

INTRODUZIONE

L'emodialisi permette di trattare con ottimi risultati i pazienti con insufficienza renale, ma per star bene è necessario seguire un regime dietetico adeguato.

1. Occorre introdurre una **adeguata quota di proteine** per evitare di consumare le proteine del proprio corpo: è consigliato un apporto di proteine pari a 1-1,2 grammi per kg di peso corporeo.
2. **Controllare l'assunzione di liquidi**: i reni non sono più in grado di smaltire l'acqua in eccesso e "gonfiarsi" è dannoso per il cuore e per i polmoni può causare un rialzo della pressione arteriosa.
3. L'escrezione dei sali non è efficacemente regolata dal rene malato per cui bisogna **calibrare le entrate di sodio, potassio, fosforo, calcio**. Troppo sodio (sale da cucina) fa aumentare la pressione arteriosa; alimenti troppo ricchi di potassio possono determinare disturbi cardiaci pericolosi per la vita; il calcio e il fosforo sono importanti nel metabolismo dell'osso.
4. Infine deve essere **controllato l'apporto totale di calorie** per evitare di aumentare di peso: mangiare troppo fa male a tutti, anche a chi è in emodialisi.

AVVERTENZE

- ✎ Per evitare la monotonia della dieta variare il più possibile la scelta degli alimenti e le loro combinazioni.
- ✎ Non ci sono alimenti vietati: più importante della qualità è la quantità.
- ✎ E' consigliabile frazionare l'alimentazione in 3 pasti (colazione, pranzo e cena) ed, eventualmente, 2 spuntini.

TUTTI I GIORNI	2 VOLTE LA SETTIMANA	DA EVITARE
Latte parz. scremato ½ bicchiere, 1 yogurt, parmigiano 2 cucchiaini Pane senza sale, biscotti secchi, fette biscottate 1 porzione di pasta o riso Agnello, capretto, cavallo, coniglio, faraona, maiale, manzo, pollo, tacchino, vitello Alici fresche, calamaro, carpa, cefalo, cernia, dentice, luccio, merluzzo, nasello, orata, trota, palombo, seppia, sogliola 1 piccola porzione di verdura cotta e 1 piccola porzione di verdura cruda a basso contenuto di potassio 1-2 frutti freschi a basso/medio contenuto di potassio oppure frutta sciropata senza liquido Olio di oliva Marmellata, miele Spezie, aromi naturali, aceto Vino o birra 1 bicchiere al giorno sottraendolo alla quantità di liquidi permessi	Formaggi freschi tipo stracchino, ricotta, mozzarella, scamorza, philadelphia, fiocchi di latte oppure budino, gelato Cereali da prima colazione, brioches, crackers, grissini, pizza bianca, al pomodoro, al formaggio, sandwich Pasta all'uovo o ripiena Legumi lessati in 2 acque: fagioli, ceci, fave, lenticchie, piselli, soia evitando il contorno Patate lesse o pure Patate arrosto scottate in acqua Salumi dando la preferenza a prosciutto cotto, crudo, bresaola Carne e pesce in scatola Uova fino a 3/settimana Burro, margarine vegetali Caffè, tè leggero Caramelle e gomme alla menta	Formaggi stagionati: parmigiano, pecorino, groviera, fontina, provolone. Formaggini Biscotti e dolci al cioccolato, alla panna, con frutta secca, paste ripiene, muesli Fegato e fegatelli, rognone, animelle, cervello salmone, tonno fresco o affumicato, baccalà, aringhe marinate o affumicate, uova di pesce Patate fritte in busta, preparato per pure, spinaci, funghi Melone, banane, albicocche, avocado, kiwi, rabarbaro, cocco Mandorle, noci, nocciole, arachidi, pinoli, pistacchi, olive Uva passa, albicocche secche, prugne secche, castagne, datteri, Strutto, lardo, maionese Salsa ketchup, salsa di soia Sostituti del sale Cacao, cioccolato, barrette al cioccolato, liquirizia, caramelle fondenti e mou, crusca, farina di castagne, lievito di birra, marzapane Coca, aranciata, acqua tonica



Erbario

ROSMARINO:

(Rosmarinus officinalis) appartiene alla famiglia delle labiate.

Cresce in qualsiasi terreno ben drenato. Si trapianta ad aprile in piena terra. Fiori e foglie vengono raccolti da marzo a settembre, ma una volta seccati si conservano in vasi di vetro.

RIMEDIO NATURALE PER LA SALUTE :tonico del sistema nervoso, aiuta chi è depresso.

E' anche digestivo, facilita la secrezione biliare e placa la tosse, tonifica la pelle, allevia i dolori muscolari e i reumatismi.



INFUSO PER LA TOSSE: 1 g foglie di rosmarino, 100 gr di acqua , 1 cucchiaino di miele. Lasciar riposare nell'acqua bollente le foglie di rosmarino per 5 minuti e filtrare. Bere una tazzina dell'infuso 2 volte al dì lontano dai pasti e dolcificare con il miele. Si avrà un effetto calmante sulla tosse secca.
Tratto da: l'erbario di barbanera. Ed Campi - Foligno