

**Quando l'insufficienza renale  
ti fa perdere l'equilibrio,**



**come puoi controllare  
la tua dieta?**

**L'importanza dell'alimentazione**

**genzyme**

**ANED**



ASSOCIAZIONE NAZIONALE EMODIALIZZATI - ONLUS  
Medaglia d'Oro al merito della Sanità Pubblica  
20121 MILANO - Via Hoepli, 3

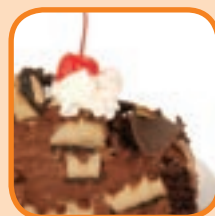
  
**InBalance**

**Questo libretto fornisce utili informazioni per supportarti nella scelta degli alimenti che contengono una quantità di fosforo adatta alla tua dieta.**

**Sapere quali cibi hanno un alto o basso contenuto di fosforo, ti aiuterà a scegliere gli alimenti per mantenere il tuo organismo in equilibrio.**

La dialisi da sola non riesce ad eliminare il fosforo in eccesso, quindi puoi aiutarla seguendo un'alimentazione corretta e bilanciata.

**Questi sono esempi di cibi e spuntini ad **ALTO** contenuto di fosforo:**



Il tuo dietista potrebbe consigliarti di evitare questi cibi o mangiarli con moderazione.

Se hai ulteriori domande relative al contenuto di fosforo nei cibi o ai farmaci che riducono i livelli di fosforo, chiedi al tuo medico.

**E' importante ricordare di assumere i farmaci che abbassano il livello di fosforo durante pasti e spuntini, come prescritto dal tuo medico.**



## Questi sono esempi di cibi e spuntini a **BASSO** contenuto di fosforo:



Consumare cibi a basso contenuto di fosforo può aiutarti a tenere sotto controllo i tuoi livelli di fosforo. Se hai domande, chiedi al tuo dietista.

Ad ogni assunzione di cibo che sia colazione, pranzo, cena, spuntino deve essere assunto il farmaco che riduce i livelli di Fosforo secondo le disposizioni del medico.



### Alimenti con:

#### Fosforo ALTO

#### Fosforo BASSO

Colazione:



banana, uovo



biscotti, yogurt, cereali

Spuntino:



cioccolato, frutta secca



pane tostato con marmellata, mela

Pranzo:



carne di cavallo, tacchino



grissini, pasta, frutta fresca

Merenda:



panino con prosciutto



crackers, gelato fiordilatte

Cena:

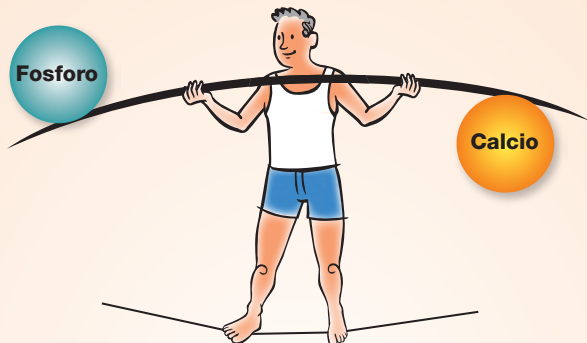


pesce e formaggio



riso coi piselli, ricotta di pecora

# MANTIENI IL TUO ORGANISMO IN EQUILIBRIO



- Il fosforo è un minerale contenuto in diversi cibi, ed assieme al calcio, contribuisce a mantenere sane le tue ossa. Quando i tuoi reni hanno perso la loro funzionalità, l'eccesso di fosforo può causare seri problemi di salute.
- **RICORDA**, i farmaci che riducono i livelli di fosforo sono efficaci se abbinati alla dialisi e ad una corretta alimentazione.
- Assumi i tuoi farmaci per ridurre fosforo durante pasti e spuntini, come indicato dal tuo medico.
- Questo opuscolo è una guida e non deve sostituire i consigli forniti dal tuo medico/dietista che potrà darti ulteriori e specifiche informazioni per migliorare la tua salute.

genzyme

[www.genzyme.it](http://www.genzyme.it)