

# Potassium



# Potassium

## Propriétés

- Macro-élément.
- Le corps d'un homme en contient 150 g, celui d'une femme 100 g. Le 98% se trouve dans les cellules (= intracellulaire).
- Le capital potassique est directement proportionnel à la surface corporelle et est fonction de la partie métaboliquement active de l'organisme.
- L'organisme réagit très vite aux variations de la concentration de potassium dans le liquide extracellulaire. Cela peut engendrer des troubles neuromusculaires.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales.

## Fonctions

- Avec le sodium, il détermine le volume du liquide de l'organisme et la pression osmotique dans les cellules. Il agit comme antagoniste du sodium.
- Participe à la régulation de l'équilibre acido-basique.
- Joue un rôle essentiel dans l'excitabilité nerveuse et musculaire.
- Est important pour la croissance des cellules.

# Potassium

## Symptômes de carence

- Une carence en potassium est très rare dans le cadre d'une alimentation habituelle. Elle peut survenir suite à une longue période de diarrhées ou de vomissements, ainsi que lors de prise de laxatifs ou de diurétiques.
- Les symptômes d'une carence sont: une faiblesse musculaire, une perte d'appétit et des troubles de l'activité cardiaque.

## Risques en cas de surdosage

- Aucun apport maximal sans danger pour la santé n'a été défini.
- Une forte consommation de potassium tend à abaisser la tension artérielle.
- Une intoxication au potassium (en cas d'insuffisance rénale avec perturbation de l'excrétion de potassium) entraîne des troubles de la fonction cardiaque.

# Potassium

## Apports quotidiens recommandés estimés (minimums)

<b>Enfants</b>	filles	1900 mg	garçons	1900 mg
<b>Adolescents</b>	filles	2000 mg	garçons	2000 mg
<b>Adultes</b>	femmes	2000 mg	hommes	2000 mg
<b>Femmes enceintes</b>		2000 mg		
<b>Femmes allaitantes</b>		2000 mg		

# Potassium

La dose quotidienne pour un homme  
(2000 mg) est contenue dans:

	120 g	de farine de soja
	140 g	de haricots blancs
	250 g	d'amandes
	290 g	de lentilles
	380 g	d'épinards
	450 g	de truite
	520 g	de bananes
	540 g	de brocolis
	560 g	de pommes de terre
	800 g	de cuisses de poulet
	1,7 l	de jus de pommes

