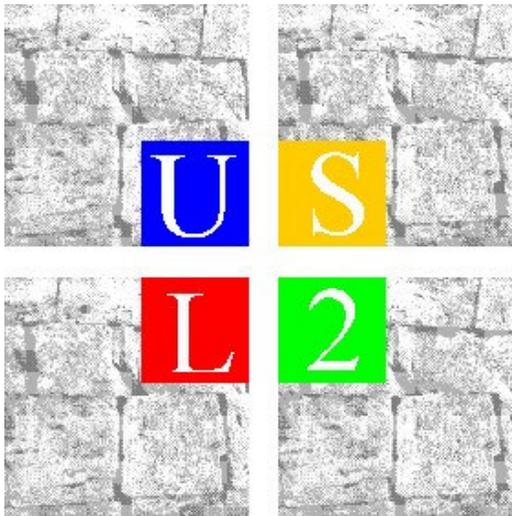


INTRODUZIONE

Quando inizia il trattamento dialitico la dieta deve cambiare. Una alimentazione corretta e una dialisi adeguata sono i punti cardine per mantenersi in salute.

1. L'apporto di **proteine** deve aumentare. Perciò si torna a mangiare pasta e pane comuni e occorre consumare maggiori quantità di **alimenti di origine animale**. E' necessario un apporto di proteine pari a 1-1,2 grammi ogni kg di peso corporeo per compensare le perdite dovute alla dialisi.
2. E' necessario controllare quanto si beve, perchè l'aumento del peso tra due sedute di dialisi è dovuto, per la maggior parte, alle **bevande**. "Gonfiarsi" fa male al cuore e la pressione arteriosa dipende anche da troppi liquidi nel corpo. La complicanza più temibile è l'edema polmonare dovuto a un progressivo accumulo di liquidi che arrivano nei polmoni e rendono difficile respirare.
3. Il rene malato non è in grado di controllare l'eliminazione di sodio, potassio e fosforo. Il sodio (**sale** da cucina) fa aumentare la sete e la pressione arteriosa; troppo **potassio** nel sangue può causare disturbi cardiaci pericolosi per la vita e va evitato limitando il consumo di alimenti ricchi di potassio; il calcio e il **fosforo** sono importanti per la salute delle nostre ossa. Mantenere i

U.S.L. n2
AZIENDA SANITARIA REGIONALE
DELL'UMBRIA
Sede legale: Via Guerra , 21
06127 - PERUGIA
NEFROLOGIA E DIALISI
MARCIANO – ASSISI – CASTIGLIONE DEL LAGO
Tel.075-8782203 fax 075-8782254
Responsabile Dott. Antonio Selvi



valori del calcio nel sangue nei limiti consigliati aiuta anche a prevenire l'invecchiamento dei vasi sanguigni.

4. Infine deve essere controllato l'apporto totale di calorie per mantenere un peso corporeo ideale: mangiare in modo corretto fa bene a tutti, anche a chi è in emodialisi.

- ❑ Il peso degli alimenti deve essere considerato al crudo e al netto degli scarti.
- ❑ Per evitare la monotonia della dieta **variare** la scelta degli alimenti e le loro combinazioni.
- ❑ Non ci sono alimenti vietati: più importante della qualità è la **quantità**.

Metodi di cottura consigliati

Primi piatti: asciutti e conditi con **poco** sugo di pomodoro o di verdure e olio. È possibile preparare anche sughi di carne con il quantitativo indicato. Evitare i soffritti.

Carne e pesce: lessi, al vapore, alla griglia, al forno, al cartoccio, al pomodoro, arrosto, spezzatino.

Uovo: sodo, in camicia, strapazzato in frittata.

Verdure: preferibilmente lessate in abbondante acqua e cambiando l'acqua a metà cottura. Grattinate, al forno.

LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

- ❑ Per la buona riuscita del trattamento dialitico non si deve aumentare troppo di peso tra due sedute. Questo significa che occorre **fare attenzione a quanto si beve**. E' possibile bere una quantità di liquidi pari a 500-750 ml in più delle urine residue.
- ❑ Nel **conteggio dei liquidi** assunti durante la giornata tieni conto che alcuni alimenti apportano molta acqua: per esempio 100 grammi di frutta o di verdura apportano 100 grammi di acqua; la pasta raddoppia il suo peso durante la cottura perché assorbe una equivalente quantità di acqua.
- ❑ Sono da **conteggiare** nei liquidi: acqua, caffè, latte, orzo, tisane; vino, birra, liquori, aperitivi; coca, succhi di frutta, aranciata, bibite; gelato, yogurt, budini; minestre, zuppe; cubetti di ghiaccio,
- ❑ La prima bevanda consigliata è l'**acqua oligominerale**, sia liscia che gassata.
- ❑ Salvo in caso di aumento dei trigliceridi, si può bere 1 bicchiere al giorno di **vino e/o birra**. Da evitare sono invece tutti i liquori, sia secchi che dolci.
- ❑ Non sono consigliate le **bevande** come: coca-cola, gassosa, aranciata, acqua tonica, chinotto, pompelmo, etc. In queste bevande, di solito, ci sono conservanti da evitare (fosfati) e sono ricche di zucchero che fa aumentare la sete.
- ❑ I **succhi di frutta** sono da bere in alternativa alla frutta fresca perché contengono potassio.
- ❑ Durante la giornata è possibile bere 1-2 **caffè**. Una tazzina di caffè ha un contenuto di potassio uguale a una piccola mela.

- ❑ Il sale fa aumentare la sete!! Limitare l'uso del sale evitando di salare i cibi durante la cottura e aggiungendo il sale, nella quantità indicata dal medico o dal dietista a fine cottura. Usate **sale iodato**.
- ❑ Sono **vietati i sostituti del sale** per l'elevato contenuto in potassio.
- ❑ Per insaporire le pietanze possono essere usate erbe aromatiche come aglio, basilico, cipolla, origano, prezzemolo, rosmarino, salvia. In piccole quantità è indicato l'uso di aceto di vino, di mele, balsamico, succo di limone.
- ❑ Preferire sempre l'**olio extravergine di oliva** possibilmente a crudo. Raramente potete usare il burro o le margarine.
- ❑ Per friggere utilizzate olio di oliva o di arachidi. Non friggete troppo spesso!!
- ❑ Evitate maionese, salse a base di maionese, ketchup, salsa di soia per il contenuto di sale e potassio

- ❑ **Mangiate pasta e pane** ogni giorno: sono preziose fonti di calorie e proteine vegetali.
- ❑ La pasta **all'uovo o ripiena** è consigliata non più di 1 volta la settimana.
- ❑ Per il buon apporto di ferro e fibra è consigliato consumare 1-2 volte la settimana il **piatto unico** a base di pasta/pane e legumi: fagioli, piselli, ceci e lenticchie secche (risotto con lenticchie, minestra di ceci, ...). Se è stato **consigliato di fare attenzione al potassio**, lessate i legumi cambiando più volte l'acqua di cottura o usate legumi in scatola ben lavati.
- ❑ Il consumo di **dolci secchi**, tipo crostate, torte di mele o ciambella aiuta a variare la dieta. Non sono indicati dolci ricchi di grassi come alla panna o alla crema.

- ❑ La **carne fresca** consigliata è quella di: agnello, capretto, cavallo, coniglio, faraona, manzo, maiale, pollo, tacchino, vitello. Scegliere di regola le parti magre eliminando il grasso visibile. Moderare (non più di 1 volta la settimana) il consumo delle carni grasse: salsicce, bollito, gallina, anatra,...
- ❑ Controllare il consumo di fegato di vitello e di agnello, fegatelli di maiale e di pollo, animelle, trippa e cervello per l'elevato contenuto di fosforo, colesterolo e acido urico.
- ❑ Consumare il **pesce**, fresco o surgelato 2-4 volte la settimana. I pesci meno ricchi di fosforo sono: calamari, carpa, cernia, dentice, luccio, merluzzo, nasello, orata, palombo, sarda, seppia, sogliola, spigola, tinca, trota. Attenzione: sono ricche di potassio: sarde e trote. Evitare il pesce conservato (tonno e sgombro sott'olio, baccalà, alici sotto sale, caviale, salmone, etc) perché ricco di sale.
- ❑ Durante la settimana possono essere consumate fino a 3-4 **uova di gallina**, sia come pietanza che come ingrediente (pasta all'uovo, dolci). Il tuorlo dell'uovo è molto ricco di fosforo e colesterolo. Il peso medio di 1 uovo è di circa 50 grammi.
- ❑ **I salumi** vanno limitati a 1-2 volte la settimana per l'elevato contenuto di sale. Date la preferenza a quelli magri o sgrassati (prosciutto crudo o cotto, bresaola, speck, lombetto).

- ❑ Il **latte** è un alimento molto ricco di fosforo e potassio. Non bere più di g.100 di latte al giorno e consideralo nei liquidi permessi. In alternativa, 2 cucchiaini di parmigiano contengono la stessa quantità di fosforo.
- ❑ **I formaggi** sono gli alimenti che contengono maggiori quantità di fosforo. Per questo possono essere consumati solo 1-2 volte la settimana. Sono consigliati: mozzarella, stracchino, fior di latte, brie, camembert, caciotta, scamorza, ricotta.

- ❑ Le vitamine e i sali minerali contenuti nelle verdure sono in parte persi con la cottura (in particolare con la cottura in acqua – lessa). Per **ridurre il potassio** si consiglia di tagliare le verdure a pezzetti, bollirle in abbondante liquido e cambiare l'acqua a metà della cottura: così facendo si ottiene una perdita di potassio superiore al 30%.
- ❑ Può essere utile utilizzare le verdure **surgelate** perché contengono meno potassio.
- ❑ Può essere utile utilizzare le **verdure in scatola** perché contengono meno potassio; buttare il liquido. Per lo stesso motivo possono essere utilizzate le verdure sott'olio o sott'aceto.
- ❑ **Vietate:** cottura al vapore, in pentola a pressione, al micro-onde che non permettono alcuna perdita di sali minerali.
- ❑ Le **patate** hanno un contenuto di potassio molto elevato. Devono essere sbucciate e bollite in una quantità di acqua pari a 10 volte il loro peso (g.100 di patate in 1 litro di acqua). Possono essere poi utilizzate per preparare gnocchi, essere ripassate in forno, mangiate lesse oppure in spezzatino con carne; in ogni caso, sostituiscono il primo piatto o il pane.
- ❑ La frutta e la verdura apportano anche **vitamine** che, per la maggior parte vengono perse con la cottura. Per questo è utile alternare piccole quantità di verdure crude. In questo caso, lasciare a bagno qualche ora le verdure crude in abbondante acqua per dializzare il potassio contenuto.
- ❑ Attenzione alle preparazioni al pomodoro come sughi e spezzatini.

Per variare i contorni tenere conto dei seguenti raggruppamenti:

- basso contenuto di potassio (<180 mg ogni 100 grammi):
zucchine lesse, rape lesse, carote lesse, cicoria lessa, melanzane, cetrioli, cipolle;
saltuariamente: carciofini sott'olio, gardeniera sott'aceto
- medio contenuto di potassio (200-300 mg ogni 100 grammi):
asparagi lessi, bietola lessa, broccoli lessi, cavoli lessi, cavolfiore lessato, carciofi lessi, fagiolini lessi, finocchi lessi, peperoni, patate lessate senza la buccia, pomodori pelati (**attenzione alle preparazioni al sugo: pasta, spezzatini!!!**), zucca gialla, lattuga, carote crude, pomodori da insalata, radicchio, ravanelli, scarola
- **alto contenuto di potassio (> 300 mg ogni 100 g): da evitare**
agretti lessi, carciofi crudi, cavolo di bruxelles, finocchi crudi, funghi, lattuga cappuccio, indivia, rucola, pomodori maturi, porro, spinaci lessi., sedano crudo,

Per variare la frutta tenere conto dei seguenti raggruppamenti:

- basso contenuto di potassio (<160 mg ogni 100 g):
amarene, fragole, mele, pere; **frutta sciroppata** (contiene meno potassio di quella fresca, purché non si consumi lo sciroppo);
- medio contenuto di potassio (< 250 mg ogni 100 g):
arance, ciliegie, lamponi, mandarini, mandaranci, pompelmo, prugne, nespole, uva;
- **alto contenuto di potassio (> 250 mg ogni 100 g): da evitare**
albicocche, ananas, banane, kiwi, melone, cocomero, fichi, cocco fresco, mora, pesca.

COME ORGANIZZARE I PASTI

E' importante **frazionare** l'alimentazione in almeno 3 pasti (colazione, pranzo e cena). Secondo le proprie abitudini possono essere aggiunti 1-2 spuntini a metà mattina/pomeriggio.

La **colazione** è UN PASTO FONDAMENTALE: durante la notte normalmente non mangiamo e al mattino le riserve di benzina delle nostre cellule sono esaurite.

Cosa possiamo mangiare?

Tè o caffè Orzo Latte o yogurt Succo di frutta	Considerate queste bevande nella quantità giornaliera permessa
---	---

Pane o fette biscottate Cereali Più raramente biscotti Brioche o dolci secchi	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 pasta o riso Condita con poco parmigiano e	Sughi semplici di verdure: pomodoro, melanzane, piselli, zucchine, .. Considerate queste verdure nella quantità giornaliera permessa
---	--

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

Pane comune non salato

Una piccola porzione di verdura

(se non è stata consumata in precedenza).

Un frutto di piccole dimensioni.

Le quantità saranno consigliate dal dietista

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

Una piccola porzione di pasta o riso Cotta in brodo vegetale, di carne sgrassato, con minestrone	Scolate bene il brodo e consideratelo tra i liquidi permessi. In alternativa al primo piatto aumentate il consumo di pane
---	--

carne pesce formaggio uova salumi	Variate le vostre scelte, secondo le linee guida delle corretta alimentazione
---	--

Pane comune non salato
Una piccola porzione di verdura
(*se non è stata consumata in precedenza*).
Un frutto di piccole dimensioni.

Le quantità saranno consigliate dal dietista

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.

ALIMENTI PARTICOLARMENTE RICCHI DI POTASSIO DA EVITARE:

frutta oleosa: mandorle, noci, nocciole, arachidi, pinoli, pistacchi, olive, ...

frutta secca: uva passa, albicocche secche, prugne, castagne, datteri, ...

legumi secchi: fagioli, ceci, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia, ...

alimenti vari: cacao, cioccolato, caffè, crusca, farina di castagne, lievito di birra, salsa ketchup, salsa di soia, tè, patatine fritte in busta, ...

Attenzione ai conservanti che contengono potassio!



ALIMENTI PARTICOLARMENTE RICCHI DI FOSFORO DA EVITARE:

frutta oleosa: mandorle, noci, nocciole, arachidi, pinoli, pistacchi, ...

formaggi: formaggini, caciocavallo, emmenthal, groviera, grana, parmigiano, pecorino stagionato, ...

alimenti vari: latte in polvere, cacao, farina di soia, crusca, legumi secchi, funghi, frattaglie, lievito di birra, tonno, sgombro, ...

Attenzione ai conservanti che contengono fosforo!



MISURE DI USO CASALINGO

UN CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO CONTIENE
farina g. 10
Riso g.15
pastina minuta g.15
formaggio grattugiato g.10
Olio di oliva g.10
maionese g.10
panna da cucina g.15
miele g.10
marmellata g.20
cacao in polvere g.10
UN CUCCHIAINO DA CAFFE' CONTIENE
Olio di oliva g.5
zucchero g.5
formaggio grattugiato g.5
1 TAZZA DA LATTE g.250
1 TAZZA DA CAPPUCCINO g.100
1 TAZZA DA CAFFE' g.60
1 BICCHIERE DA ACQUA g.200
1 BICCHIERE DA VINO g.125
1 BUSTINA DI ZUCCHERO g.10
1 MARMELLATA MONO DOSE g.25
1 FETTA BISCOTTATA g.8-10
1 PACCHETTO DI CRACKERS g.25
1 FETTA DI PANE DA TOAST g.20
1 BISCOTTO g.5-8
1 GRISSINO g.8
1 YOGURT g.125
1 SOTTILETTA g.20
1 FORMAGGINO g20-30
1 UOVO g.50

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, potassio, 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.

QUALCHE CONSIGLIO PER LA SETE

Usa un bicchiere di piccole dimensioni. Bere poco e più **frequentemente** aiuta a controllare la sete.

Usa una bottiglia che contenga una quantità di acqua pari a quello che puoi bere durante la giornata. Ogni volta che bevi latte, succo di frutta, caffè togli una uguale quantità dalla tua bottiglia. Saprai così, sempre, quanto puoi ancora bere.

Prova a succhiare cubetti di **ghiaccio**: aiutano a calmare la sete. Potresti modificare il sapore aggiungendo all'acqua succo di limone o di arancia o sciroppi. Attenzione: il ghiaccio va conteggiato nel totale giornaliero.

Prova a consumare **la frutta e la verdura** previste nella tua dieta come dissetante: succhiare uno spicchio di arancia o di mela o tenere in bocca un pezzetto di finocchio aiuta a far passare la sete.

Mastica gomme o **caramelle**, meglio se senza zucchero. Aumentano la salivazione e mantengono bagnata la bocca.

Preferisci alimenti **poco salati**. Prosciutto, salame, formaggi, alimenti conservati in scatola o affumicati fanno aumentare la sete.

Preferisci sempre l'acqua come bevanda, magari con una goccia di limone. Le **bevande dolci** come l'aranciata o la coca-cola non calmano la sete, ma ne fanno venire di più.

Prendi le tue **medicine** durante il pasto utilizzando le bevande che assumi.

Pesati ogni giorno, alla stessa ora e nelle stesse condizioni: se sei aumentato troppo attenzione alle bevande e agli alimenti ricchi di acqua.