



Il rene a dieta: limitiamo il fosforo

Livelli elevati di fosforo possono causare iperparatiroidismo, aterosclerosi, patologie cardiovascolari.

Il cardine del trattamento della iperfosforemia sono la dieta, i farmaci e la dialisi.

Rispettare la dieta non significa rinunciare al gusto!

Perciò, nella tabella riportata di seguito sono elencate, per ogni alimento, le concentrazioni di proteine, fosforo, potassio, sodio e calcio. Spero sia di aiuto nelle scelte quotidiane.

Ho deciso di indicare il quantitativo contenuto in una porzione standard e non nei 100 g (come nelle tabelle di composizione degli alimenti) allo scopo di agevolare i calcoli e mostrare che, se si fa attenzione, qualche extra può essere permesso!

RICORDA!

Mantieni i livelli di fosforo nel sangue tra 3,5 e 5,5 mg/dl.

Cerca di non superare un apporto dietetico di 1000 mg di fosforo al giorno (valore variabile in relazione alle proteine).

I farmaci per il controllo dell'iperfosfatemia vanno assunti regolarmente e nel modo giusto, cioè all'inizio del pasto e insieme agli alimenti che sono più ricchi di fosforo.

Privilegia i cibi a maggior contenuto di proteine e minor contenuto in fosforo.

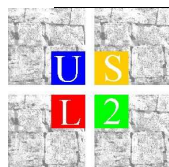
I dati sono tratti da:

Tabelle di composizione degli alimenti. Aggiornamento 2000. INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

Banca Dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici. IEO (Istituto Europeo Oncologico)

Il valore del sodio si riferisce all'alimento non cucinato (senza aggiunta di sale).

Il valore del potassio si riferisce all'alimento crudo: il contenuto di potassio si modifica con la cottura.



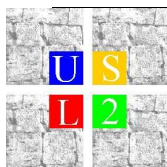
A.U.S.L. n 2
AZIENDA SANITARIA REGIONALE DELL'UMBRIA
Unità Organica di Nefrologia e Dialisi

Alimento, porzione	Grammi	Energia Kcalorie	Proteine g	Fosforo mg	Potassio mg
Primi piatti					
Pasta all'uovo fresca	120	371	14	203	168
Pasta di semola	80	282	9	151	154
Riso brillato	80	266	5	75	74
Cornflakes, 3 cucchiaini colmi	30	108	2	17	30
Muesli, 3 cucchiaini colmi	40	146	4	112	176
Fette biscottate, n 5	40	163	5	50	56
Fette biscottate integrali, n 5	40	152	6	66	59
Crackers, 1 pacchetto	25	107	2	28	30
Pane comune, 1 fetta	50	140	4	50	81
Pane di soia, 1 fetta	60	166	7	140	289
Pan carrè, 1 fetta	20	53	2	19	24
Grissini, n 1	5	22	1	8	6
Pizza bianca	100	302	8	39	99
Pizza pomodoro mozzarella	120	325	7	58	362

Alimento, porzione	Grammi	Energia Kcalorie	Proteine g	Fosforo mg	Potassio mg
Carni					
Pollo petto	100	100	23	210	370
Tacchino petto	100	107	24	200	382
Faraona petto	100	121	26	170	340
Cavallo	100	143	20	231	331
Vitellone magro	100	113	21	175	360
Vitello filetto	100	92	21	214	360
Maiale magro	100	141	20	176	370
Maiale bistecca, n 1	150	236	32	240	435
Agnello coscio	100	103	20	213	338
Agnello costolette, n 1	80	309	12	104	184
Coniglio	100	113	22	230	330
Fegato di vitello	100	142	20	350	320

Dott. Franca Pasticci - Dietista

Fonte: Banca Dati Composizione degli alimenti per studi epidemiologici - IEO - 2000



A.U.S.L. n 2
AZIENDA SANITARIA REGIONALE DELL'UMBRIA
Unità Organica di Nefrologia e Dialisi

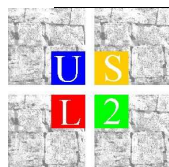
Alimento, porzione	Grammi	Energia Kcalorie	Proteine g	Fosforo mg	Potassio mg
Affettati					
Bresaola	40	70	14	80	129
Coppa	40	198	7	68	128
Cotechino cotto	100	306	21	109	272
Mortadella	40	127	6	72	94
Prosciutto cotto	40	86	8	100	243
Prosciutto crudo	40	148	9	71	112
Salame Fabriano	40	168	11	142	258
Salame Milano	40	156	11	142	283
Speck	40	120	11	68	342
Wurstel n 2	50	135	7	65	169
Wurstel di pollo n 2	50	129	6	54	42
Bovino lessato, scatola piccola	70	61	10	70	98
Salsiccia fresca n 1	60	182	9	104	120

Alimento, porzione	Grammi	Energia Kcalorie	Proteine g	Fosforo mg	Potassio Mg
Condimenti					
Burro, n 1 burrino	10	76	0	2	2
Margarina, 1 cucchiaino	10	76	0	2	1
Olio extravergine, 1 cucchiaino	10	90	0	0	0

Alimento, porzione	Grammi	Energia Kcalorie	Proteine g	Fosforo mg	Potassio mg
Dolci					
Cioccolato latte, 1 quadretto	12	68	1	25	50
Cioccolato fondente, 1 quadretto	12	65	1	22	36
Cioccolato nocciole, 1 quadretto	12	69	1	26	51
Crema di cacao, monoporzione	30	161	2	49	111
Gelato frutta	50	90	2	50	90
Merendine con marmellata, n 1	40	144	2	22	39
Merendine al latte, n 1	40	165	2	69	72
Biscotti frollini, n 5	30	148	2	26	33
Biscotti integrali, n 5	40	179	3	136	156
Wafers, monodose	45	204	3	37	72

Dott. Franca Pasticci - Dietista

Fonte: Banca Dati Composizione degli alimenti per studi epidemiologici - IEO - 2000



A.U.S.L. n 2
AZIENDA SANITARIA REGIONALE DELL'UMBRIA
Unità Organica di Nefrologia e Dialisi

Alimento, porzione	Grammi	Energia Kcalorie	Proteine g	Fosforo Mg	Potassio mg
Pesce fresco					
Acciughe	100	96	16,8	196	278
Dentice	100	101	16,7	264	350
Merluzzo	100	71	17	194	320
Palombo	100	80	16	218	290
Spada	100	109	16,9	263	288
Salmon	100	180	20,2	250	360
Sardine	100	129	20,8	215	630
Sogliola	100	86	16,9	195	280
Tonno fresco	100	158	21,5	264	520
Trota	100	86	14,7	220	465

Alimento, porzione	Grammi	Energia Kcalorie	Proteine g	Fosforo mg	Potassio mg
Molluschi freschi					
Calamari, puliti	150	102	19	284	140
Polpo, pulito	150	86	16	284	525
Seppia, pulita	150	108	21	215	410
Cozze, da pulire 250 g	80	67	9	189	256
Vongole, da pulire 250 g	63	45	6	106	198
Gamberetti sgusciati	50	32	7	68	34
Pesce conservato		0	0	0	0
Alici sott'olio, 1 filetto	5	10	1	18	35
Aringa affumicata, 1 filetto	50	97	10	127	224
Salmon affumicato, 1 fetta	25	37	6	63	105
Tonno sott'olio, scatola 80 g	52	134	12	122	178

Alimento, porzione	Grammi	Energia Kcalorie	Proteine g	Fosforo mg	Potassio mg
Uova					
Uovo di gallina, n 1	60	94	8	126	84
Album	100	47	11	15	150
Tuorlo	100	355	16	586	120

Dott. Franca Pasticci - Dietista

Fonte: Banca Dati Composizione degli alimenti per studi epidemiologici - IEO - 2000



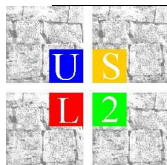
A.U.S.L. n 2
AZIENDA SANITARIA REGIONALE DELL'UMBRIA
Unità Organica di Nefrologia e Dialisi

Alimento, porzione	Grammi	Energia Kcalorie	Proteine g	Fosforo mg	Potassio mg
Legumi					
Ceci secchi	80	267	17	239	640
Ceci in scatola	240	134	10	132	230
Fagioli secchi	80	249	19	350	1156
Fagiolini	150	26	3	72	420
Fave fresche	150	56	8	147	315
Lenticchie	80	260	20	278	784
Piselli freschi	150	114	11	152	303
Soia secca	80	318	30	473	1392

Alimento, porzione	Grammi	Energia Kcalorie	Proteine g	Fosforo mg	Potassio mg
Formaggi					
Asiago	50	178	16	265	49
Brie	50	160	10	195	50
Caciotta toscana	50	187	12	248	34
Certosino, monodose	100	268	18	263	125
Emmenthal	50	202	14	350	54
Fontina	50	172	12	281	45
Gorgonzola	50	180	10	178	69
Parmigiano	50	187	18	400	50
Scamorza	50	105	11	115	19
Taleggio	50	153	10	155	61
Formaggino, n 1	22	68	2	143	24
Sottilette, n 1	20	66	4	160	26
Mozzarella, n 1	125	304	25	299	48
Robiola, monodose	100	309	19	374	96
Ricotta di vacca, monodose	100	136	12	170	110
Latte parz. scremato 125 ml	125	61	4	118	213
Yogurt intero alla frutta, n 1	125	110	4	109	188

Dott. Franca Pasticci - Dietista

Fonte: Banca Dati Composizione degli alimenti per studi epidemiologici - IEO - 2000



A.U.S.L. n 2
AZIENDA SANITARIA REGIONALE DELL'UMBRIA
Unità Organica di Nefrologia e Dialisi

Alimento, porzione	Grammi	Energia Kcalorie	Proteine g	Fosforo mg	Potassio mg
Frutta secca					
Arachidi tostate, 1 cucchiaino	5	30	1	14	34
Datteri, n 3	20	51	1	13	150
Fichi secchi, n 2	30	73	1	33	303
Mandorle, n 10	10	54	2	51	86
Nocciole, n 8	10	63	1	32	47
Noci, n 2	10	66	2	38	37
Pinoli, 1 cucchiaino	5	28	1	23	39
Prugne secche, n 2	20	44	0	17	165

Dott. Franca Pasticci - Dietista

Fonte: Banca Dati Composizione degli alimenti per studi epidemiologici - IEO - 2000