

### **Introduzione alla dieta**

Una parte essenziale di ogni terapia, medica e nutrizionale, sono i controlli.

Per la riuscita del trattamento dietetico sono fondamentali: la adeguatezza della dieta consegnata alle abitudini alimentari e di vita della persona, il controllo del peso e la valutazione degli esami del sangue. Inoltre, nel tempo, potranno verificarsi variazioni nello stato di salute a cui dovranno seguire aggiustamenti nella terapia nutrizionale.

**Questo è il motivo per cui si raccomandano controlli periodici con il dietista. E ora 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.
- E' consigliato **frazionare** l'alimentazione nei 3 pasti principali: colazione, pranzo e cena. Secondo le proprie abitudini è possibile prevedere qualche spuntino nella giornata.

### **Insufficienza renale cronica: perché c'è bisogno di una dieta?**

Ogni giorno mangiamo e beviamo per garantirci le sostanze che sono necessarie ad essere in salute. I liquidi in eccesso e gli scarti che produciamo sono riversati nel sangue. Il sangue è poi filtrato dal rene. Il rene mantiene il bilancio producendo le urine con cui ci libera dai liquidi in eccesso e dagli scarti (azoto, fosforo, acidi, ect).

Se il rene è malato non riesce a fare bene il suo lavoro. Di conseguenza, il sangue non è pulito bene e alcuni esami del sangue sono alterati.

Un esame che può essere alterato è la creatinina. Il valore della creatinina è collegato alla funzione del rene: più è alto e meno funziona il rene.

L'azotemia (chiamata anche azoto oppure urea) è, invece, legata alla **quantità** di proteine che mangiamo. Su questo esame una dieta appropriata può fare molto:

1. la dieta aiuta a sporcare poco il sangue;
2. la dieta aiuta a far lavorare meno il rene malato;
3. la dieta aiuta a ritardare possibili complicazioni.

Una dieta corretta favorisce anche il controllo del fosforo e del potassio.

### **Energia**

La prima necessità del nostro organismo è avere energia. A questo scopo possono essere usate: proteine, carboidrati e grassi.

La dieta per la malattia renale, in particolare quando la malattia è avanzata, deve fornire calorie sufficienti ad evitare che le proteine siano bruciate per produrre energia. Quindi, non ridurre le porzioni indicate nella dieta, se non è prima concordato col Dietista.


### **Le proteine**

Abbiamo bisogno di **proteine** per costruire e rigenerare i muscoli, il sangue, le ossa, ....

Nella dieta per la malattia renale, la quantità delle proteine è ridotta al minimo necessario a soddisfare i bisogni senza affaticare il rene ed è molto importante:

- **rispettare il peso degli alimenti ricchi di proteine**
- **variare il più possibile le scelte rispettando la frequenza indicata**

### Gli alimenti ricchi di proteine sono i seguenti:

	<p>Il <b>pesce fresco</b> (o surgelato) contiene dal 15 al 25% di proteine. E' consigliato mangiarlo almeno 2 volte la settimana. Usare più specie di pesce, preferibilmente con la lisca. Per controllare il sale, limitare il consumo di pesce conservato (tonno sott'olio, baccalà e alici sotto sale, salmone affumicato ...) e preparato (bastoncini, pesce panato ...)</p>
	<p><b>Uova</b> (contengono il 15% di proteine): se ne possono mangiare 2-4 alla settimana, come ingrediente (pasta, dolci) o mangiate sode, in frittata, .... Per contenere fosforo e colesterolo si può consumare 1 rosso e 2 bianchi.</p>
	<p><b>La carne</b>, nelle porzioni indicate, può essere consumata con regolarità. La carne magra contiene circa il 20% di proteine. Possono essere scelti: agnello, capretto, cavallo, coniglio, faraona, manzo, maiale, pollo, tacchino, vitello...</p> <p>Dare la preferenza alla carne bianca per il minor contenuto di grassi saturi; eliminare il grasso visibile (grasso della bistecca, pelle del pollo); raramente, e mai più di 1 volta la settimana, si può mangiare una carne più grassa come salsicce, bollito, gallina, piccione, oca, anatra,... Evitare la cacciagione per l'elevato contenuto di acido urico. Le interiora degli animali (trippa, fegati) sono ricche di colesterolo.</p>
	<p><b>Affettati</b>: sono carne salata e, a volte, grassa. Per questo vanno consumati saltuariamente. Gli affettati lessati, come il prosciutto cotto, sono meno salati. Chi ha il colesterolo elevato dovrà scegliere affettati magri ed eliminare il grasso visibile. Acquistare sempre affettati senza additivi con fosforo. Contengono proteine dal 15 al 35% del peso .</p>
	<p><b>Latte, yogurt e formaggi</b>: sono ricchi di proteine, fosforo e sale. Meglio usarli raramente, 1- 2 volte la settimana, e come ingrediente (mozzarella per la pizza, scamorza per uno sformato).</p> <p>Il latte ha il 3,5% di proteine. I derivati del latte contengono quantità variabili di proteine in relazione alla stagionatura: più sono freschi e meno proteine hanno. Un formaggio stagionato come il parmigiano arriva ad avere il 36% di proteine. Acquistare prodotti senza additivi con fosforo (attenzione a formaggini e sottilette, ...).</p>
	<p>Anche i <b>legumi</b> possono essere usati come fonte di proteine. Le linee guida per una corretta alimentazione italiana consigliano di mangiare legumi almeno 1-2 volte la settimana, di abbinarli ai cereali per migliorare la qualità delle proteine e di consumarli come piatto unico. I <b>legumi secchi</b> (ceci, fagioli, fave, lenticchie) contengono circa il 25% di proteine. Con la cottura assorbono acqua e, dopo la cottura, le proteine si riducono a circa 1/3 del peso. Tra i <b>legumi freschi</b>, i fagioli hanno una buona quantità di proteine (10%) mentre piselli, fave e fagiolini freschi hanno fino al 5% di proteine e sono considerati a metà tra ortaggi e legumi.</p> <p>Se usate legumi secchi lessateli cambiando l'acqua di cottura per ridurre potassio e fosforo. Se usate legumi in scatola, eliminare il liquido e sciacquarli. Evitare di acquistare legumi cotti al vapore, ricchi di potassio.</p>

Per variare la dieta, sono ottimi i piatti unici con cereali e legumi (esempio: pasta e ceci) oppure cereali e piccole porzioni di pesce (esempio: pasta allo scoglio), carne (esempio: spezzatino con patate), uova (esempio: carbonara), formaggi (esempio: pizza).




## ***I carboidrati***

Sono energia pulita (perché hanno poche proteine e poco azoto) e a basso costo.


Le Linee guida per una sana alimentazione italiana dicono che, per una alimentazione equilibrata, più della metà delle calorie giornaliere deve provenire dai carboidrati, in particolare da quelli complessi (contenuti nei cereali, nei legumi e nelle patate).

L'aumento di peso nei paesi industrializzati non è colpa della pasta o del pane, ma dell'aumento delle calorie totali (spesso legato a ridotti consumi di alimenti vegetali come cereali, verdure, legumi e frutta) e della riduzione dell'attività fisica che facciamo.


### ***Alimenti ricchi di carboidrati complessi sono:***

	<p>I cereali: grano, riso, orzo, mais, miglio, farro, kamut, .. contengono dal 6 al 12% di proteine. Possono essere scelte: fette biscottate, cracker, cereali da prima colazione, pane, pasta, farro, mais, orzo, riso, ... In ogni pasto deve essere presente almeno 1 porzione di cereali. Nella pratica è meglio scegliere alimenti più semplici possibili. Ad esempio il pane umbro fatto di farina, acqua e lievito è meglio dei cracker, che tra gli ingredienti hanno anche grassi e sale.</p> <p>E' possibile che venga proposto l'uso di alimenti dietetici fatti con farina ipoproteica. La sostituzione serve a ridurre le proteine e controllare meglio la azotemia (gli alimenti ipoproteici contengono 0,1% di proteine). <b>Attenzione!</b> Non serve ridurre la porzione di alimenti comuni, anzi è un errore: si ridurrebbero anche le calorie e l'azotemia potrebbe aumentare! Meglio confrontarsi col dietista.</p>
	<p>Le <b>patate</b> sono ricche di amidi, come i cereali, ed hanno poche proteine – circa 2%. Nella malattia renale, se non ci sono problemi col potassio, si può sostituire il pane ipoproteico con patate lessate.</p>
	<p>La pasta elaborata come pasta all'uovo, ravioli di carne o di ricotta, tortellini, lasagne, ... è da considerare piatto unico. A seguire è consigliato un contorno con/senza pane, secondo quanto previsto nella dieta.</p>




### ***Alcuni alimenti che contengono zuccheri semplici sono:***

	<p>Zucchero, zucchero di canna, miele, marmellata, caramelle, torrone, barrette..</p> <p>Succhi di frutta confezionati e bevande zuccherate confezionate...</p> <p>Gli zuccheri semplici hanno pochissime proteine e possono aiutare a raggiungere le calorie necessarie. In caso di diabete o grassi nel sangue il consumo di questi alimenti va concordato col dietista.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





### ***Extra***

	<p>Dolci, gelati e cioccolato: consumare secondo le indicazioni personalizzate.</p> <p>Ad esempio, in caso di diabete o grassi nel sangue, il consumo di questi alimenti va concordato col dietista.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Condimenti grassi e condimenti sapidi**

	<p>Tra i grassi da condimento preferire <b>l'olio extravergine di oliva</b>. Aggiungerlo, ogni volta possibile, a fine cottura.</p> <p>Ridurre l'uso di grassi animali (burro, strutto, lardo, panna) e delle margarine, anche quelle vegetali.</p> <p>Evitare le frittture; eventualmente, utilizzare olio di oliva o di arachidi.</p> <p>Sconsigliato l'uso frequente di maionese e/o salse per il contenuto di sale.</p>
	<p>Ridurre il sale nella dieta aiuta a controllare meglio la pressione arteriosa. Scegliere <b>sale marino integrale</b> per il contenuto di iodio.</p> <p>Sono <b>vietati</b> i sostituti del sale (sale della farmacia) per il contenuto di potassio.</p> <p>Evitare dadi, anche vegetali, ed estratti di carne perché ricchi di sale o di glutammato.</p> <p>Qualche consiglio: evitare di salare l'acqua della pasta e condire con salsa salata normalmente; preferire il pane sciapo invece di pane con sale o di prodotti da forno (cracker, biscotti).</p> <p>Esistono in commercio prodotti a <b>ridotto contenuto di sodio</b> (come tonno sott'olio, fette biscottate,..): acquistate, quando sono disponibili, questi prodotti.</p>
	<p>Per migliorare il gusto degli alimenti si possono usare odori (cipolla, aglio, ..), erbe aromatiche (origano, basilico,..), spezie (peperoncino, paprika,..); si può dare sapidità con aceto di vino, di mele, balsamico; carne e pesce possono essere marinati con succo di limone e aromi.</p>

### **E poi... vitamine, sali minerali, bevande e acqua**

	<p>Salvo diversa indicazione, le verdure e gli ortaggi devono essere presenti ad ogni pasto per la ricchezza in fibra e in vitamine. Possono essere usati come contorno oppure per preparare sughi, minestrone, secondi piatti di carne, ....</p>
	<p>Preferire sempre frutta fresca di stagione.</p> <p>Succhi di frutta, spremute e frutta sciroppata sono da consumare in alternativa alla frutta fresca - per il contenuto di potassio.</p> <p>Attenzione alla frutta secca (esempio prugne) e alla frutta oleosa (esempio arachidi) per l'elevato contenuto di potassio. .</p>
	<p>La migliore bevanda è l'acqua, sia liscia, che leggermente gassata, che del rubinetto.</p> <p>E' permesso, salvo in caso di ipertrigliceridemia, il consumo di vino e/o birra in modica quantità. Sono sconsigliati i superalcolici.</p> <p>Sono sconsigliate le bevande gassate e zuccherate, perché spesso ricche di additivi.</p> <p>Evitare gli integratori salini e/o minerali (esempio: Gatorade) per il contenuto di fosforo e potassio.</p>
	<p>Il caffè va limitato a 1-2 tazzine al giorno.</p> <p>Libero il consumo di orzo, tè, tisane preparate in casa.</p>

### **Metodi di cottura consigliati**

- ❑ *primi piatti asciutti*: conditi con olio e/o sugo di pomodoro o di verdure (dalla quantità indicata nella dieta) oppure con la carne / pesce previsti come secondo piatto.
  - ❑ *primi piatti in brodo*: cotti in acqua, brodo vegetale leggero oppure di carne sgrassato. Evitare dadi, anche vegetali, ed estratti di carne per l'elevato contenuto di sale.
  - ❑ *carne e pesce*: bolliti, al vapore, brasati, stufati, alla griglia, alla piastra, alla brace, al forno, al cartoccio, al pomodoro (va considerato parte della quantità totale delle verdure indicata nella dieta), raramente fritti..
  - ❑ *uovo*: alla coque, sodo, in camicia, strapazzato in frittata, con verdure (dalla quantità indicata nella dieta)
  - ❑ *verdure*: se è necessario controllare il potassio, evitare la cottura al vapore, in pentola a pressione, nel forno a micro-onde
  - ❑ *legumi*: se è necessario controllare il potassio, lessare cambiando l'acqua più volte oppure usare legumi in scatola risciacquati
- ❑ **Il peso degli alimenti deve essere considerato al crudo e al netto degli scarti. Possono anche essere usate misure casalinghe, come quelle di seguito indicate.**
- ❑ **È raccomandabile pesare, in particolare, gli alimenti ricchi di proteine.**

<b>Misure di uso casalingo – per non pesare sempre!</b>	
<b>Un cucchiaio da minestra contiene</b>	<b>Un cucchiaino da caffè contiene</b>
olio di oliva 10 g riso 25 g pastina minuta 20 g formaggio grattugiato 10 g marmellata 25 g miele 20 g	olio di oliva 5 g zucchero 5 g formaggio grattugiato 5 g
1 bicchiere di carta da acqua contiene circa 80 g di pasta di semola cruda di formato corto	
1 bicchiere di carta da caffè contiene circa 40 g di pasta minuta o di riso	
1 fetta biscottata 8-12 g	
1 pacchetto di cracker 25-30 g	
1 biscotto 4-12 g	
1 uovo 60 g	

### **Se è necessario controllare il potassio..**

Durante la malattia renale può accadere che si alzi il livello del potassio nel sangue.

In questo caso, per ridurre il potassio degli alimenti potranno essere messi in atto alcuni accorgimenti.

- ✓ **Il potassio si scioglie nell'acqua!** Come metodo di cottura è preferibile lessare gli alimenti, usare molta acqua e buttare l'acqua.
- ✓ NON cuocere al vapore, al microonde, nella pentola a pressione: questi metodi di cottura non permettono la dispersione del potassio.
- ✓ Per ridurre il potassio nelle patate occorre sbucciarle, tagliarle a pezzi, lasciarle a bagno in acqua; lessarle poi in una quantità di acqua pari a 10 volte il loro peso (g 100 di patate in 1 litro di acqua) e, a metà cottura, cambiare l'acqua. Possono essere poi utilizzate per preparare gnocchi, ripassate in padella con odori, fatte in purè. La cottura a metà è utile nella preparazione delle patate da ripassare in forno o da finire di cuocere con carne / pesce. Nella frittura non si disperde potassio.

- ✓ Per lessare le verdure (spinaci, bietola, cicoria, cavoli, zucchine,...) usare lo stesso procedimento delle patate oppure passarle in 2 acque consecutive. Non consumare verdure cotte al vapore.
- ✓ Per i legumi: si possono usare quelli in scatola ben lavati; oppure vanno lessati cambiando l'acqua almeno due volte.
- ✓ Attenzione: NON acquistare legumi o verdure cotte al vapore perché il potassio non si disperde!!!
- ✓ Attenzione alle preparazioni al pomodoro come spezzatini o pizzaiola: il pomodoro usato va conteggiato tra le verdure.
- ✓ Spremute di frutta, frullati vanno consumati in alternativa alla frutta fresca. Centrifugati di verdure sono in alternativa alla verdura fresca.
- ✓ Ridurre il consumo della frutta più ricca di potassio: albicocche, banane, ciliegie, kiwi, melone, pesche, castagne.
- ✓ Escludere frutta oleosa (olive, noci, mandorle, ..), frutta essiccata (prugne, fichi, ..); attenzione ai biscotti e dolci con frutta oleosa o secca.
- ✓ Attenzione al cioccolato, alle barrette al cioccolato, ai dolci al cioccolato, nutella...
- ✓ Evitare il consumo eccessivo di caffè, vino, birra.
- ✓ Evitare salse come ketchup, salsa di soia, burro di arachidi.
- ✓ Vietato il sale iposodico (della farmacia) perché contiene molto potassio!

***Se è necessario controllare il fosforo.***

Durante la malattia renale può accadere che si alzi il livello del fosforo nel sangue.

Riduci il consumo degli alimenti più ricchi, come: latte, yogurt, latticini e formaggi; gelati e budini; cioccolato e dolci al cioccolato; bevande a base di cioccolato e/o latte; frutta oleosa (noci, mandorle, pinoli,...); dolci fatti con frutta secca; semi di zucca, di girasole,... ; legumi secchi; germe di grano, crusca; cereali integrali come cracker, pasta, riso, pane,.. ; rosso dell'uovo; interiora degli animali come fegato di vitello, di pollo,...; crostacei, ostriche, uova di pesce; piccoli pesci; alimenti e bevande che contengono additivi; ...

Inoltre:

- ✓ Il latte di mucca può essere sostituito con latte di riso, latte di avena, latte di soia.
- ✓ La carne può essere tagliata a pezzi e fatta bollire in acqua per 10-20 minuti. Si scola e si usa per fare uno spezzatino oppure il sugo oppure si rimette in acqua per fare il bollito. In questo modo non si perdono proteine e il fosforo si riduce di circa la metà!
- ✓ L'uovo: l'albume dell'uovo ha molte proteine e niente fosforo né colesterolo. Impariamo a fare la sfoglia per la pasta oppure la frittata con 1 uovo intero e 1 albume; prepariamo le polpette di carne usando solo l'albume; ottimo è l'albume montato a neve negli sformati oppure nelle meringhe!
- ✓ Scegli cosa mangiare. Leggi le etichette e scegli alimenti senza additivi con fosforo.
- ✓ Varia: più la dieta è variata, meno sbagli si fanno.