Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria n.1

UOC Nefrologia e Dialisi
Direttore Dottor Antonio Selvi

POTASSIO: NON SOLO FRUTTA E VERDURA!

Il potassio è un sale minerale con funzioni vitali: è necessario per il nutrimento delle cellule; serve nella costruzione delle proteine; è importante per la crescita; è la corrente che fa contrarre i nostri muscoli. Quest'ultimo ruolo è di grande importanza per la contrazione del *muscolo cuore*.

Il potassio è contenuto in quasi tutti gli alimenti e bevande. Si assorbe nell'intestino e passa nel sangue. Il potassio viene eliminato dal rene sano e, in parte, dall'intestino.

Se il rene è malato il potassio si può accumulare: in questo caso si parla di iperpotassiemia o iperkaliemia. Il valore ottimale nel sangue è tra 3,5 e 5,0 mEq/L.

I sintomi della iperpotassiemia possono essere: stanchezze, crampi muscolari, sensazione di gambe pesanti, dolori addominali con diarrea, vomito e nausea. Il danno più importante è sul cuore con disturbi del ritmo cardiaco, extrasistoli e/o rallentamenti del battito fino all'arresto cardiaco.

Una dieta appropriata aiuta a limitare la quantità di potassio introdotta con gli alimenti. Vediamo cosa è meglio scegliere, ridurre o evitare.

Cereali e patate

Primi piatti: pasta, riso, orzo, mais, cous cous, .. sono buone scelte perché sono ricchi di calorie e poveri di potassio. Attenzione ai condimenti: il pomodoro, ad esempio, è tra le verdure più ricche di potassio e va considerato! Se mangi pasta al pomodoro o con altre verdure evita o riduci il contorno.

Pane: tutti i tipi di pane comune vanno bene. Ogni volta possibile, scegli pane senza sale o pane azzimo senza sale per controllare meglio la sete. Evita invece il pane arricchito con semi o frutta secca perché ricco di potassio.

Patate: sono ricche di potassio. Per ridurre il potassio è bene sbucciarle, tagliarle a pezzi e cuocerle in abbondante acqua: 100 g in 1 litro. È consigliabile consumarle bollite e poi condite in insalata oppure ripassate in padella oppure in pure. Se vuoi cuocerle arrosto, portale a metà cottura in acqua e poi ripassale al forno.

Evita le patate fritte, in particolare quelle in busta e i preparati istantanei a base di fiocchi di patate (possono contenere additivi con fosforo).

Grassi da condimento

Tutti i grassi – olio, burro, lardo, panna – sono ricchi di calorie e hanno pochissimo potassio. Preferisci sempre l'olio extravergine di oliva sia in cucina che come condimento.

Latte e derivati

Il latte (di mucca, di pecora, di capra) e i derivati (latticini e formaggi in particolare) sono una parte importante della nostra alimentazione perché forniscono calcio.

Nella dieta per la malattia renale il latte va limitato perché è ricco di potassio (e di fosforo). Sono consigliabili non più di 1-2 porzioni al giorno da 125 g di latte o bevande a base di latte, yogurt bianco o alla frutta, gelato, crema, budino, creme-caramel,.. Questi alimenti devono sostituirsi tra di loro e non possono essere mangiati a volontà.

Una valida alternativa al latte animale sono il latte di riso o di avena, poveri in potassio (e in fosforo).

I derivati del latte (latticini e formaggi) hanno poco potassio, ma nella dieta per la malattia renale devono essere limitati per l'elevato contenuto di fosforo e sale.

Proteine

Carne, pesce, uova sono fonte di proteine e vanno consumate con regolarità come indicato nella dieta, anche se contengono potassio. La cottura in acqua può aiutare anche in questo caso.

Gli affettati sono una buona fonte di proteine e contengono potassio (come la carne con cui sono fatti). Sono però ricchi di sale e vanno limitati. Scegli sempre quelli senza additivi (a base di fosforo e/o potassio).

I legumi sono ricchi di proteine e di potassio; chi li usa come fonte proteica (vegetariani) può scegliere legumi lessati in scatola ben risciacquati oppure cambiare l'acqua più volte durante la cottura. Non usare l'acqua di cottura!!! Non acquistare legumi cotti al vapore perché con questa cottura non si perde potassio!

I semi (di zucca, di girasole,...) e la frutta oleosa (noci, pinoli, nocciole, arachidi,...) sono ricchi di proteine e ricchissimi di potassio (e a volte di sale).

Frutta e verdura

Nella dieta per la malattia renale frutta e verdure vanno limitati e non aboliti, perché contengono potassio, ma anche vitamine, sali minerali e fibra.

Può essere utile il semaforo che segue. Nel riquadro verde la frutta e la verdura che contengono meno potassio: meglio consumare più spesso questi!

Fai attenzione anche alla applicazione di idonei metodi di cottura.

Le verdure usate per condire la pasta o per fare il minestrone o per cucinare vanno considerate nella quantità indicata nella dieta.

La frutta usata sotto forma di spremuta o come decorazione va considerata nella quantità indicata.

Infine, è importante anche la porzione che si consuma: il potassio è riportato per 100 g di alimento. Se mangi una mela di 200 g devi moltiplicare per 2.

Metodi di cottura per ridurre il potassio

- ✓ Il potassio si scioglie nell'acqua! Come metodo di cottura è preferibile lessare gli alimenti, usare molta acqua e buttare l'acqua.
- ✓ NON cuocere al vapore, al microonde, nella pentola a pressione: questi metodi di cottura non permettono la dispersione del potassio.
- ✓ Per ridurre il potassio nelle patate occorre sbuciarle, tagliarle a pezzi, lasciarle a bagno in acqua; lessarle poi in una quantità di acqua pari a 10 volte il loro peso (g 100 di patate in 1 litro di acqua) e, a metà cottura, cambiare l'acqua. Possono essere poi utilizzate per preparare gnocchi, ripassate in padella con odori, fatte in purè. La cottura a metà è utile nella preparazione delle patate da ripassare in forno o da finire di cuocere con carne / pesce. Nella frittura non si disperde potassio.
- ✓ Per lessare le verdure (spinaci, bietola, cicoria, cavoli, zucchine,...) usare lo stesso procedimento delle patate oppure passarle in 2 acque consecutive. Non consumare verdure cotte al vapore.
- ✓ Per i legumi: si possono usare quelli in scatola ben lavati; oppure vanno lessati cambiando l'acqua almeno due volte.
- ✓ La frutta sciroppata e le verdure lessate in scatola contengono meno potassio perché sono state bollite. Buttare il liquido. Anche le verdure conservate sott'olio o sott'aceto hanno meno potassio; possono aiutare a variare ma sono ricche di sale.
- ✓ Attenzione: NON acquistare legumi o verdure cotte al vapore perché il potassio non si disperde!!!
- ✓ Attenzione alle preparazioni al pomodoro come spezzatini o pizzaiola: il pomodoro usato va conteggiato tra le verdure.
- ✓ Spremute di frutta, frullati vanno consumati in alternativa alla frutta fresca. Centrifugati di verdure sono in alternativa alla verdura fresca.

- ✓ Ridurre il consumo della frutta più ricca di potassio: albicocche, banane, ciliegie, kiwi, melone, pesche, castagne.
- ✓ Escludere frutta oleosa (olive, noci, mandorle, ..), frutta essiccata (prugne, fichi, ..); attenzione ai biscotti e dolci con frutta oleosa o secca.
- ✓ Attenzione al cioccolato, alle barrette al cioccolato, ai dolci al cioccolato, nutella...
- ✓ Evitare il consumo eccessivo di caffè, vino, birra.
- ✓ Evitare salse come ketchup, salsa di soia, burro di arachidi.
- ✓ Vietato il sale iposodico (della farmacia) perché contiene molto potassio!

Riassumendo

Nel lavaggio

- Tagliare gli alimenti a pezzi prima del lavaggio (insalata)
- Lavare in abbondante acqua
- Lasciare in ammollo in abbondante acqua (spinaci, bietola)

Nella cottura

- Privare della buccia quando possibile (patate, carote)
- Non cuocere interi, ma tagliati a piccoli pezzi
- Cuocere in abbondante acqua e non usare l'acqua di cottura
- Cambiare l'acqua durante la cottura
- Strizzare dopo cottura per eliminare l'acqua assorbita

Alcune manipolazioni

- Frutta in macedonia, tagliata a pezzi e preparata in anticipo: non consumare il liquido
- Frutta sciroppata: non consumare il liquido
- Verdure surgelate: far scongelare a temperatura ambiente prima di cuocere
- Verdure sott'olio, sott'aceto, in salamoia, lessate in scatola: raramente perché hanno sodio
- Salare le verdure in anticipo per far uscire acqua e potassio, poi scolare (pomodori, melanzane, cetrioli,..) e sciacquare se possibile

Per non fare a meno di tutto

- Scegli gli alimenti: una porzione di insalata verde ha più volume di una porzione di pomodori, pesa di meno e ha meno potassio
- Riduci la porzione: al posto di una grossa mela puoi mangiare mezza banana
- Non abbinare alimenti che contengano elevate quantità di potassio: dopo pasta e legumi evita di mangiare la frutta
- Segui la stagionalità nella scelta della frutta e della verdura: sai che per far maturare prima ed aumentare il contenuto di zucchero si concima con il potassio?
- Varia le scelte: il contenuto di potassio riportato nelle tabelle di composizione si riferisce ad una media di campioni e non è un valore assoluto. Variare le scelte permette di fare meno sbagli.

VERDURE E CONTENUTO DI POTASSIO

Il contenuto di potassio delle verdure lessate è stato ridotto del 30% considerando una cottura in abbondante acqua. Lessare le verdure in abbondante acqua riduce il contenuto di potassio!

Per variare i contorni tenere conto dei seguenti raggruppamenti

Alto:

più di 300 mg/100 g

agretti lessi
carciofi crudi
cavolo di Bruxelles
finocchi crudi
funghi
lattuga cappuccio
indivia
rucola
patate arrosto
patate fritte
pomodori maturi
(attenzione alle preparazioni
al sugo: pasta, spezzatini!
porro
rucola
spinaci lessi
sedano crudo
valeriana

fagioli secchi lessati
ceci secchi lessati
fave secche lessate
piselli secchi lessati
lenticchie lessate
soia secca lessata

ketchup
salsa soia
burro di arachidi

Medio

200-300 mg/100 g

asparagi lessi
bietola lessa
broccoli di rape lessi
cavoli lessi
cavolfiore lessato
carciofi lessi
cicoria lessa
fagiolini lessi
finocchi lessi
patate lessate senza buccia
peperoni
zucca gialla
lattuga
carote crude
pomodori verdi da insalata
radicchio
ravanelli
scarola
germogli di soia
zucca gialla

legumi in scatola scolati e lavati

Basso

meno di 160 mg/100 g

carote lesse
cipolle
cetrioli
cicoria lessa
melanzane
peperoni gialli
rape lesse
zucchine lesse

saltuariamente perché ricchi di sale:
carciofini sott'olio
giardiniera sott'aceto
peperoni sott'aceto
verdure lessate in scatola
cetrioli sott'aceto
cetrioli in salamoia
cipolline sott'aceto
piselli in scatola sgocciolati

FRUTTA E CONTENUTO DI POTASSIO
Per variare la frutta tenere conto dei seguenti raggruppamenti:

Alto
più di 250 mg/100 g

albicocche
ananas
banane
cocco fresco
fichi
kiwi
melagrana
melone d'estate
mora di gelso
nespole
pesca
ribes nero e rosso

Altissimo
Più di 450 mg/100 g
Da evitare

avocado
la frutta oleosa come:
pinoli, arachidi,
nocciole,
le castagne
la frutta essiccata come:
datteri, prugne secche, fichi
secchi, albicocche secche,
mele secche

olive nere secche

Medio
161 - 250 mg/100 g

arance
ciliegie
cocomero
kaki
lamponi
mandarini
mandaranci
mango
mela cotogna
melone d'inverno
mora di rovo
papaya
pompelmo
prugne
uva

spremute di arancia, di
pompelmo, di uva - al posto
della frutta fresca

olive verdi in salamoia

Basso
Fino a 160 mg/100 g

amarene
fragole
limone
mele
mirtillo nero
pere
pompelmo rosa

Se non è presente diabete

- macedonia di frutta
sciropata senza sciroppo
- ananas sciropato senza
sciroppo
- pesche sciropate senza
sciroppo
- albicocche sciropate
senza sciroppo
- pere sciropate senza
sciroppo
- litchees sciropati senza
sciroppo
- succhi di frutta al posto
della frutta fresca
- frutta candita *in porzioni
più piccole!*

Snack salati e dolci

Generalmente sono alimenti ricchi di calorie e di potassio (a volte anche sodio). Ogni tanto però ...

Ok

Pop corn, chips al mais
Cracker, salatini ...

Dolci alla frutta (da considerare nella dieta)

Wafer vaniglia, frollini al latte, biscotti con marmellata, ...
Gelatine alla frutta, menta, caramelle dure, ...
Gomme da masticare
Frutta candita, caramelle fondenti
Budini alla vaniglia, al caramello
Panna cotta,..

Evitare / limitare

Patatine fritte, arachidi tostate, semi salati...
Barrette al cioccolato: Mars, Twix, Bounty, Lions,... ; crema di cioccolato,...
Frutta secca: castagne, datteri, fichi, prugne,...
Frutta oleosa: arachidi, noci, mandorle, pinoli, ..
I biscotti e i dolci che contengono cioccolato, frutta secca, frutta oleosa.
Cioccolato, caramelle mou, liquirizia, marzapane, amaretti, praline con frutta secca, torrone,...
Budino al cioccolato, budino alle nocciole,...

Bevande e alcolici: considera il loro volume in quello dei liquidi consigliati!

Ok

Acqua, acqua tonica, acqua aromatizzata
Tisane, tè
Succhi di frutta (in alternativa alla frutta fresca)
Spremute di frutta (in alternativa alla frutta fresca)
Centrifugati di verdure (in alternativa alla verdura fresca)
Sprite, Fanta, Limonata

Evitare / limitare

Bevande a base di cioccolato
Caffè, anche decaffeinato
Birra - chiara e scura
Alcolici, vino

Miscellanea

Ok

Erbe aromatiche: basilico, origano, mentuccia,...
Spezie: pepe, peperoncino, chiodo di garofano,...
Aceto di vino, aceto di mele, aceto balsamico, succo di limone
Aglione e cipolla
Maionese, mostarda
Curry, chili
Salse ai frutti di bosco, alla menta, alla mela,...
Marmellata e gelatina
Sale marino integrale (poco!!!!)

Evitare / limitare

Ketchup
Burro di arachidi
Salsa di soia
Salse al cioccolato
Vietati i sostituti del sale (contengono potassio invece di sodio)