



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

INDICAZIONI ALIMENTARI PER LE PERSONE IN DIALISI

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

Seguire un regime dietetico appropriato è importante per mantenere un adeguato stato di nutrizione e salute, per una buona riuscita del trattamento dialitico e per prevenire eventuali complicanze.

La dieta si basa su 3 principi:

1. ALTO APPORTO DI PROTEINE
2. CONTROLLO NELL'ASSUNZIONE DEI LIQUIDI
3. CONTROLLO NELL'ASSUNZIONE DI ALCUNI ELEMENTI



ALTO APPORTO DI PROTEINE

Le proteine, importanti nella dieta di ogni persona, si trovano soprattutto nella carne e nel pesce; vanno assunte in quantità normale come nella persona sana al fine di preservare le masse muscolari ed un adeguato stato di nutrizione

CONTROLLO NELL'ASSUNZIONE DI LIQUIDI



Controllare quanto si beve è fondamentale, poiché i reni non sono più in grado di smaltire a volontà l'acqua introdotta come avveniva prima della dialisi e la possibilità di rimuovere i liquidi accumulati nel corpo con le sedute emodialitiche sono limitate.

Occorre tener presente che "gonfiarsi" è dannoso per il cuore, per i polmoni, per il cervello e determina un aumento della pressione arteriosa.

Il bilancio dei liquidi, ovvero il pareggio tra i liquidi introdotti ed i liquidi eliminati, è possibile attraverso il controllo quotidiano del peso corporeo.



E' molto importante mantenere il proprio peso, tra una seduta dialitica e l'altra, di poco variabile dal "peso secco" che il medico ha stabilito per il paziente; il peso "giusto" viene calcolato dal medico al fine di evitare uno stato di iperidratazione (eccesso d'acqua del corpo): in particolare, il medico ridurrà il peso alla presenza di edemi, ipertensione arteriosa e dispnea o altri segni di sofferenza cardiocircolatoria.

La quantità di liquidi che ogni persona in dialisi può assumere è variabile da caso a caso; dipende dalla diuresi residua e dalla quantità degli alimenti introdotti, perché bisogna considerare che alcuni alimenti, soprattutto frutta e verdura, sono ricchi d'acqua.



La persona deve in ogni caso regolare l'assunzione di liquidi in modo da aumentare il peso corporeo di non più di 2 Kg nell'intervallo breve, e di non più di 3 Kg nell'intervallo lungo del fine settimana.

Si consiglia, perciò, di ridurre molto strettamente l'assunzione d'acqua e the, di pietanze quali minestre, brodo, frutta e verdura particolarmente ricche d'acqua.

CONTROLLO NELL'ASSUNZIONE DI ALCUNI ELEMENTI (Potassio, Fosforo, ecc.)

Anche per queste sostanze occorre tener conto che, a differenza del soggetto sano, le uscite con l'eventuale diuresi residua e con la dialisi sono limitate e bisogna, quindi, controllare le entrate.



Il **potassio** accumulato in eccesso nell'organismo è capace di determinare disturbi del ritmo cardiaco fino all'arresto cardiaco.

Il **fosforo** ed il **calcio** sono importanti principalmente nel controllo del metabolismo osseo: nei pazienti in dialisi si può verificare un accumulo nell'organismo di tali sostanze con conseguenti effetti negativi per la calcificazione delle ossa.



Il **sodio**, contenuto nel sale da cucina, interviene soprattutto nel determinare una ritenzione di liquidi nel sangue. Limitarne l'assunzione aiuta a controllare meglio i valori pressori (in caso di ipertensione) e a controllare la sensazione di sete. L'entità della limitazione del sale deve essere indicata dal medico secondo il caso. Gli alimenti maggiormente ricchi di sodio sono: salumi, formaggi "salati" come pecorino, grana e parmigiano, provolone, gorgonzola e sottilette; olive, capperi, aringa, salmone e tonno in salamoia; tonno, sgombro e vegetali sott'olio; dadi per cucinare, salsa Ketchup; crackers salati, corn flakes.

I livelli di **colesterolo**, come per le persone che non hanno una malattia renale, vanno controllati per ridurre il rischio di malattia cardiovascolare. Bisogna evitare, quindi, i grassi di origine animale (burro, panna, strutto), olii di palma e cocco, le carni a contenuto elevato di grassi, i formaggi stagionati, i salumi, il tuorlo d'uovo.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE IN DIALISI



Alla base della piramide si trovano i cibi da consumare quotidianamente, al vertice quelli da assumere con moderazione.

È altresì importante cercare di mantenere uno stile di vita attivo ed una moderata attività fisica quotidiana.

COME ORGANIZZARE I PASTI

È fondamentale frazionare l'alimentazione in almeno 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena). Secondo le proprie abitudini possono essere aggiunti 1 o 2 spuntini a metà mattina/pomeriggio.

LA COLAZIONE

La colazione è un pasto essenziale in quanto durante la notte normalmente non mangiamo e al mattino le nostre riserve energetiche sono esaurite. Cosa potremo mangiare?

The

Orzo

Latte o yogurt

Succo di frutta

Considerare queste bevande nella quantità giornaliera di liquidi

Pane o fette biscottate con da marmellata e/o miele

Cereali o biscotti secchi o brioches

LO SPUNTINO

Per spezzare la fame durante la giornata e per non arrivare con troppo appetito al pasto principale si può consumare:

- Un frutto (al posto di mangiarlo subito dopo il pasto)
- Un piccolo pezzo di dolce secco (ciambella o crostata)
- Un pezzo di pane non salato o grissini o crackers (con un cucchiaino di miele o marmellata)

IL PRANZO

Il pranzo è il pasto principale della giornata. Non deve essere troppo abbondante ma neanche scarso. Cosa mangiare quindi?

- Una porzione di pasta o di riso condita con poco parmigiano
- condita con sughetti semplici di verdure: pomodoro, melanzane, zucchine, piselli, tutte verdure da considerare nella quantità giornaliera permessa.
- una porzione di pane comune preferibilmente non salato.
- una piccola porzione di verdura se non già consumata in precedenza.

- un frutto di piccole dimensioni.

LA CENA

È importante che a cena non ci si appesantisca troppo con pasti e porzioni troppo abbondanti. Ecco un esempio di cena:

- una piccola porzione di pasta o di riso cotta in brodo vegetale o di carne sgrassato o in minestrone. Il brodo va scolato bene e considerato tra i liquidi permessi. In alternativa a pasta o riso si può consumare del pane.
- Una porzione di carne o pesce o formaggio o uova secondo le indicazioni
- Una piccola porzione di verdura se non consumata in precedenza
- Un frutto di piccole dimensioni

COSA MANGIO IL GIORNO DI DIALISI?

TURNO DEL MATTINO: non arrivare a digiuno ma fare una buona colazione per evitare spiacevoli episodi quali abbassamenti pressori, ipoglicemie o nausea

TURNO DEL POMERIGGIO: pranzare due ore prima dell'inizio della seduta per evitare episodi di ipotensione o nausea. Non appesantirsi con pasti troppo abbondanti. È sufficiente un primo piatto condito in modo semplice e un piccolo frutto. Fare una buona cena per compensare le perdite dovute alla dialisi.

CONSIGLI PER LA SETE

- Tenere sotto controllo la quantità di fluidi da assumere, in genere circa ½ litro al giorno
- Per valutare i reali introiti di acqua nella giornata usare una bottiglietta da mezzo litro, bicchieri e tazze piccoli
- Salare poco o nulla i cibi, sostituendo il sale con erbe aromatiche o spezie ma facendo attenzione alle spezie piccanti
- Evitare i sostituti del sale
- Limitare il consumo di alimenti salati (affettati, formaggi e alimenti in scatola o conservati) ma anche alla pizza che stimola la sete per molte ore dopo averla mangiata
- Evitare il consumo di bibite perché aumentano la sete (e spesso contengono fosfati, conservanti da evitare)
- Preferire l'acqua fresca o fredda come bevanda aggiungendoci una goccia di limone per il suo effetto dissetante
- Fare attenzione ai cibi molto ricchi di liquidi quali minestre e brodi
- Masticare gomme o caramelle, meglio senza zucchero

TABELLE
DI POTASSIO, FOSFORO E
SODIO NEGLI ALIMENTI CON
ALCUNE NOTE PRATICHE

CONTENUTO DI FOSFORO NEGLI ALIMENTI (mg / 100 g di alimento)

ALTISSIMO (> 400 MG)	ALTO (300 - 400 MG)	MEDIO (200 - 300 MG)	BASSO (< 200 MG)
LATTE E DERIVATI: Bel Paese (480) Caciocavallo (590) Emmenthal (700) Fontina (561) Formaggini (665) Grana (702) Groviera (685) Parmigiano (800) Pecorino (675) Provolone (576) Sottilette (800)	Camembert (310) Gorgonzola (356) Fior di latte (355) Stracchino (374)	Certosino (263) Latte cond.zucch. (235) Mozzarella (239) Ricotta (270) Scamorza (229)	Latte intero (93) Latte parz.scremato(94) Latte scremato (97) Mascarpone (97) Yogurt intero (87) Yogurt magro (94)
PESCE: Stoccafisso secco (450) Baccalà ammollato (562)	Gamberi (349) Alici sott'olio (351)	Crostacei (250) Dentice (264) Palombo (218) Salmone fresco (258) Sgombro (248) Tonno (256) Trota (216)	
ALTRO: Cacao in polvere (678) Lievito di birra (1595)	Frattaglie (~350) Legumi secchi (~380) Farina integrale (300) Farina d'avena (342) Frutta secca (345) FIOCCHI d'avena (365) Farina d'orzo (393)	Coniglio (237) Maiale (260) Tacchino (231) Uovo intero (205)	Biscotti secchi (140) Farina gialla (99) Fette biscottate (124) Grissini (162) Manzo (200) Pane (63) Pasta (160) Petto di pollo (200) Vitello (192)

E' opportuno limitare l'assunzione degli alimenti sopra elencati secondo le seguenti indicazioni:

- ✓ Yogurt e latte possono essere assunti una volta al giorno (100-150 g), possibilmente a giorni alterni;
- ✓ Formaggi tipo scamorza, mozzarella e ricotta possono essere assunti una volta al giorno (80-100 g);
- ✓ Formaggi tipo stracchino devono essere assunti saltuariamente in quantità moderata (70-80 g);
- ✓ Formaggi tipo Bel Paese e fontina non devono superare la quantità di 50-60 g possibilmente a giorni alterni;
- ✓ E' sconsigliato l'uso di formaggini (se non occasionalmente) dato l'elevato contenuto in fosforo e sodio;
- ✓ Tutti gli altri formaggi devono essere assunti saltuariamente in piccolissime quantità (inferiori a 40g).

In caso di iperfosforemia verrà indicata dal medico una diversa assunzione di latte e derivati e altri alimenti ricchi in fosforo.

CONTENUTO DI POTASSIO NELLA FRUTTA (mg / 100 g di alimento)

ALTISSIMO (> 400 MG)	ALTO (250 - 400 MG)	MEDIO (150 - 300 MG)	BASSO (< 150 MG)
FRUTTA FRESCA:			
Avocado (450) Castagne* (500) Kiwi (400)	Albicocche (320) Banane (350) Fichi freschi (270) Melograno (259) Melone (333) Nespole (266) Pesche (260) Ribes (370)	Amarene (179) Ananas (250) Arance (200) Cachi (170) Ciliege (229) Lamponi (220) Mandaranci (160) Mandarini (210) Mele cotogne (200) More (160) Pompelmo (230) Prugne (190) Susine (243) Uva (192)	Anguria (128) Fragole (160) Limoni (140) Mele (120) Mirtilli (65) Pere (130)
FRUTTA CONSERVATA O TRASFORMATA:			
Albicocche secche (1557) Arachidi tostate (680) Castagne secche (930) Datteri (750) Fichi secchi* (1010) Mandorle* (860) Nocciole* (466) Pinoli (628) Prugne secche (810) Uva secca (864)	Noci* (368)	Succo d'arancia(180)	Marmellata di frutta (100) Succo d'uva fresco (106) Succo di frutta (116) Succo di limone (130) Succo di mele fresco (116) Succo di pompelmo (123)

* Gli alimenti contrassegnati da un asterisco presentano un elevato apporto di fosforo

Frutta fresca:

- ✓ si consigliano giornalmente la pera e la mela in quantità di 100-150g mattina e sera;
- ✓ mandarini, mandaranci, arance e fragole possono essere assunti una volta al giorno (100-150 g) e possibilmente a giorni alterni;
- ✓ pesche e ciliege devono essere assunte più saltuariamente in quantità moderata (70-100 g);
- ✓ anguria ed uva hanno un elevato contenuto in acqua e quindi devono essere limitate nelle persone che tendono ad aumentare molto di peso tra una dialisi e l'altra (non più di 100-150 g);
- ✓ albicocche, melone, kiwi, castagne e avocado devono essere pressoché evitate;
- ✓ banane: non superare i 50 g eventualmente a giorni alterni (1/2 banana);
- ✓ tutte gli altri tipi di frutta devono essere assunti saltuariamente in piccole quantità.

Frutta conservata o trasformata:

- ✓ gelatine e marmellate di frutta possono essere assunte giornalmente in quantità medie (40-60 g), da utilizzare su pane o fette biscottate per colazione o per piccoli spuntini;
- ✓ i succhi devono essere assunti in quantità non superiori a 100-150 g, non tutti i giorni, in sostituzione della frutta;
- ✓ la frutta secca deve essere evitata (o assunta occasionalmente in piccolissime quantità).

CONTENUTO DI POTASSIO NELLA VERDURA (mg / 100 g di alimento)

ALTISSIMO (> 400 MG)	ALTO (250 - 400 MG)	MEDIO (150 - 300 MG)	BASSO (< 150 MG)
VERDURA FRESCA:			
Aglio*** (515) Crescione (550) Fagioli freschi (650) Funghi freschi*** (422) Patate** (570) Patatine fritte**(880) Prezzemolo (854) Spinaci (564)	Barbabietole (320) Basilico (340) Bietole (336) Broccoli (366) Carciofi (374) Catalogna (358) Cavolfiori (333) Cavolini di B.(388) Cavolo rosso (310) Erbette (358) Finocchi (336) Indivia (360) Mais*** (330) Sedano (312) Zucca gialla (383) Zucchine (344)	Cardi (293) Carote (280) Cavolo cappuccio (260) Cime di rapa (238) Fagiolini (239) Fave *** (210) Funghi porcini*** (235) Lattuga (263) Peperoni (210) Piselli freschi***(202) Pomodori (265) Porri (253) Rapanelli (268) Rape (233) Scarola (240)	Asparagi (198)* Cetrioli (140) Cicoria (180)* Cipolle (140) Melanzane (184)* Radicchioverde(180)
VERDURA CONSERVATA O TRASFORMATA:			
Ceci secchi*** (800) Fagioli secchi*** (1445) Funghi secchi (805) Lenticchie secche*** (980) Piselli secchi*** (990) Soia secca*** (1740)	Carciofi conserv.***(353) Conserva di pomodoro (250) Crauti (288) Olive conservate (287) Salsa di pomodoro (250) Succo di pomodoro (250)	Concentrato di pomodoro (225) Polpa di pomodoro pronta (230) Pomodori pelati (230) Succo di carote (210)	

* Il contenuto di potassio di queste verdure si riduce almeno del 30% con la cottura.

** Il consumo di patate è consentito al massimo 2 volte alla settimana durante l'intervallo breve tra le sedute dialitiche, avendo cura di lessarle in due acque consecutive.

*** Gli alimenti contrassegnati da tre asterischi presentano un elevato apporto di fosforo.

Verdura fresca

- ✓ Tipi di verdura giornalmente consigliata sono: radicchio verde, melanzane, peperoni e carote nella quantità media di 100-150 g nei due pasti giornalieri.
- ✓ Porri, lattuga, cavolo cappuccio, fagiolini, pomodori, sedano possono essere assunti una volta al giorno (100-150 g), possibilmente a giorni alterni.
- ✓ Bietole, zucchine, cavolfiore, carciofi, indivia devono essere assunti più saltuariamente in quantità moderata (70-100 g).
- ✓ Cetrioli, cicoria e ravanelli hanno un elevato contenuto in acqua e quindi devono essere limitati nei pazienti che tendono ad aumentare molto di peso tra una dialisi e l'altra (non più di 100-150 g).
- ✓ Finocchi, spinaci, patate devono essere pressoché evitati (l'assunzione di tali vegetali può essere consentita una volta la settimana in quantità ridotta 50 g).
- ✓ Gli altri tipi di verdura fresca devono essere assunti saltuariamente in piccole quantità.

Verdura conservata o trasformata

- ✓ I derivati del pomodoro possono essere utilizzati giornalmente nella preparazione dei pasti nella quantità media di 40-50 g per pietanza.
- ✓ Le olive conservate e i crauti possono essere assunti una volta al giorno (100-150 g) possibilmente a giorni alterni.
- ✓ Legumi secchi e funghi secchi devono essere evitati (o assunti occasionalmente in piccolissime quantità).

N.B. Riguardo la *preparazione delle verdure cotte*, è bene vengano lessate in abbondante acqua oppure in due acque consecutive, per diminuire il loro contenuto in sali minerali. Per lo stesso motivo, si sconsiglia l'uso della pentola a pressione per la cottura delle verdure.

CONTENUTO DI POTASSIO IN ALIMENTI VARI (mg / 100 g di alimento)

ALTISSIMO (> 400 MG)	ALTO (250 - 400 MG)	MEDIO (150 - 250 MG)	BASSO (< 150 MG)
Alici sott'olio (700) Aringa affumicata (420) Cacao in polvere (1261) Cioccolato (470) Fette biscottate (486) Ketchup (590) Muesli (530) Pesto (797) Prosciutto cotto (608) Salame (707) Salmone affumicato(420) Trota (465)	Coniglio (376) Crema tipo nutella(370) Maiale (370) Merluzzo o nasello(320) Orata (309) Palombo (349) Pasta integrale (390) Petto di pollo (330) Prosciutto crudo (279) Salmone (310) Sgombro (360) Speck (300) Tacchino (320) Tonno sott'olio (343) Vitello (360)	Grissini (150) Marzapane (160) Mortadella (236) Pane integrale (242) Pasta di semola/all'uovo(160) Wurstel (180) Yogurt alla frutta (210) Zucchero integrale (240) Pizza pomodoro-mozzarella (180)	Crackers (120) Pane (110) Riso brillato (110) Latte intero o scremato (150)

CONTENUTO DI POTASSIO NELLE BEVANDE
(mg / 100 ml di bevanda)

	ALTO (250 - 400 MG)	MEDIO (150 - 250 MG)	BASSO (< 150 MG)
BEVANDE ANALCOLICHE:	Succo di pomodoro (250)	Succo di carote (210) Succo di arancia (180)	Succo di pompelmo (123) Succo di limone (130) Succo di mela (116) Succo di albicocca (70) Caffè (66) Tè (17) Aranciata (18) Coca Cola (1)
BEVANDE ALCOLICHE:			Vino (72 - 98) Birra (32)

MEMO

Durante il weekend:

- Prendo una tazza di tè al posto del caffè perché contiene meno potassio.
- Scelgo il riso o la pasta al posto delle patate.
- Scelgo le verdure cotte e mangio porzioni scarse di insalata.
- Mangio frutta cotta al posto della frutta fresca.
- Non scelgo zuppe, salse e sughi.

Quando voglio uno snack:

- Mangio cetrioli e carote con un crema fresca.
- Scelgo popcorn non salato, pretzels, gallette di riso o crackers senza sale.
- Provo a mangiare grissini al posto delle patatine.
- Gusto una caramella dura se ho voglia di dolce.

Quando faccio la spesa:

- Preparo una lista della spesa per prendere tutto ciò di cui ho bisogno e per evitare le tentazioni.
- acquisto cibo fresco al posto di cibo già pronto e confezionato: per esempio carne e salsicce fresche.
- Leggo le etichette sulle confezioni alimentari per evitare i numeri "E-" e gli ingredienti che suonano come "fosfato" e "potassio".

Quando sono fuori casa durante la giornata:

- Faccio comunque colazione a casa in modo da assumere sufficiente energia prima di uscire.
- Porto con me uno snack, per esempio un sandwich.
- Porto le medicine, come i chelanti del fosfato con me.
- Scelgo un ristorante dove posso trovare cibi adatti alle mie esigenze.

Quando cucino:

- Uso alimenti freschi il più spesso possibile.
- Riduco il sale per quanto possibile ed uso erbe e spezie.
- Evito i sostituti del sale o i prodotti a basso contenuto di sodio (perché contengono molto potassio).
- Uso 1/3 crema e 2/3 di acqua al posto del latte ed evito il caffè solubile per abbassare il mio assorbimento di potassio.

Quando ho sete:

- Uso tazze e bicchieri piccoli e bevo lentamente.
- Sciacquo la bocca o faccio gargarismi con acqua tiepida.
- Metto mezza fetta di limone in bocca fino a 4 volte al giorno.
- Mastico gomme senza zucchero.
- Preparo cubetti di ghiaccio con gocce di limone o succo di

Redatto da Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa ASUGI su testi forniti dalla as Cinzia Caselli della Struttura Complessa Nefrologia e Dialisi

Rev. 01 – maggio 2022