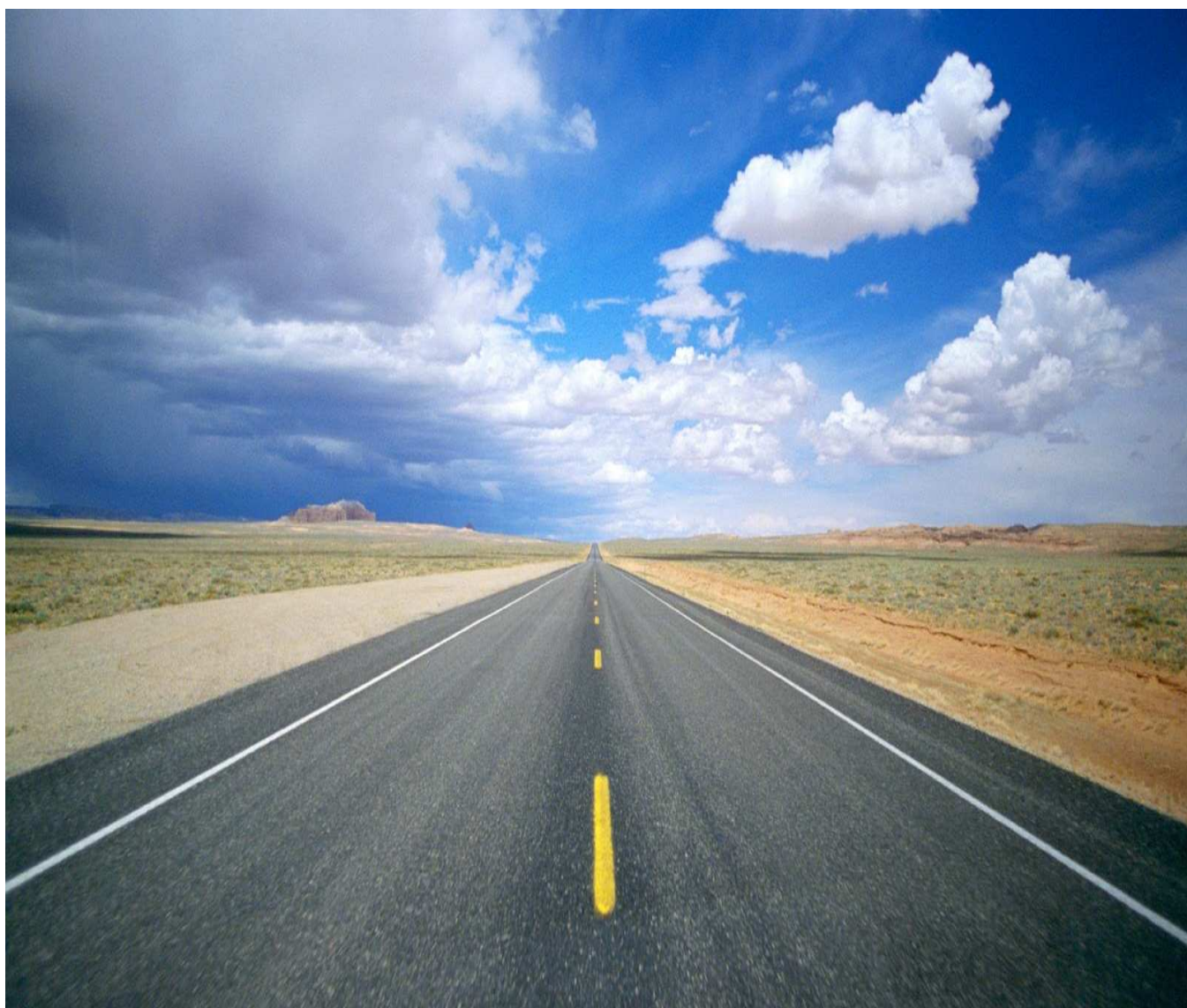
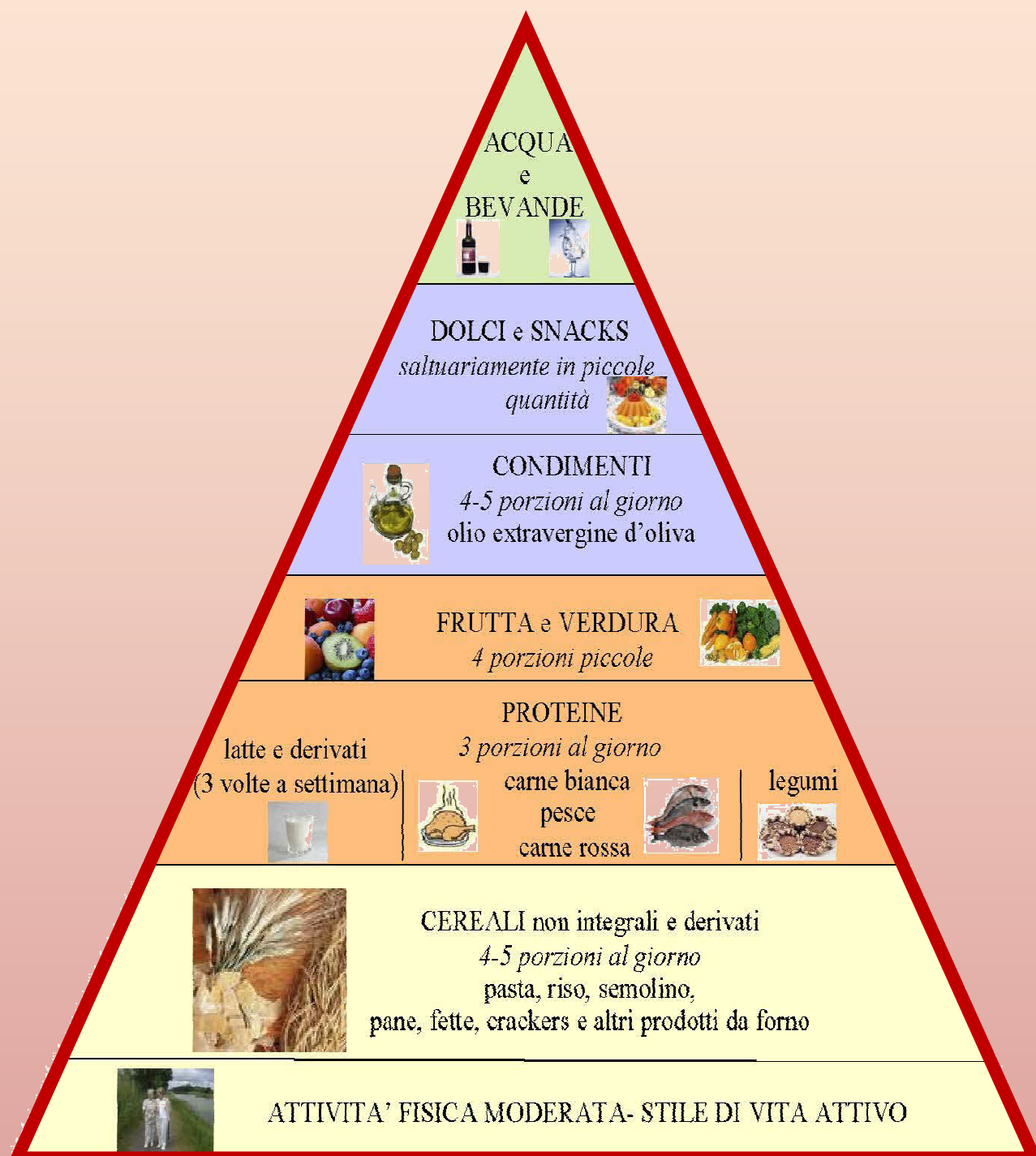


LA STRADA GIUSTA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE IN EMODIALISI!



CONOSCERE L'OPUSCOLO PER IL PAZIENTE IN DIALISI

PIRAMIDE ALIMENTARE IN DIALISI



Utilizzando la piramide alimentare è possibile costruire un'alimentazione equilibrata, orientandosi nell'ampio assortimento dei prodotti offerti.

Anche in dialisi si può mangiare di tutto ma con qualche attenzione in più.

La piramide è articolata in 7 piani, su ogni piano sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti: quelli da assumere in quantità maggiori si trovano alla base della piramide, quelli da assumere in quantità minore si trovano all'apice della stessa.

Ogni gruppo di alimenti ha un diverso contenuto in nutrienti e pertanto presenta differenti frequenze di consumo.

All'interno dello stesso piano è importante variare, allo scopo di ottenere un'alimentazione completa.





ATTIVITA' FISICA MODERATA- STILE DI VITA ATTIVO

Alla **BASE** della piramide c'è l'**attività fisica**: il soggetto dializzato, in considerazione della ridotta capacità di svolgere l'esercizio fisico (in particolare nel giorno del trattamento dialitico), e del coesistente rischio cardiovascolare, per mantenere o migliorare la massa muscolare, dovrebbe svolgere quotidianamente un'attività fisica leggera, che può consistere anche in una semplice passeggiata di 15 minuti. Qualora il soggetto dializzato fosse impossibilitato a mobilizzarsi autonomamente dovrebbe eseguire in casa, con l'aiuto di una seconda persona, dei semplici esercizi di ginnastica per le braccia e le gambe.



CEREALI non integrali e derivati
4-5 porzioni al giorno
pasta, riso, semolino,
pane, fette, crackers e altri prodotti da forno

Al **1° PIANO** della piramide si trovano i **carboidrati** (riso, pasta e cereali, non integrali perché hanno un contenuto in potassio più elevato) che rappresentano la fonte calorico-proteica della dieta (proteine di *medio* valore biologico) da consumarsi ogni giorno secondo la frequenza e le quantità consigliate.



latte e derivati
(3 volte a settimana)



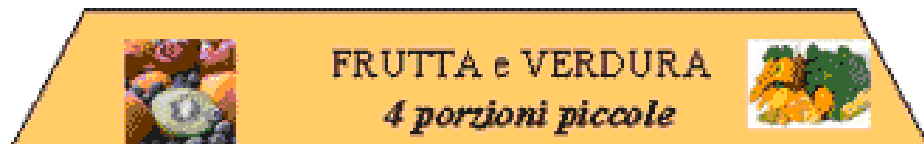
PROTEINE
3 porzioni al giorno
carne bianca
pesce
carne rossa



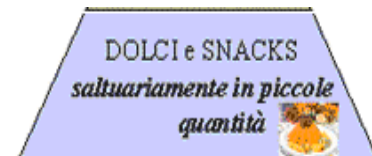
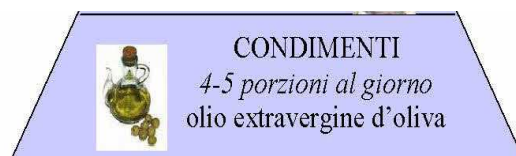
legumi

Al **2° PIANO** si trovano gli alimenti di **origine proteica**, indispensabili per il mantenimento di una buona massa cellulare e fondamentali per la prevenzione e la correzione della malnutrizione. È possibile sostituire un alimento con un altro nell'ambito di questo gruppo e quindi scegliere le proprie fonti di proteine tenendo conto che le carni, il latte, il pesce, le uova contengono proteine ad *alto* valore biologico. I legumi sono inseriti in questo gruppo perché, pur contenendo proteine di *medio* valore biologico, assunti con i cereali (pasta e ceci, pasta e fagioli, riso e

lenticchie) si completano, fornendo proteine ad alto valore biologico. Quando si desidera assumere legumi con la pasta, questo va considerato un “piatto unico” e va escluso il consumo di altri alimenti dello stesso piano. Le porzioni e i quantitativi degli alimenti considerati devono essere rigorosamente rispettati se si vuole ottenere un buon controllo della fosforemia (il fosforo è legato alle proteine) e della potassiemia.



Al **3° PIANO** troviamo gli alimenti di **origine vegetale** che sono importanti per il loro contenuto in fibra e micronutrienti essenziali. Questi devono essere consumati secondo le frequenze consigliate e in piccole quantità per il loro contenuto in potassio. Anche qui è possibile nell’ambito dello stesso gruppo sostituire un alimento con un altro.



Al **4° e 5° PIANO** vi sono gli alimenti a **maggiore densità energetica** che devono essere consumati in ridotte quantità per evitare sovrappeso, obesità e patologie metaboliche.



All’**APICE** della piramide troviamo l’acqua e le bevande da assumere in quantità estremamente controllata (500 ml più l’equivalente di acqua che si elimina con le urine).

Il **giorno di dialisi** è bene:



Remember!

- Se fate **dialisi nel turno di mattina** non arrivate digiuni. La dialisi richiede energia e per questo occorre fare una buona colazione. Così si evitano pericolosi episodi di abbassamento della pressione arteriosa, di ipoglicemia e di vomito.

- Se fate **dialisi il pomeriggio** è bene pranzare due ore prima dell'inizio della seduta. Questo evita che il sangue sia richiamato per la digestione e, in pratica, episodi di ipotensione e di vomito.

Non appesantitevi con pasti troppo abbondanti. Può bastare un primo piatto condito in modo semplice e un piccolo frutto. Ricordate poi di fare una buona cena per compensare.

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 - azoto, 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 ATTIVITÀ 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.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA



È importante frazionare l'alimentazione in almeno tre pasti:

COLAZIONE

PRANZO

CENA

ai quali possono essere aggiunti a metà mattina/pomeriggio

1 o 2 SPUNTINI



Menu

COLAZIONE: Pasto fondamentale in quanto, non mangiando di notte, al mattino le nostre riserve energetiche sono esaurite.

COSA POSSIAMO MANGIARE A COLAZIONE?

**THE O CAFFÈ
ORZO
LATTE O YOGURT
SUCCO DI FRUTTA**

*Considerate queste bevande nella
quantità giornaliera di liquidi*

**PANE O FETTE BISCOTTATE
CEREALI
RARAMENTE BISCOTTI,
BRIOCES, DOLCI SECCHI**

*Accompagnati da miele o
marmellata*



Menu

PRANZO: dovrebbe essere il pasto principale della giornata.

COSA POSSIAMO MANGIARE A PRANZO?

Una buona porzione di pasta o riso condita con poco parmigiano e... ...sughi semplici di verdure (pomodoro, melanzane, piselli, zucchine...)	Una buona porzione di carne o pesce (cotta al vapore, alla brace, al forno) converdure (una piccola porzione)
<i>Pane comune non salato</i>	<i>Un frutto di piccole dimensioni</i>

Considerate le verdure nella quantità giornaliera permessa



Menu

CENA: Non appesantirsi con pasti troppo abbondanti.

COSA POSSIAMO MANGIARE A CENA?

Una piccola porzione di pasta o riso cotta in brodo vegetale o di carne sgrassato o con minestrone	Carne Pesce Formaggio (max 1-2 vv/sett) Uova (max 2/sett) Salumi (max 1-2 vv/sett)
Scolate bene il brodo o consideratelo tra i liquidi permessi	Variate le vostre scelte secondo le linee guida della piramide alimentare
<i>Pane comune non salato</i>	<i>Una piccola porzione di verdura (se non già consumata a pranzo) Un frutto di piccole dimensioni</i>

Considerate le verdure nella quantità giornaliera permessa



Menu

SPUNTINO: Per spezzare la fame tra i pasti principali si può consumare la frutta (se si preferisce mangiarla lontano dai pasti) oppure un piccolo pezzo di dolce secco o crostata o pizza bianca o pane e olio o pane e marmellata o miele...

METODI DI COTTURA CONSIGLIATI

Primi piatti: asciutti e conditi con sugo di pomodoro o di verdure e olio. È preferibile preparare sughi di carne con il quantitativo indicato.

Minestre: cotte in acqua, brodo vegetale leggero o di carne magra. Scolare le minestre dal liquido di cottura per ridurre i liquidi introdotti.

Carne e Pesce: lessi, al vapore, alla griglia, al forno, al cartoccio, al pomodoro, arrosto, stufato.

Uovo: sodo, in camicia, strapazzato in frittata.

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

SODIO

Che cos'è?

Il sodio è un sale minerale (simbolo chimico Na)

A cosa serve?

Il sodio insieme al potassio regola il corretto funzionamento delle cellule del nostro organismo.

Il sodio trattiene i liquidi, quindi gioca un ruolo importante nella regolazione del peso corporeo, fa aumentare la sete quindi occorre limitarne l'uso in dialisi.

Dov'è contenuto?

Il sodio è contenuto soprattutto nel sale da cucina (cloruro di sodio) e negli alimenti salati. Il contenuto di sale nei cibi conservati e precotti è altissimo. È usato dall'industria alimentare sia come conservante che per dare sapidità.

Come viene eliminato?

Principalmente attraverso i reni, ma anche con il sudore.

Con il trattamento emodialitico è possibile modificare (aumentare o diminuire) il valore del sodio nel sangue.

Quali sintomi si manifestano quando si accumula nell'organismo?

- sete intensa.
- aumento del peso tra una dialisi e l'altra.
- ipertensione arteriosa.

Come evitare l'ipersodiemia?

1. Ridurre la quantità di sodio introdotta con gli alimenti.
2. Conoscere il contenuto di sodio negli alimenti

CONSIGLI:

- Limitare il consumo di cibi conservati o precotti (sughi pronti, soffricini, formaggi e insaccati...).
- Aumentare l'utilizzo di aceto, succo di limone (poco per il contenuto di potassio) e di erbe aromatiche per dare sapore alle pietanze (aglio, prezzemolo, cipolla, sedano, timo, alloro, basilico,



dragoncello, origano...).

- Salare i cibi cucinati solo a fine cottura. In questo modo si riduce notevolmente la quantità di sale assorbita dal cibo.
- Eliminare il sale aggiunto a tavola.
- Non sostituire il sale da cucina con i sali dietetici, in quanto sono ricchi di potassio.
- Evitare salse a base di maionese, ketchup, salsa di soia per l'elevato contenuto di sale e potassio
- Evitare le olive, secche o in salamoia, ricche di sale e di potassio.

CURIOSITÀ:

Il pane contiene un alto contenuto di sodio. L'ideale sarebbe mangiare il pane senza sale o pane sciocco.

RICORDATI:

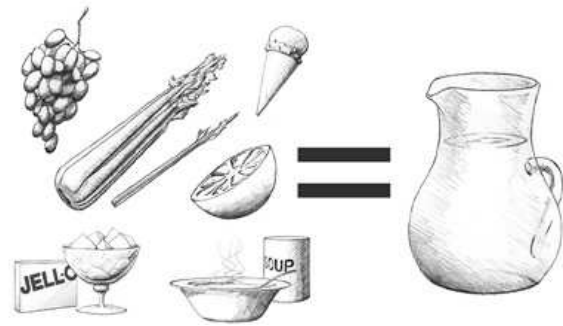
Molto sale in zucca, poco sale nel piatto!



ACQUA

Cos'è?

È una molecola composta da ossigeno e idrogeno e costituisce circa il 60% del corpo umano.



A cosa serve?

A far funzionare bene l'organismo in quanto è presente in tutte le cellule.

Qual è il fabbisogno giornaliero consigliato per un paziente dializzato?

Ricorda che il paziente in dialisi in genere non urina più, quindi tende a trattenere tutti i liquidi contenuti nei cibi e nelle bevande. Ciò si traduce in un aumento di peso tra la fine di una seduta dialitica e l'inizio di quella successiva (peso interdialitico). Il rischio di accumulare i liquidi aumenta nel fine settimana in quanto il periodo interdialitico è più lungo.

Per la buona riuscita del trattamento dialitico non si deve aumentare troppo di peso tra due sedute, con una tolleranza di aumento ponderale inferiore al 4% del peso corporeo. Questo significa che si deve fare attenzione a quanto si beve. È possibile bere 500 ml al giorno o, se il paziente urina ancora, una quantità di liquidi pari alla quantità delle urine emesse.

In questa quantità sono da conteggiare anche caffè, latte, tisane, vino, minestre, cubetti di ghiaccio, acqua presente negli alimenti...

Dov'è contenuta?

È contenuta in tutte le bevande e in tutti gli alimenti.

Come viene eliminata?

Principalmente per via urinaria, a livello intestinale, con la sudorazione e con la respirazione. In dialisi viene eliminata durante il trattamento.

Quali sintomi si manifestano quando si accumula nell'organismo?

- aumento del peso
- edemi alle gambe e intorno agli occhi (periorbitali)
- aumento della pressione
- difficoltà respiratoria



Come evitare l'accumulo nell'organismo?

Seguire un regime dietetico prevalentemente asciutto e povero di sale.

CONSIGLI per la sete:

- Dotarsi di una bottiglia da mezzo litro per regolare meglio l'assunzione di acqua per l'intera giornata; usare un bicchiere di piccole dimensioni e sorseggiare lentamente. Bere poco e più frequentemente aiuta a controllare la sete.
- Preferire l'acqua ad altre bevande. Se si consumano altre bevande togliere la quantità equivalente dalla bottiglia.
- Evitare integratori salini (es. Gatorade) perché contengono potassio.
- Assumere sempre la terapia con poca acqua e se lontano dai pasti con uno spuntino.
- Preferire alimenti poco salati, che riducono il senso di sete.
- Succhiare cubetti di ghiaccio aiuta a calmare la sete. Attenzione: il ghiaccio va conteggiato nel totale giornaliero.
- Si può modificare il sapore aggiungendo all'acqua succo di limone o di arancia o sciroppi.
- Masticare caramelle aumenta la salivazione e mantiene la bocca bagnata così diminuisce il senso di sete.
- Prendere le medicine durante i pasti.
- Fare attività fisica.



CURIOSITÀ:

- Le bevande dolci (coca-cola, gassosa, aranciata, chinotto, pompelmo...) non calmano la sete ma ne fanno venire di più.
- 100 gr di frutta o di verdura apportano circa 90 gr di acqua.
- I succhi di frutta sono da bere in alternativa alla frutta fresca perché contengono potassio.
- Per i pazienti diabetici: ricordare che la glicemia alta aumenta il senso della sete.
- La carne e le verdure contengono acqua rispettivamente per il 75 e il 90% del loro peso e con l'arrostitura ne perdono fino al 30%, solo il 10% con la bollitura.
- Al contrario pasta e riso ne assorbono fino a 3 volte il loro peso.
- Le minestre hanno un elevato contenuto di acqua e di potassio.

PROTEINE



Che cosa sono?

Sono delle grosse molecole composte da elementi più piccoli chiamati aminoacidi.

A cosa servono?

Servono a:

- ✓ **costruire** tutti i tessuti del corpo umano (pelle, muscoli, capelli, ecc).
- ✓ a **riparare** i tessuti vecchi e rovinati dei nostri organi
- ✓ a **sintetizzare** enzimi, ormoni, anticorpi

Dove sono contenute?

Sono contenute in quasi tutti gli alimenti, possiamo dividerle in proteine **nobili** o di origine animale (carne, pesce, uova, latte, formaggi) e in proteine **povere** o di origine vegetale (grano, riso, fagioli, piselli, frutta secca).

Qual è il fabbisogno giornaliero consigliato per un paziente dializzato?

Nel corso della dialisi vengono persi alcuni amminoacidi essenziali, per cui devono essere assunti con la dieta. Per questo motivo il fabbisogno proteico in questa fase è superiore rispetto a quello delle persone senza insufficienza renale (1-1.5 gr/Kg di peso/die).

Quali sintomi si manifestano quando non se ne introducono a sufficienza?

- diminuzione della massa muscolare e dell'appetito
- stanchezza
- ipotensione
- edemi



Come introdurre proteine a sufficienza?

Le proteine vengono assunte mangiando:

- ✓ carne (pollo, tacchino, maiale, manzo, coniglio...)
- ✓ pesce (sia fresco che surgelato)
- ✓ uova
- ✓ formaggio
- ✓ legumi
- ✓ cereali

CONSIGLI:

- **Pasta, riso, semolino, pane** e altri prodotti da forno dovrebbero essere assunti in 4-5 porzioni al giorno.
- La **pasta all'uovo** o ripiena 1 volta a 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, ceci e lenticchie secche (risotto con lenticchie, minestra di ceci...). Se è stato **consigliato di fare attenzione al potassio**, lessare i legumi cambiando più volte l'acqua di cottura o usare legumi in scatola ben lavati.
- **La carne** 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, oca...
- Consumare il **pesce**, preferibilmente fresco, 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.
- **Latte** 1 porzione da 100 gr tre volte a settimana, considerarlo nei liquidi. Fai riferimento alle dosi di latticini complessive (latte e derivati) indicate nella piramide alimentare.
- **Formaggio fresco** 2 volte a settimana (mozzarella, stracchino, primosale...) in sostituzione della carne e del pesce.
- **Salumi** 1-2 volte a settimana in sostituzione della carne e del pesce per l'elevato contenuto di sale. Date la preferenza a quelli in cui è possibile scartare il grasso (prosciutto crudo o cotto, bresaola, speck, lombetto). Scegliere alimenti senza conservanti – polifosfati.
- **2 uova** una o due volte a settimana in sostituzione della carne e del pesce (si può usare 1 tuorlo + 2 albumi).

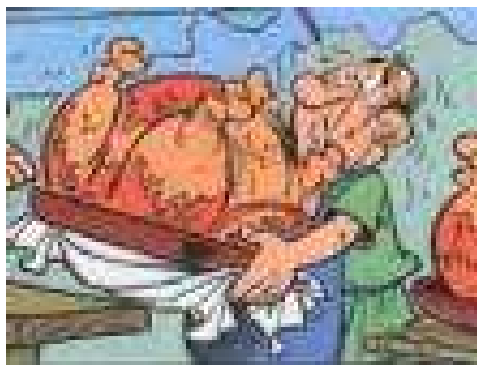


CURIOSITÀ:

- Una bistecca di carne di manzo da 100 gr contiene circa 20 gr di proteine.
- Ridurre o occasionalmente consumare il fegato (vitello, maiale, pollo...), animelle, trippa e cervello per l'elevato contenuto di fosforo, colesterolo e acido urico.

La selvaggina (fagiano, cinghiale...) è ricca di acido urico.

- Attenzione: sono ricche di potassio: sarde e trote. Il pesce conservato (tonno e sgombero sott'olio, baccalà, alici sotto sale, caviale, salmone, ecc) è ricco di sale.
- Il tuorlo è ricco di fosforo e colesterolo: il consiglio è di consumare 2 albumi e 1 tuorlo. Il peso medio di 1 uovo è di 60 grammi.
- I formaggi sono gli alimenti che contengono maggiori quantità di fosforo. Per questo sono consigliati non più di 1-2 volte la settimana. Sono consigliati, ma in quantità limitata: mozzarella, stracchino, fior di latte, brie, camembert, caciotta, scamorza, ricotta. Scegliere alimenti senza conservanti - polifosfati.



CALCIO E FOSFORO



Cosa sono?

Sia il calcio (simbolo chimico Ca) che il fosforo (simbolo chimico P) sono sali minerali.

A cosa servono?

Il fosforo, con il **calcio**, è un elemento di struttura delle ossa, ma si trova anche nei denti e all'interno delle cellule. È fondamentale per la trasformazione dei macronutrienti (**proteine, grassi, carboidrati**) in energia, stimola la contrazione dei muscoli; è implicato nella crescita e sviluppo delle cellule.

Come il **calcio**, il suo assorbimento dai cibi nell'intestino è regolato dalla **vitamina D**.

Poiché però gli assorbimenti di questi due micronutrienti è strettamente collegato, l'assunzione troppo elevata di fosforo può causare scompensi di calcio, oltre a **danni renali** di vario genere e l'insorgere dell'**osteoporosi**.

Dove sono contenuti?

Il calcio si trova principalmente nel latte e nei suoi derivati.

Il fosforo è contenuto in molti alimenti, soprattutto quelli conservati o a preparazione industriale dove viene utilizzato come additivo per migliorare la conservazione o aumentare il sapore dell'alimento, il cosiddetto "fosforo nascosto" che generalmente si trova come conservante per insaporire gli insaccati, i soft drink. Impariamo a leggere le etichette degli alimenti perché gli additivi sono riportati tra gli ingredienti. Si possono trovare con la sigla E seguita da un numero o con il nome esteso.



Come vengono eliminati?

Il rene sano rimuove dal sangue il fosforo introdotto in eccesso. Se il rene è malato il fosforo non viene eliminato e può salire la fosforemia (livello nel sangue). In minima parte viene eliminato dall'intestino.

La rimozione del fosforo attraverso la dialisi è lenta e richiede pertanto lunghi tempi di trattamento dialitico, tempo che non è sufficiente per cui

bisogna assumere dei farmaci chelanti del fosforo. Questi farmaci vanno assunti durante i pasti e gli spuntini, agiscono come le calamite o spugne che nell'intestino assorbono e legano il fosforo degli alimenti in modo da impedirne il passaggio nel sangue ed eliminandolo con le feci.

Quali sintomi si manifestano quando si accumulano nell'organismo?

Il valore ottimale della fosforemia nel sangue è tra 2.7 mg/dl e 4.5 mg/dl. Alti livelli di fosforo possono provocare l'aumento del paratormone (PTH) che sottrae il calcio dalle ossa rendendole fragili; il calcio passa nel sangue. Se calcio e fosforo sono elevati si formano sali che si possono depositare:

nella pelle e nella congiuntiva	→ prurito e arrossamento degli occhi
nelle articolazioni	→ dolori
nelle ossa	→ fratture per la fragilità dell'osso
nei vasi	→ ipertensione arteriosa, calcificazioni
nei polmoni	→ problemi respiratori, infezioni
nel cuore	→ infarto, aritmie

Come evitare l'accumulo di calcio e fosforo?

- Rispettare la durata del trattamento dialitico.
- Conoscere il contenuto di calcio e fosforo negli alimenti (rif. tabelle).
- Assumere i farmaci mirati prescritti nelle giuste dosi e nei momenti indicati.

CONSIGLI:

- Assumere preferibilmente formaggi freschi: mozzarella, crescenza, certosino.
- Consumare con moderazione latte, yogurt e formaggi stagionati (es. parmigiano e fontina).
- Utilizzare al posto del pecorino o del grana sulla pasta la mozzarella o la ricotta.
- Preferire il pollo e il merluzzo al tacchino e all'orata.
- Preferire roastbeef o petto di pollo al posto di salsicce o carni in scatola.
- 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. In

questo modo non si perdono le proteine ma il fosforo è ridotto a circa la metà!

- Preferire insaccati freschi senza polifosfati aggiunti al posto di quelli a lunga conservazione preconfezionati.
- Preferire l'acqua alle bibite che contengono conservanti a base di fosfati.

CURIOSITÀ:

- Il tuorlo dell'uovo è ricco di fosforo, mentre l'albume ha molte proteine, niente fosforo, né colesterolo. Per fare la frittata si può usare un uovo intero e un albume. Nelle polpette si può usare solo l'albume. Ottimo l'albume montato a neve negli sformati oppure nelle meringhe!
- Si può sostituire il latte con una miscela di panna ed acqua.

ALIMENTI PARTICOLARMENTE RICCHI DI FOSFORO DA CONSUMARE CON ESTREMA MODERAZIONE

- ✓ Frutta oleosa come: mandorle, noci, nocciole, arachidi, pinoli, pistacchi...
- ✓ Formaggi: formaggini, caciocavallo, emmenthal, groviera, grana, parmigiano, pecorino stagionato...
- ✓ Legumi secchi: fagioli, ceci, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia, ...
- ✓ Alimenti vari: latte in polvere, cacao, farina di soia, crusca, funghi, frattaglie...
- ✓ lievito di birra, tonno, sgombrò...



POTASSIO

Cos'è?

È un sale minerale (simbolo chimico K+)

A cosa serve?

Garantisce un buon funzionamento neuro-muscolare in quanto è importante per la conduzione degli stimoli elettrici cardiaci e dei muscoli striati.

Dov'è contenuto?

È contenuto in tutti gli alimenti, soprattutto nella frutta e nella verdura e nelle bevande industriali.

Come viene eliminato?

Per via urinaria (90%) e a livello dell'intestino (10%).

Nel paziente in dialisi il potassio quando in eccesso viene eliminato durante la seduta dialitica.

Quali sintomi si manifestano quando si accumula nell'organismo? (iperpotassiemia)

- stanchezza
- formicolii
- crampi addominali e muscolari
- aritmia (fino all'arresto cardiaco)

Come evitare l'iperpotassiemia?

- Rispettare la durata del trattamento dialitico.
- Limitare l'assunzione di alimenti ricchi di potassio (evitare abbuffate di frutta e verdura; attenzione alla pausa lunga).
- Conoscere il contenuto di potassio negli alimenti (Rif. tabelle).
- Regolare la funzione intestinale migliora il controllo del potassio.
- Assumere, quando necessario, le resine (Kayexalate, Sorbisterit) che legano a sé il potassio e lo eliminano con le feci.



CONSIGLI:

- **NON** cuocere le verdure al vapore o in microonde (questi tipi di cottura non permettono la fuoriuscita del potassio).
- Tagliare le verdure a pezzetti e bollirle in abbondante acqua, cambiare l'acqua a metà cottura e scolarla bene prima del consumo. In questo modo si ottiene una perdita di potassio superiore al 30%.
- Immergere in acqua per 2 ore la verdura che verrà consumata cruda.
- Utilizzare le verdure surgelate dopo averle scongelate a temperatura ambiente (contengono meno potassio).
- Bere al massimo 1-2 tazzine di caffè o the al giorno.
- Cuocere le patate in una quantità di acqua pari a 10 volte il loro peso (es. 100 gr in 1 litro di acqua).

CURIOSITÀ:

La frutta sciroppata contiene meno potassio di quella fresca **NON** bere il succo!

ALIMENTI PARTICOLARMENTE RICCHI DI POTASSIO DA CONSUMARE CON ESTREMA MODERAZIONE

- ✓ frutta oleosa come: mandorle, noci, nocciole, arachidi, olive...; dolci preparati con questa frutta
- ✓ frutta secca come: uva passa, albicocche secche, prugne, castagne, datteri...; dolci con questa frutta.
- ✓ 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...



OLIO E CONDIMENTI

Forniscono le calorie e l'energia. Non è necessario limitarne il consumo se non ci sono effettive necessità o indicazioni specifiche (sovrappeso e obesità).



Preferire l'olio extravergine di oliva, meglio a crudo. Limitare le frittture e preferire per la cottura l'olio di oliva o di arachidi. Evitare i grassi di origine animale (burro, strutto, lardo, panna).

ALCOL

L'alcol contiene calorie (7 Kcal/g) e va calcolato nei liquidi.

È consentito solo un bicchiere di vino o birra al giorno.



Di seguito la **Tabella** delle porzioni e frequenze di consumo giornaliera degli alimenti in dialisi.

I pesi degli alimenti si riferiscono agli alimenti crudi, ad eccezione dei legumi. La cottura in abbondante acqua favorisce la perdita di potassio e fosforo. Per i secondi piatti, si consigliano nell'arco della settimana le seguenti frequenze di consumo: 3-4 porzioni di carne, 4-5 porzioni di pesce, 1-2 porzioni di formaggio e latticini, 2 porzioni di uova, 0-1 porzioni di salumi. Almeno 1-2 volte la settimana, il secondo piatto va sostituito con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi, nelle porzioni indicate per i legumi e dimezzando la porzione di pasta. Il consumo degli insaccati e dei formaggi stagionati richiede una riduzione dell'aggiunta giornaliera di sale da cucina di circa 1-1.5 g.

Tabella

Porzioni e frequenze di consumo giornaliero degli alimenti in dialisi

ALIMENTI	MISURE CASALINGHE	PORZIONE	N. PORZ./DIE
Latte	1 bicchiere	g 125	1
Yogurt	1 vasetto	g 125	
Carni fresche	1 fetta media	g 100 - 120	1 - 2
Pesce	1 pesce medio, 1 trancio, 2 filetti	g 130 - 150	
Uova	2 uova	g 100	0 - 1
Formaggio fresco Formaggio stagionato	1 fetta media 1 fetta piccola	g 70 g 50	0 - 1
Mozzarella o fiordilatte Ricotta o fiocchi di latte magro	3 bocconcini o 1 fetta media 1 piatto piano al fondo del piatto	g 80 - 100 g 120 - 140	0 - 1
Prosciutto cotto o crudo Affettati di pollo o tacchino	3 fette sottili	g 50 - 60	0 - 1
Legumi bolliti e scolati	1 piatto piano al fondo del piatto	g 130 - 150	0 - 1
Pane	1+ 1 panino	g 100	2
Prodotti da forno	6 fette biscottate 6 crackers	g 45	1 - 2
Pasta o riso o semola o polenta	1 piatto fondo oltre la fondina del piatto	g 100 - 130	1
Verdure e ortaggi	1/2 piatto piano al fondo del piatto	g 80 - 100	2
Insalate crude	1 piatto piano al fondo del	g 50	
Patate	mezza patata media	g 50	
Frutta fresca: mela, pera, arancia, loto mandarini, prugna ciliegie, fragole	1 frutto piccolo 2 frutti piccoli 8-10 pezzi	g 100	2
Olio	1 cucchiaino grande da minestra	g 10	2 cucchiaini

[illegible]

[illegible]



Azienda USL della Valle d'Aosta

Nefrologia e Dialisi

Responsabile Dott. Pier Eugenio Nebiolo

CONTATTI

Centro Dialisi Aosta	tel. 0165 543226-744
Centro Dialisi Donnas	tel. 0125 804625
Centro Dialisi Saint-Vincent	tel. 0166 511120

