

Inizia la dialisi e la dieta deve cambiare

Una dialisi adeguata e una alimentazione corretta sono importanti per mantenersi in salute.

Perché chi è in dialisi deve seguire una dieta?

Il rene sano smaltisce l'eccesso dei liquidi che abbiamo bevuto ed elimina i rifiuti prodotti a partire dal cibo che abbiamo mangiato.

Quando il rene smette di funzionare, liquidi e scorie restano nell'organismo ed è necessario iniziare la dialisi. La dialisi depura il sangue e sostituisce il lavoro del rene.

Con la emodialisi tra una seduta e un'altra passano 48-72 ore. In questo periodo liquidi e scorie si accumulano nel sangue e bisogna controllare quello che si mangia e si beve.

La dialisi peritoneale è più continua e permette qualche libertà in più, ma non è in grado di sostituire del tutto la funzione del rene sano.

Come è la dieta di una persona che fa dialisi?

Energia

Il primo bisogno di ogni essere vivente è avere sufficiente energia; per questo le calorie devono essere adeguate per mantenere (oppure raggiungere) un peso ragionevole.



I cereali e i grassi da condimento sono molto importanti per garantire le calorie.

I cereali (grano, riso, orzo, granoturco, farro, ...) dovrebbero essere presenti ad ogni pasto. È meglio preferire alimenti semplici come pane toscano senza sale o pane azzimo piuttosto che cracker pane salato; e cucinare da soli piatti con pasta di semola o riso.

Tra i grassi è da preferire l'olio extravergine di oliva, sia per cucinare che per condire. L'olio extravergine di oliva è una fonte di calorie "pulite"; non bisogna esagerare nella quantità se il proprio peso è elevato.

Proteine

Prima della dialisi bisogna mangiare poche **proteine** per mantenere bassa l'azotemia e la creatinina.

Quando inizia la dialisi la quantità delle proteine deve aumentare: i valori nel sangue della azotemia e della creatinina devono essere più elevati, a garanzia di una giusta quantità di proteine.

Gli alimenti ricchi di **proteine** (e di ferro) che devono essere presenti tutti giorni sono la carne, sia bianca che rossa, il pesce fresco o surgelato e le uova. In caso di colesterolo elevato è bene eliminare il grasso della carne, consumare il pesce almeno 2-3 volte la settimana e limitare le uova a n 2-3 nella settimana (considerando anche quelle usate come ingrediente).



Gli affettati e la carne in scatola, il pesce affumicato o in scatola hanno proteine come la carne o il pesce con cui sono fatti. Contengono molto sale (e a volte fosforo) e fanno aumentare la sete; usali solo per variare e in piccole quantità.

Latte, latticini e formaggi hanno buone quantità di proteine (e di calcio) ma contengono molto fosforo e sale. Chi non riesce a farne a meno, può consumarli 1-2 volte la settimana e in piccole quantità per esempio come ingrediente (pizza).

Infine i legumi secchi: ceci, lenticchie, fagioli, ... sono ricchi di proteine e di ferro. Consumati insieme ai cereali aiutano a rendere variata la dieta. I legumi contengono molto potassio e vanno lessati cambiando più volte l'acqua di cottura; si possono anche usare quelli lessati in scatola, sciacquandoli bene.

Acqua e liquidi

L'acqua e i liquidi – introdotti sia come bevanda che contenuti negli alimenti vanno controllati, perché spesso le persone che fanno dialisi smettono di urinare.

In emodialisi, il peso aumenta tra due sedute perché mangiamo, ma soprattutto perché beviamo. La dialisi è l'unica maniera per togliere i liquidi introdotti e bere a volontà non è possibile! Anzi, l'aumento del peso deve essere controllato, perché sottrarre tanti liquidi in modo veloce può portare a riduzione della pressione durante la seduta (ipotensione) o alterazione del battito del cuore (aritmia). In dialisi peritoneale le urine si mantengono più a lungo e il bilancio dei liquidi è più facile.

Se attraverso la dialisi non si riesce a togliere tutti i liquidi si alza la pressione, si gonfiano le gambe (edema agli arti) e, nei casi peggiori, i liquidi arrivano ai polmoni (edema polmonare) con difficoltà a respirare.

La quantità dei liquidi consentita è pari alle urine presenti più circa 500-700 cc (più l'ultrafiltrato in dialisi peritoneale).

Sono da conteggiare nei liquidi il tè, caffè, bevande, vino, .. e tutto ciò che a temperatura ambiente ha bisogno di un bicchiere o contenitore come: gelato, budino, yogurt, minestre, zuppe.



300 g di minestra



300 g di acqua



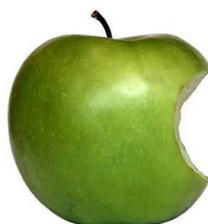
125 g di yogurt



125 g di acqua



300 g di frutta e verdura



300 g di acqua

La frutta e la verdura sono fatte per la maggior parte di acqua; le persone che fanno dialisi ne mangiano quantità ridotte anche per tenere sotto controllo il potassio.

Per ridurre e controllare la sete è consigliato cucinare il più possibile da soli, usando alimenti freschi e **riducendo il sale** aggiunto; in alternativa, gli alimenti possono essere insaporiti con tutte le erbe, spezie, aceto, limone, ...

Nella spesa è meglio scegliere pane sciapo; limitare gli alimenti ricchi di sale: affettati, formaggi, precucinati, in scatola, in salamoia, dadi da brodo e concentrati, ...

È consigliata l'acqua, anche effervescente, fresca o insaporita con succo di limone.

Le bibite che contengono zucchero dissetano meno.

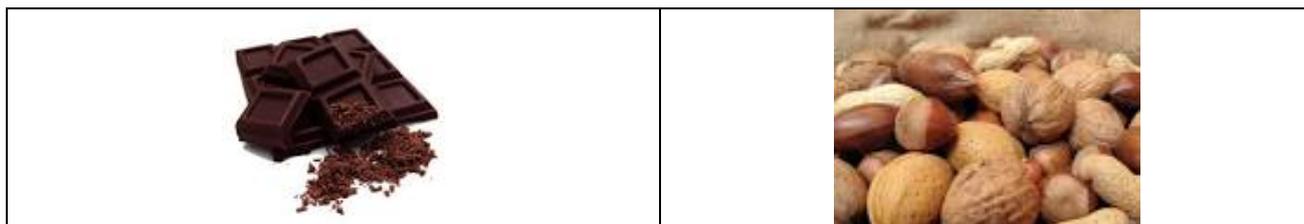
Il potassio e il fosforo non sono più eliminati dal rene malato e si accumulano nell'organismo.

Il **potassio** regola l'attività del cuore ed un suo aumento nel sangue (iperpotassiemia) può avere conseguenze gravi fino all'arresto cardiaco.

Per ridurre il potassio negli alimenti possiamo aiutarci con la cottura in acqua. Bollendo gli alimenti parte del potassio si scoglie nell'acqua e l'alimento viene "lavato" dal potassio. Potremo anche cambiare l'acqua a metà cottura, in particolare quando si lessano i legumi, le patate, le verdure, ..

Alcuni alimenti possono essere consumati in piccole quantità e non tutti i giorni. Sono alcuni tipi di frutta come le banane, le albicocche, il melone, i kiwi, le pesche, la frutta esotica.

Altri alimenti vanno evitati: la frutta secca (castagne, prugne secche, fichi secchi, datteri, etc.); la frutta oleosa (noci, mandorle, arachidi, ..., semi); alcune salse come il ketchup, la salsa di soia o il burro di arachidi; le patatine fritte in busta; gli integratori salini o minerali; troppi caffè, troppo vino, troppo cioccolato.



Quando il **fosforo** nel sangue è elevato (iperfosforemia) può esserci un fastidioso prurito; ma il fosforo è pericoloso nel lungo termine, tanto che è stato definito "killer silenzioso".

I livelli del fosforo e del calcio nel sangue devono essere in equilibrio. Se la fosforemia è elevata, il calcio è prelevato dalle ossa che, come conseguenza, si indeboliscono col rischio di fratture. Il fosforo e il calcio si possono depositare nelle arterie che diventano rigide (con aumentato rischio di complicazioni cardio-vascolari).

Tra gli alimenti ricchi di fosforo ricordiamo il latte e i derivati; le interiora degli animali; il tuorlo dell'uovo; i crostacei; i semi e i legumi; i cereali integrali; gli alimenti e bevande che contengono additivi con fosforo (leggere le etichette quando si fa spesa).

Ricorda: chi è in dialisi, esegue con regolarità le analisi del sangue. In base ai risultati, di volta in volta, la dieta potrà essere più o meno ristretta.

Iniziamo...

- Non ci sono alimenti vietati: più importante della qualità è la **quantità** (quanto è grande la porzione che si mangia) e la **frequenza** del consumo (quanto spesso si mangia un alimento).
- Per evitare la monotonia della dieta - e per *sbagliare meno* - è importante **variare** il più possibile sia la scelta degli alimenti che le loro combinazioni.
- Preparare gli alimenti in casa con ingredienti freschi e di stagione permette di essere responsabili della propria alimentazione e di tenere sotto controllo il sale aggiunto, i grassi usati, il potassio e il fosforo....

COME ORGANIZZARE I PASTI

La **colazione** è UN PASTO FONDAMENTALE: durante la notte normalmente non mangiamo e al mattino dobbiamo rifornirci di energia. Cosa possiamo mangiare?

Tè o caffè Orzo Latte o yogurt Succo di frutta	Considerate le bevande nella quantità giornaliera di liquidi
---	---

Pane o fette biscottate Cereali Biscotti Dolci casalinghi	Anche accompagnati da marmellata o miele
--	---

Le quantità saranno consigliate dal dietista

Il **pranzo** dovrebbe essere il pasto principale della giornata. Non deve essere troppo abbondante, ma non basta certo un panino.

Cosa possiamo mangiare?

Una buona porzione di cereali: pasta, riso, polenta, farro, ... g _____ Condita con	sughi di verdure: pomodoro, melanzane, piselli, zucchine, ... oppure con la carne/pesce previsti come secondo Considerate le verdure nella quantità giornaliera
---	--

Una buona porzione di carne o pesce g _____ Cotta al vapore, alla brace, al cartoccio, al forno, a spezzatino (con peperoni, patate, piselli, ...)	Considerate le verdure nella quantità giornaliera
oppure legumi secchi g _____	

Pane comune, meglio non salato g _____

Una porzione di verdura g _____

(se non è stata consumata in precedenza).

Un frutto g _____

Le quantità saranno consigliate dal dietista

E a **cena**? Non appesantitevi con pasti troppo abbondanti.

Una piccola porzione di pasta o riso g _____ Cotta in acqua, brodo vegetale, di carne sgrassato, con minestrone	Scolate bene il brodo o consideratelo nei liquidi. Considerate le verdure!
In alternativa aumentate il pane	

Carne g _____ Pesce g _____ Formaggio g _____ Uova g _____ Affettati g _____	Variate le scelte, seguendo le frequenze consigliate.
--	--

Pane comune, meglio non salato g _____

Una porzione di verdura g _____
(se non è stata consumata in precedenza).

Un frutto g _____

Le quantità saranno consigliate dal dietista

Frequenze consigliate

Carne di tutti i tipi, nella quantità stabilita, in un unico pasto o due volte al giorno.

Nota bene: fegati, interiora e cervelli sono ricchi di fosforo, colesterolo e acido urico.

Pesce di tutti i tipi, nella quantità stabilita, da 2 a 4 volte la settimana.

Nota bene: il pesce conservato (tonno, salmone, baccalà...) è ricco di sale.

Uova fino a 4 alla settimana, sia da sole che come ingrediente (pasta, dolci, sfornati...).

Nota bene: il bianco dell'uovo è una ottima fonte di proteine e non contiene fosforo! Usalo!

Legumi: 1 o 2 volte la settimana aiutano a variare la dieta.

Nota bene: se hai problemi col potassio, lessali cambiando l'acqua di cottura più volte.

Gli affettati sono ricchi di sale e a volte di grassi.

Nota bene: consumali solo raramente e in piccole quantità per controllare meglio la sete.

I formaggi contengono fosforo, sale e colesterolo. Non mangiarli più di 2 volte la settimana.

Nota bene: consumali in piccole quantità o come ingrediente e sbagli meno!

E lo spuntino? Per spezzare la fame tra i pasti principali potresti consumare frutta (se preferisci mangiarla lontano dai pasti), oppure un piccolo pezzo di dolce secco, di pizza bianca, o ancora pane e olio, pane e marmellata o miele, un gelato (consideralo tra i liquidi) ...

RICORDA

Il giorno che fai dialisi è bene:

1) Se fai dialisi nel turno della mattina non arrivare digiuno. La dialisi richiede energia e per questo motivo fai una buona colazione. Questo evita pericolosi episodi di abbassamento della pressione arteriosa e di vomito.

2) Se fai dialisi il pomeriggio è bene pranzare due ore prima dell'inizio della seduta. Questo evita che il sangue sia richiamato dallo stomaco per la digestione e, in pratica, pericolosi episodi di abbassamento della pressione arteriosa e di vomito. Non appesantirti con pasti troppo abbondanti. Può bastare un primo piatto condito in modo semplice e un piccolo frutto. Ricorda poi di fare una buona cena per compensare.

LE 4 REGOLE D'ORO DELLA DIALISI

1) AIUTA LA DIALISI

La dialisi è in grado di rimuovere efficacemente le sostanze che si accumulano nel sangue, ma non essendo continua, può non essere sufficiente. Per fare in modo che la dialisi permetta di essere quanto più efficace possibile occorre:

- Eseguire lo schema di dialisi come previsto
- Rispettare ogni volta tutto il tempo stabilito

2) SEGUI LA DIETA

Una dieta appropriata aiuta a contenere l'accumulo nel sangue dei prodotti di scarto - azotemia, il potassio, il fosforo, acidi - e dell'acqua introdotta con le bevande e gli alimenti.

3) ASSUMI I FARMACI

Ti saranno indicati dei farmaci: per la pressione, per controllare il fosforo e il potassio nel sangue... Ricorda di assumerli con regolarità secondo quanto prescritto dal medico.

4) FAI ATTIVITA' FISICA

Fare attività fisica non significa sottoporsi a estenuanti allenamenti, ma basta camminare, andare in bicicletta, nuotare o semplicemente scordare di prendere la macchina o l'ascensore. Uno stile di vita attivo aiuta a mantenere le ossa in salute, facilita il bilancio del potassio e contrasta la stipsi.