

Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria n.1

UOC Nefrologia E Dialisi

Attenzione ai liquidi! Qualche consiglio per chi fa dialisi

Il nostro corpo è costituito per il 60% da acqua: basta dire questo per capire che l'acqua è essenziale per la vita. E infatti si muore più velocemente per disidratazione che non per fame! L'acqua permette il mantenimento della temperatura corporea: quando fa caldo sudiamo per disperdere il calore. Attraverso il sangue (fatto di acqua) il nutrimento arriva a tutte le nostre cellule; nel sangue si raccolgono anche le sostanze di scarto che saranno portate al rene per la eliminazione (grazie alle urine).

L'acqua introdotta in eccesso rispetto alle nostre necessità viene normalmente eliminata attraverso il rene. Nel paziente con insufficienza renale il rene non è in grado di svolgere questa funzione, per cui è necessario calibrare attentamente le entrate e le uscite.

Come introduciamo l'acqua?

Con le bevande, ma non solo. Anche negli alimenti è contenuta acqua; alcuni, come la frutta e la verdura, sono semplicemente fatti di acqua.

Con la cottura alcuni alimenti perdono acqua (come la carne o le verdure alla griglia) mentre altri alimenti tendono ad assorbire acqua fino 3 volte il loro peso (pasta, riso, legumi secchi).

Aiuta la dialisi!

Quando il rene non funziona più, in tempi più o meno lunghi, si smette di urinare e i liquidi si accumulano nell'organismo. La dialisi permette di eliminare i liquidi introdotti in eccesso.

In teoria, con una ultrafiltrazione spinta, la macchina sarebbe in grado di rimuovere ogni eccesso di liquidi. Ma cosa accade al cuore se è sottoposto a dilatazione e riduzione continue e troppo elevate? Pensa ad un elastico che viene teso in continuazione: alla fine si rompe!

L'aumento interdialitico accettabile, per chi fa emodialisi, è di circa 2 kg per un uomo di 60 kg. (oppure minore del 4% del proprio peso). Il primo segno di ritenzione idrica è la comparsa della fovea, depressione che compare pigiando con un dito sulle gambe; successivamente può presentarsi dispnea, cioè difficoltà di respirazione; la complicanza più temibile è l'edema polmonare che può portare alla morte.

Fai attenzione alla quantità dei liquidi che ingerisci.

Quanto può bere chi fa in dialisi ?

Quanto urina (e/o ultrafiltra se fa dialisi peritoneale) + 500/700 ml al giorno

Per questo motivo è bene controllare almeno 1 volta al mese la quantità di urina.

Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria n.1

UOC Nefrologia E Dialisi

Come organizzare un corretto bilancio idrico? Guardiamo insieme la tabella seguente:

Acqua introdotta nell'organismo		Acqua eliminata dall'organismo	
Bevande ml?	Urine ml?
Pane g.250	100 ml	Attraverso la pelle Attraverso i polmoni Attraverso le feci	500 ml 300 ml 200 ml (50-300)
Pasta g.80	200 ml		
Carne g.200	150 ml		
Frutta g.200	200 ml		
Verdura g.200	200 ml		
Totale con gli alimenti	850 ml (700-1000)		
Acqua metabolica (ottenuta dalla combustione degli alimenti)	ml. 300 (200-400)		
Totale ml?	Totale ml?

Una dieta correttamente realizzata per un paziente in dialisi non apporta una quantità eccessiva di acqua: gli alimenti che ne sono particolarmente ricchi, cioè frutta e verdura, sono ridotti: nel caso illustrato sopra 200 grammi di verdura e 200 grammi di frutta; un piatto di pasta apporta circa altri 200 grammi di acqua. Se si seguono queste indicazioni, le normali perdite attraverso la pelle e i polmoni bilanciano l'acqua introdotta con gli alimenti.



Che cosa conteggiare?

acqua
caffè – tè – latte – orzo - tisane
vino – birra – liquori - aperitivi
coca-cola - succo di frutta – aranciata - bibite
yogurt - gelato – ghiaccioli - - cubetti di ghiaccio
minestra – zuppa

Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria n.1

UOC Nefrologia E Dialisi

Qualche consiglio pratico (per controllare l'aumento di peso)

SI

	Utilizza per te 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.
	Usa un bicchiere di dimensioni piccole: bere poco e più frequentemente aiuta a controllare la sete.
	In alternativa, usa una borraccia (anche termica). Succhiare dal beccuccio potrebbe essere meglio che bere dal bicchiere o dalla bottiglia.
	Per calmare la sete, prova a succhiare cubetti di ghiaccio . Potresti modificare il sapore aggiungendo all'acqua succo di limone o di arancia o sciroppi. Attenzione: vanno conteggiati nel totale giornaliero
	Consuma durante la giornata la frutta e la verdura previste nella tua dieta: 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 alla menta, meglio se senza zucchero.
	Prendi le tue medicine durante il pasto utilizzando le bevande che assumi.
	Pesati ogni giorno, alla stessa ora e nelle stesse condizioni: ideale è la mattina, dopo essere andati in bagno e indossando il solo pigiama. Un aumento eccessivo richiede una attenzione maggiore all'introduzione di bevande e di alimenti ricchi di acqua

Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria n.1

UOC Nefrologia E Dialisi

NO

	Non sciacquare la bocca: questo è un trucco che spesso serve solo ad aumentare la quantità di acqua che bevi.
	Riduci il sale aggiunto in cucina: il sale fa aumentare la sete!
	Non utilizzare alimenti troppo salati come prosciutto crudo, pancetta, salame, formaggi stagionati, alimenti conservati in scatola o affumicati.
	Le bevande molto dolci come la coca-cola o l'aranciata non calmano la sete, ma, al contrario, ne fanno venire di più.