

Consigli

Salse e condimenti

I condimenti permettono di migliorare il sapore degli alimenti.

L'utilizzo di piante aromatiche e condimenti permette di limitare l'impiego del sale nella preparazione dei cibi, il che permette di diminuire la sensazione di sete che ne deriva, pur mantenendo un'alimentazione gradevole: aglio, cipolla, limone, ginepro, timo, alloro, basilico, menta, erba cipollina, maggiorana.

Le spezie: pepe nero o verde, curry, cumino, zafferano, noce moscata, paprica invece vanno usate con moderazione poichè possono aumentare la sensazione di sete.

I condimenti: cetriolini, mostarda, capperi, olive verdi e nere sono, come le precedenti, da usare con moderazione, poichè si rischia di accentuare i problemi digestivi (gastriti, coliti).

IL CONTENUTO DI POTASSIO NEGLI ALIMENTI

(per 100 grammi di cibo)

Basso meno di 150 mg	Medio meno di 250 mg.	Alto fino a 400 mg.	Altissimo più di 400 mg.
ananas succo	ananas	ciliegie	albicocca
anguria	arancio	ribes	banana
fragola	cacao	cocco	castagna
limone	fico	broccoli	datteri
mandarino	lampone	carote	frutta secca
mela	macedonia	cavolfiori	carciofo
mirtillo	melone	cicoria	cavolini
pera	mora	fagiolini	fagioli
cetriolo	pesca	barbabietola	lenticchie
lattuga	pompelmo	finocchi	patata
cipolla	prugna	piselli	prezzemolo
belpaese	uva	pomodoro	scarola
emmental	asparagi	porro	soia
fontina	cavolo	radicchio	spinaci
gorgonzola	indivia	sedano	zucca
gruviera	melanzana	prosciutto cotto	funghi
mozzarella	peperoni	prosciutto crudo	cioccolato
parmigiano	zucchine	salame	cacao
taleggio	rapa	vitello	
uovo	salsiccia	sogliola	
birra	yogurt	salmone	
latte	miele		

ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO DI FOSFORO

(mg/100 grammi di cibo)

Alimento	mg	Alimento	mg
Lievito di birra secco	1893	Latte in polvere	728
Germi di grano	1096	Latte in polvere scremato	1030
Cacao in polvere	709	Cioccolato	350
Caciotta romana	936	Farina integrale	385
Pecorino	827	Pane integrale	370
Parmigiano	823	Fiocchi d'avena	365
Formaggio fuso	944	Farina di granturco	256
Emmental	810	Soia	500
Fontina	650	Sardine sott'olio	300
Gruviera	578	Tonno fresco	351
Caciocavallo	571	Ostriche	280
Camembert	500	Dentice	264
Gorgonzola	456	Aringhe fresche	256
Stracchino	320	Trota	220
Bel Paese	315	Luccio	220
Mozzarella	287	Sogliola	218
Fagioli secchi	463	Palombo	218
Lenticchie secche	433	Tacchino	320
Mandorle	475	Fegato di vitello	373
Noccioline	393	Cervello di bovino	360
Nocciole	350	Reni di bue	260
Noci	380	Gallina	240
Piselli secchi	397	Lepri	239
Vitello	213	Uova	210

Nefrologia e Dialisi

Direttore dr. Roberto Scarpioni

ALIMENTAZIONE IN DIALISI

Con l'inizio della dialisi, la dieta diventa più libera; è necessario però seguire alcune regole alimentari.

Pur conservando un'alimentazione ricca e variata che apporti all'organismo gli elementi di cui hai bisogno, occorre tener presente che spesso questi alimenti contengono sostanze che possono accumularsi e nuocere alla salute.

Essere a dieta non vuol dire mangiare sempre le stesse cose, cerca di variare il più possibile l'alimentazione, alternando tipi di carne, pesce, frutta e verdura tra quelli concessi.

Le limitazioni alle quali ti dovrai attenere sono necessarie per evitare l'introduzione elevata di liquidi, potassio, fosforo, sodio.

Liquidi

Quando i reni non funzionano più e dopo qualche tempo dall'inizio della dialisi si urina molto meno, se non addirittura per niente.

È molto importante quindi non introdurre molti liquidi in quanto un aumento di peso superiore al 5% del proprio peso tra una dialisi e l'altra può causare collassi, vomito durante la dialisi stessa e, alla lunga, può essere dannoso per il cuore.

Il quantitativo di liquidi ideale al giorno in genere si calcola sommando la diuresi residua più 800 ml.

Bisogna però tener presente che anche negli alimenti (carne, verdura, frutta) sono presenti dei liquidi. Preferisci quindi la pasta asciutta rispetto a quella in brodo, controlla la quantità di frutta e verdura.

Le bevande e i cibi ricchi di sodio o potassio come i succhi di frutta, passati di verdura, minestrone e bevande zuccherate possono stimolare la sete.

Esempio di apporto di liquidi:

- prima colazione, una tazza: 200 ml
- pranzo, un bicchiere: 150 ml

- pomeriggio, un tè: 150 ml
- cena, due bicchieri: 300 ml

Potassio

Un eccesso di potassio nel sangue può provocare un affaticamento muscolare e disturbi del ritmo cardiaco.

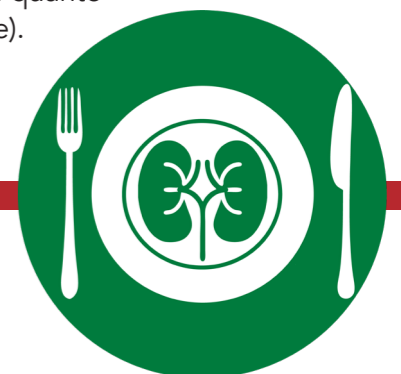
Ecco perchè ti verrà raccomandato spesso di fare un'alimentazione che contiene poco potassio.

Elimina i prodotti troppo ricchi di potassio e non indispensabili, come frutta secca, legumi secchi, cioccolato, banane, sale dietetico, passati di verdura.

Altri alimenti che contengono potassio non si possono eliminare dalla dieta, in quanto apportano elementi nutritivi indispensabili come la carne ed il pesce (proteine).

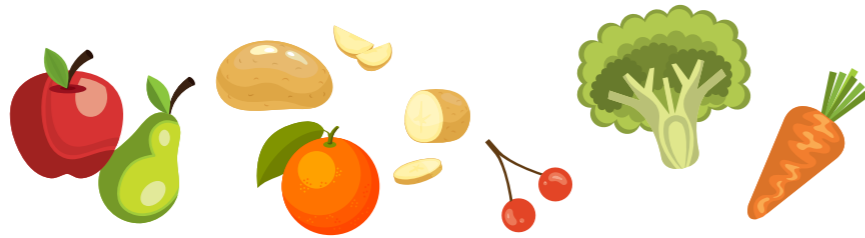
Per gli alimenti come le verdure e la frutta

che contengono oltre al potassio altre qualità nutrizionali (es. vitamine) è bene seguire la quantità prescritta giornalmente.



Esempi per una giornata:

- 100 g di frutta fresca
- 25 g di patate
- 125 g di verdure cotte



A volte, pur seguendo un regime alimentare corretto, può succedere che i tuoi esami segnalino un aumento di potassio (iperpotassemia).

In tal caso il tuo medico ti può prescrivere un farmaco sotto forma di polvere che assorbe il potassio nell'intestino.

Fosforo

I reni sono organi importanti per il mantenimento nell'organismo di un valore normale di calcio e di fosforo: questo equilibrio facilita la strutturazione delle ossa.

Quando i reni non funzionano più e soprattutto in emodialisi, esiste una tendenza all'**ipocalcemia** (calcio basso) e all'**iperfosforemia** (fosforo alto) che possono determinare un danno alle ossa.

Con la dialisi, i farmaci e la dieta, si può ristabilire questo equilibrio: l'emodialisi apporta calcio ed elimina il fosforo in eccesso; i farmaci apportano vitamina D e calcio e riducono il fosforo nel sangue; la **dieta** deve contenere poco fosforo per evitare l'accumulo a livello osseo, cosa non facile dato che quest'ultimo è presente nelle proteine che sono indispensabili per un buon regime nutrizionale (carne, pesce).

Non ridurre troppo la carne ed il pesce se il tuo fosforo è troppo elevato, ma elimina latticini e formaggi, che sono ricchi di fosforo. Il formaggio puoi mangiarlo una volta la settimana.

Rispetta i dosaggi dei farmaci prescritti (carbonato di calcio, idrossido di alluminio o di magnesio) e il momento della loro somministrazione durante la giornata: assumi questi farmaci durante o subito dopo i pasti, momento in cui il fosforo è ancora presente nell'intestino.

Sodio

Il sale, o cloruro di sodio, è presente in quasi tutti gli alimenti. Viene aggiunto a molti cibi al momento della cottura. I tuoi reni non possono eliminare il sodio che viene quindi trattenuto nel corpo.

Il sale stimola la sete che determina l'aumento di peso tra due sedute dialitiche, inoltre causa o aggrava l'ipertensione arteriosa.

Mangia senza sale se hai una pressione arteriosa alta; se invece la tua pressione è bassa o normale, mangia cibi moderatamente salati. In ogni caso, è bene limitare l'apporto di sale e dunque anche l'aumento di peso. **Cucina senza sale, non aggiungere sale a tavola.**

Bevande: attenzione all'acqua minerale gassata.

Evita

→ **gli alimenti ricchi di sale:** come crostacei, frutti di mare, carne conservata, pesce o legumi in scatola.

→ **Preparazioni industriali:** piatti pronti, pasticceria, olive, capperi, ecc.

Mangia carne o pesce non elaborati piuttosto che salumi: (100 g di prosciutto contengono 800 mg di sale contro i 100 g di una bistecca). Le uova non contengono sale.

Preferisci

→ le verdure fresche o le patate preparate in casa piuttosto che i purè commerciali, le patatine fritte o le verdure in scatola, che contengono molto sale come conservante

→ i dolci fatti in casa al posto della pasticceria secca

ATTENZIONE al sale sostitutivo o dietetico che contiene molto potassio.

In conclusione, l'apporto di sale va regolato dal tuo medico in funzione del tuo aumento di peso e dalla tua pressione arteriosa.

COME DEVE ESSERE LA VOSTRA ALIMENTAZIONE

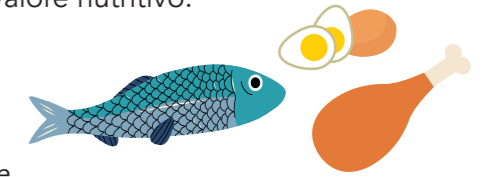
Proteine

Le proteine sono indispensabili alla vita e alla ricostruzione delle cellule, soprattutto quelle dei muscoli. Sono presenti in numerosi alimenti e debbono essere distinte in **proteine ad alto valore biologico** (carne, latticini) che contengono elementi indispensabili e **proteine che contengono elementi non indispensabili.**

Carne

In emodialisi è importante rispettare le quantità di carne (o loro equivalenti: pesce, uova) consigliate giornalmente. Le carni bianche e quelle rosse hanno quasi lo stesso valore nutritivo.

- 100 g di manzo = 18 g di proteine
- 100 g di pollo = 21 g di proteine
- 100 g di carne di macelleria possono essere sostituite



L'emodialisi aumenta la perdita di proteine dunque l'apporto non deve essere inferiore a 1 g per Kg al giorno (quindi per un adulto di 70 kg sarà di circa 70 g al giorno).

In dialisi peritoneale la perdita di proteine è più elevata: la dieta dovrà apportarne 1,5 g al giorno (quindi per un adulto di 70 kg sarà di circa 105 g al giorno). È bene scegliere le proteine ad alto valore biologico.

Pesce

Il pesce, come la carne, è un alimento molto ricco di proteine (circa il 20%) di alto valore biologico. Il pesce è povero di grassi e pertanto è classificato come:

- **pesce magro:** acciuga, luccio, rombo, nasello, merluzzo, orata, limanda, sogliola, trota ed alcuni molluschi
- **pesce semi-grasso:** carpa, aringa, sgombro, triglia, sardina
- **pesce grasso:** anguilla, lampreda, salmone, tonno

Il pesce contiene vitamine del gruppo B; il fegato è ricco di vitamine liposolubili.

I grassi contenuti nei pesci (grassi omega) sono molto utili all'organismo. Il pesce può essere consumato al posto della carne, nella medesima quantità e almeno due volte alla settimana.

Verdure

Le verdure devono essere consumate in misura moderata, in quanto contengono molta acqua (90%) e potassio. Hanno poco valore nutritivo a causa del basso contenuto di zuccheri e della loro povertà di proteine e grassi. Contengono però sali minerali quali calcio, e magnesio, vitamine (vit. C e folati) e cellulosa (o fibra). **L'apporto di vitamine diminuisce dell'80% con la cottura.**

Il contenuto in potassio per 100 g di verdure è:

- 800 mg per le patate (fritte)
- 660 mg per gli spinaci
- 500 mg per i funghi coltivati
- 400 mg per l'insalata cruda
- 300 mg per i porri
- 268 mg per i pomodori crudi
- 250 mg per le patate (lesse)
- 155 mg per i fagiolini

Frutta

Anche la frutta deve essere consumata moderatamente in quanto contiene molta acqua (80-90%) e potassio. Il suo valore alimentare è collegato al quantitativo di zuccheri.

Più i frutti sono maturi, più contengono zuccheri. Il loro contenuto di grassi e proteine è trascurabile.

Il loro apporto di fibre favorisce il transito intestinale. In emodialisi l'inconveniente maggiore è il suo elevato tenore di potassio che si accentua nella frutta secca (uvetta, prugne, albicocche, fichi) e nella frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle) che contengono da 4 a 6 volte più potassio della frutta fresca. Per contro, la frutta cotta o sciroppata (che va mangiata eliminando il liquido) ne contiene circa la metà.

120 g di pera o mela apportano 145 mg di potassio, come:

- 100 g di fragole o di mandarino
- 80 g di arancia
- 60 g di uva
- 50 g di prugne, ananas, melone
- 45 g di kiwi
- 40 g di banana
- 35 g di ciliegie
- 20 g di frutta secca



IL CONSUMO DI FRUTTA FRESCA dovrà comunque essere controllato.

IL CONSUMO DI FRUTTA SECCA E OLEOSA è sconsigliato.