

HDYMPC1233



Come mangiare quando si è in dialisi

Dialycare: semplicemente una buona nutrizione

Pubbli•house



Alimentazione e Dialisi

Alimentarsi in maniera appropriata è importante per tutti, ma soprattutto per chi come te è in dialisi, dato che la dieta seguita ha degli effetti sulla quantità di scorie che si accumulano nell'organismo. Ogni volta che mangi, il cibo viene trasformato nello stomaco e nell'intestino. Il sangue assorbe i nutrienti dal cibo digerito e li distribuisce alle cellule del tuo organismo. Queste cellule a loro volta assorbono i nutrienti dal sangue cedendogli in cambio i prodotti di scarto. Ed è proprio l'eliminazione di queste scorie dal sangue la funzione più importante dei reni.

Infatti essi regolano i livelli di acqua, delle sostanze di rifiuto come l'urea, dei minerali (inclusi il calcio e il fosforo) e degli altri elettroliti nel tuo sangue. Quando non funzionano bene, i livelli di scorie ed elettroliti nel sangue aumentano. Questo può mettere a repentaglio la tua salute ed avere ripercussioni negative sulla tua qualità di vita.

Perché la dieta è importante

Grazie alla dialisi le scorie vengono eliminate dal sangue, ma negli intervalli fra una seduta dialitica e l'altra, i livelli di queste sostanze tossiche possono accumularsi e farti sentire male. È possibile ridurre la quantità di queste scorie negli intervalli fra le sedute di dialisi con un attento controllo del cibo che mangi e dei liquidi che bevi. In tali intervalli può accadere che i liquidi ingeriti siano superiori a quelli estratti e si accumulino nell'organismo, causandoti gonfiore o aumento di peso. Questo liquido in eccesso può innalzare i tuoi valori di pressione arteriosa e costringere il tuo cuore a lavorare di più. Se bevi la giusta quantità di acqua e assumi un'adeguata quantità di sali, diventa più facile mantenere il giusto equilibrio idrico nel tuo organismo. I liquidi assunti nella giornata non dovrebbero, in genere, superare i 500 ml: il tuo dietista/dietologo ti aiuterà a conoscere e a gestire la giusta quantità di liquidi nella tua alimentazione. La dialisi, inoltre, oltre che estrarre le scorie tossiche, filtra anche alcuni importanti nutrienti (aminoacidi, glucosio, vitamine) che vanno perduti e che devono essere reintegrati attraverso una buona alimentazione per evitare eventuali carenze.

La gestione del bilancio calorico

Le calorie apportano energia al tuo corpo. La quantità di calorie che assumi influisce sul tuo stato di salute. Talvolta le persone in dialisi non mangiano a sufficienza perché non hanno appetito, a causa dell'accumulo di urea nel sangue, o perché sono costrette a cambiare il tipo di alimentazione. Infatti se introduci meno calorie rispetto a quelle necessarie, il tuo organismo inizia a consumare il tessuto muscolare come fonte energetica, provocando in tal modo perdita di massa muscolare e quindi di peso. È importante, perciò, che la tua alimentazione sia ricca ed energetica, per evitare l'instaurarsi di un quadro di denutrizione molto frequente nelle persone sottoposte a dialisi. Il tuo dietista/dietologo ti aiuterà a sviluppare un programma alimentare personalizzato per far in modo che la tua dieta possa garantirti il necessario apporto calorico. Qualora tu soffrissi di diabete, egli sarà in grado di consigliarti il giusto regime dietetico basato sulle linee guida nutrizionali.



Calorie

Per garantire il giusto apporto energetico è necessario introdurre alimenti ricchi di carboidrati e grassi. Il pane, la pasta o gli altri derivati dalla farina di frumento (fette biscottate, pizza, ecc.) devono essere presenti nella tua dieta in giuste quantità. La tua colazione dovrebbe comprendere circa 50 grammi di pane o 4-5 fette biscottate o biscotti. Il tuo pranzo dovrebbe contenere 70-90 grammi di pasta e 50-60 grammi di pane; qualora desiderassi porzioni maggiori sarebbe vantaggioso utilizzare, in parte, il corrispondente alimento aproteico, perché le proteine del frumento, di limitato valore biologico, producono più urea. La tua cena dovrebbe prevedere circa 100 grammi di pane o pizza.

Fra i grassi da condimento è preferibile usare l'olio di oliva (40-50 grammi al giorno) e, senza esagerare, puoi utilizzare il burro o la margarina. Per dolcificare è preferibile utilizzare lo zucchero, senza eccedere, perché esso potrebbe aumentare i livelli ematici di trigliceridi. Se il tuo peso è basso utilizza alimenti calorici come la maionese, i sott'olio, la marmellata, il miele. Se il livello dei trigliceridi è normale, puoi concederti un buon bicchiere di vino, al posto del corrispondente volume di acqua.



Consigli dietetici

Come precedentemente indicato la tua dieta deve:

- Essere adeguatamente energetica, ricca di carboidrati e grassi
- Garantire l'apporto di proteine, senza eccessi, in modo da non aumentare le scorie azotate (urea, ecc.)
- Essere limitata in alcuni sali minerali che il rene malato ed il dializzatore non eliminano facilmente

Proteine

Prima di iniziare la dialisi, probabilmente ti è stato detto dal medico di seguire una dieta povera di proteine per limitare i livelli di urea. Adesso che sei in dialisi, la situazione è diversa. Quanto meglio ti alimenti, tanto migliore sarà la tua salute. Le proteine sono importanti perché ti aiutano a formare i muscoli e a riparare i tessuti. Esse inoltre contribuiscono a darti una maggiore resistenza alle infezioni ed a riprenderti più rapidamente da eventuali interventi chirurgici. La maggior parte delle persone in dialisi vengono incoraggiate a mangiare proteine ad alto valore biologico, dette anche proteine nobili. Le proteine nobili producono minori quantità di scorie (tra cui l'urea) rispetto ad altre proteine. Fra le fonti di proteine nobili ci sono la carne, il pesce, il pollame e le uova. La giusta porzione di questi alimenti è di circa 100 grammi (per carne, pesce e pollame) oppure 1 uovo; quantitativi superiori possono incrementare i livelli di urea e apportare troppo fosforo.

Le fonti di proteine nobili

(a contenuto di fosforo controllato) sono:

- Carni fresche (non conservate)
- Pesce
- Pollame
- Albume d'uovo

Il giusto controllo degli alimenti proteici può garantirti il mantenimento di una adeguata massa muscolare e ridurre la quantità di urea nel sangue: tutto ciò può aiutarti a farti sentire meglio tra una seduta dialitica e l'altra.



Fai attenzione ai seguenti alimenti

Potassio

Il potassio, che spesso è elevato nel tuo sangue nonostante la dialisi, si trova in molti alimenti, in particolar modo nella frutta e nelle verdure. Il potassio influisce sulla frequenza del tuo battito cardiaco. I reni sani riescono a trattenere nel sangue la quantità di potassio necessaria al mantenimento di un battito cardiaco regolare. Ma se sei in dialisi, i tuoi livelli di potassio possono aumentare nell'intervallo fra le sedute, ed avere effetti negativi sul tuo battito cardiaco. Mangiare troppo potassio, oppure troppo poco, può avere effetti molto nocivi per la tua salute. Per controllare i livelli di potassio nel sangue, il tuo medico, il tuo dietista/dietologo potrebbero chiederti di evitare alimenti ricchi di potassio.

Alimenti ricchi di potassio

- Verdure, in particolare le patate
- Frutta, in particolare banane, kiwi, meloni, avocado
- Fagioli, piselli ed altri legumi
- Frutta secca
- Cioccolato
- Alimenti integrali



Fosforo

Il fosforo è un minerale che si trova in molti alimenti. Una quantità eccessiva di fosforo nel sangue assorbe il calcio contenuto nelle tue ossa. La perdita di calcio indebolirà le tue ossa, che potrebbero perciò rompersi con facilità. Inoltre, troppo fosforo nel tuo sangue potrebbe causarti prurito alla pelle. Alimenti come il latte, lo yogurt, i formaggi (ricchi di proteine nobili), le fragole, il tuorlo dell'uovo, le noci o altra frutta secca sono molto ricchi di fosforo. La tua colazione dovrebbe comprendere molto raramente il latte mentre, durante i pasti, è giusto preferire la carne o il pesce ai formaggi, molto ricchi di fosforo. Il tuo dietista/dietologo è in grado di darti informazioni più dettagliate riguardo al fosforo.

Alimenti ricchi in fosforo

- Latte, yogurt
- Formaggi, latticini
- Cervello, fegato, fragole
- Tuorlo d'uovo
- Cacao, cioccolata
- Frutta secca
- Alimenti integrali



Sodio

Il sodio è contenuto nel sale e in altri alimenti, quali i cibi conservati (salumi, insaccati, formaggi stagionati), quelli in scatola (tonno, carne inscatolata, alimenti in salamoia) e i pasti surgelati. Troppo sodio alimenta lo stimolo della sete. Se bevi molti liquidi, questi vengono trattenuti nell'organismo, il peso e la pressione salgono ed il tuo cuore deve lavorare di più per spingere il sangue attraverso il sistema circolatorio. Nel tempo ciò potrebbe causarti ipertensione grave e scompenso cardiaco. Il suggerimento, in questo caso, è quello di mangiare cibi freschi, non conservati, naturalmente poveri di sodio e di abolire il sale dalla tua alimentazione.

Alimenti ricchi in sodio

- Sale da cucina, sale iodato
- Sali sostitutivi (ricchi anche in potassio)
- Salumi, insaccati
- Alimenti inscatolati (tonno, legumi, carni, ecc.)
- Alimenti confezionati pronti (sughi, zuppe pronte, pasti surgelati, ecc.)
- Formaggi stagionati



Parla con il tuo medico se hai notato

- Perdita oppure aumento di peso
- Gonfiore a mani, piedi, caviglie oppure gambe
- Stato confusionale
- Problemi di masticazione/deglutizione
- Dolore/affaticamento
- Afte orali
- Stitichezza
- Perdita di appetito
- Pelle secca oppure presenza di ulcere sulla pelle

Scelte alimentari

Molte fra le persone che non sono in grado di nutrirsi correttamente o sufficientemente per via di problemi di salute, trovano gradito l'uso di prodotti farmaconutrizionali come aggiunta alla loro dieta. I prodotti farmaconutrizionali sono pasti a formulazione speciale, specifica per la patologia da trattare, in genere in forma liquida. Tali prodotti possono essere utilizzati come supplemento o integrazione oppure in sostituzione dei pasti.

Dialycare è un supplemento disegnato per i pazienti dializzati.

Dialycare è un supplemento farmaconutrizionale formulato in maniera specifica per soddisfare il fabbisogno nutrizionale dei pazienti dializzati. È pronto da bere ed ha un gusto gradevole. **Dialycare** è adatto anche ai pazienti che soffrono di diabete o di intolleranza al glucosio. Chiedi al tuo medico oppure al tuo dietista/dietologo se puoi aggiungere oppure usare **Dialycare** nella tua dieta.

Soddisfare i tuoi fabbisogni nutrizionali con Dialycare

Quando sei in trattamento emodialitico, la tua dieta potrebbe essere carente in alcune vitamine e minerali per mancanza di appetito oppure per alcune modificazioni o limitazioni alimentari che ti vengono proposte.

Dialycare offre il 100% del livello raccomandato di vitamine e di minerali per i pazienti dializzati, compreso acido folico e vitamina B6. È arricchito con beta-carotene per fornire gli stessi benefici antiossidanti della vitamina A, senza rischi di tossicità per i pazienti nefropatici. Inoltre, fornisce sostanze importanti come la carnitina e la taurina, che possono aiutare a prevenire determinate carenze nei pazienti con malattia renale.

Dialycare: la tua dieta specifica

- È una fonte energetica concentrata, composta da adeguate quantità di carboidrati e grassi ideali per il dializzato
- È una fonte di proteine nobili per mantenere in salute i muscoli ed i tessuti senza aumentare la produzione di urea
- Contiene una miscela di fibre e FOS (fruttooligosaccaridi) per aiutare a mantenere l'apparato gastro-intestinale e per evitare la stitichezza
- È ricco di calcio, povero di fosforo per aiutare a mantenere le ossa in salute, povero di potassio e di sodio
- È ricco di acidi grassi monoinsaturi (MUFA) e povero di grassi saturi per fornire calorie e aiutare a mantenere sano l'apparato cardiovascolare
- È limitato in carboidrati e zuccheri ed è adatto, perciò, anche per le persone con una alterata tolleranza al glucosio, diabete o ipertrigliceridemia
- È una fonte di ferro assimilabile, di acido folico, di antiossidanti (beta-carotene) e di Vitamina B12



Concludendo

- Consuma adeguati quantitativi di alimenti energetici come il pane, la pasta, i biscotti, la pizza. Utilizza una buona quantità di olio di oliva
- Mangia ogni giorno cibi proteici di elevato valore biologico, quali ad esempio carne, pesce, pollame, tacchino, manzo, vitello e maiale, uova (preferendo l'albume)
- Se sei sottopeso, aggiungi ogni giorno cibi calorici a ciascun pasto quali burro, margarina, maionese, miele e marmellata
- Prova a fare 4-6 pasti piccoli e spuntini nel corso della giornata, invece di tre pasti più sostanziosi
- Limita il consumo di cibi ricchi di fosforo quali latte, formaggio, yogurt, gelato, pane e prodotti con farina integrale, frutta secca, cioccolata
- Controlla il consumo delle verdure e della frutta (ricche in potassio) ed in particolare di patate, legumi, banane, albicocche, melone
- Per ridurre il contenuto di potassio e fosforo delle verdure opera una doppia bollitura delle stesse, cambiando l'acqua di cottura
- Limita al minimo il consumo di cibi ad elevato contenuto di sodio, quali carni conservate, insaccati, alimenti precotti, zuppe e sughi in scatola oppure surgelati, evita il sale da cucina
- Come spuntini fra i pasti puoi ricorrere al **Dialycare**

Consigli utili per quando hai sete e senti la bocca asciutta

- Puoi tenere in bocca e succhiare caramelle dure oppure una fettina di limone
- Bevi spesso piccole quantità di liquidi nel corso della giornata invece di bere grandi quantità in poche volte
- Prova a spazzolarti i denti
- Quando avverti lo stimolo della sete, sciacquati la bocca con un collutorio che avrai tenuto precedentemente in fresco
- Mastica un chewing gum
- Dai la preferenza a bevande fredde invece che calde

Schema dietetico per i pazienti in emodialisi

Ipotetico paziente standard: uomo di altezza 170 cm e peso 65 Kg

Kcalorie 2200 Proteine 82 gr. Potassio 1570 mg. Fosforo 900 mg. Sodio 700 mg.

Colazione

| | | | | |
|------------------------------------|---------|--------|------------|--------------------------------|
| Thè, caffè, orzo, camomilla | 100 ml. | | | |
| Fette biscottate | n° 5 | oppure | Pane | gr. 60 oppure Dialycare |
| | | | Biscotti | gr. 40 |
| | | | Cornflakes | gr. 40 |
| Marmellata | gr. 30 | oppure | Miele | gr. 30 |
| Burro | gr. 5 | oppure | Margarina | gr. 5 |
| Zucchero | gr. 20 | | | |

Pranzo

| | | | | |
|---------------------|---------|--------|----------------------------|----------|
| Pasta o riso | gr. 100 | oppure | Pane | gr. 130 |
| Pane | gr. 70 | oppure | Pasta | gr. 50 |
| | | | Fette biscottate n° 6 | |
| Carne bovina | gr. 100 | oppure | Carne di tutti i tipi | gr. 100 |
| | | | Pollo, tacchino o coniglio | gr. 200 |
| | | | Petto di pollo o tacchino | gr. 100 |
| | | | Pesce di tutti i tipi | gr. 120 |
| | | | Uova n° 2 | |
| | | | Prosciutto magro | gr. 70 * |
| | | | Bresaola | gr. 70 * |
| | | | Ricotta | gr. 100 |
| | | | Mozzarella | gr. 60* |
| | | | Crescenza | gr. 60* |
| | | | * raramente | |
| Ortaggi | gr. 100 | | | |
| Frutta | gr. 100 | | | |

Dialycare può integrare il pranzo qualora questo garantisca un apporto calorico inferiore a quello indicato nello schema

Merenda

| | | | | |
|-------------------------|--------|--------|-----------|--------------------------------|
| Fette biscottate | n° 4 | oppure | Pane | gr. 50 oppure Dialycare |
| Marmellata | gr. 30 | oppure | Miele | gr. 30 |
| Burro | gr. 5 | oppure | Margarina | gr. 5 |

Cena

| | | | | |
|---------------------|---------|--------|----------------------------|----------|
| Pane | gr. 130 | oppure | Pasta o riso | gr. 100 |
| | | | Farina | gr. 100 |
| | | | Pizza | gr. 120 |
| Carne bovina | gr. 100 | oppure | Carne di tutti i tipi | gr. 100 |
| | | | Pollo, tacchino o coniglio | gr. 200 |
| | | | Petto di pollo o tacchino | gr. 100 |
| | | | Pesce di tutti i tipi | gr. 120 |
| | | | Uova n° 2 | |
| | | | Prosciutto magro | gr. 70 * |
| | | | Bresaola | gr. 70 * |
| | | | Ricotta | gr. 100 |
| | | | Mozzarella | gr. 60* |
| | | | Crescenza | gr. 60* |
| | | | * raramente | |
| Ortaggi | gr. 100 | | | |
| Frutta | gr. 100 | | | |

Dialycare può integrare la cena qualora questa garantisca un apporto calorico inferiore a quello indicato nello schema

Olio/die

40 gr. (n° 8 cucchiaini)