium en mg
gigot de mouton	380
rôti de veau	372
jarret de bœuf	363
dorade	458
merlan	417
saumon d'élevage	362
perche	395
banane	360
melon	335

*(0,8 à 1 g/kg/jour à partir du stade 3, recommandations HAS février 2012)