

Consigli nutrizionali per pazienti in dialisi

Maria Chiara Bassi

Energia
(Calorie)

MINERALI (Potassio,
Fosfato, Sodio)



PROTEINE

LIQUIDI

MICRONUTRIENTI

1. APPORTO DI PROTEINE
2. ASSUNZIONE DEI LIQUIDI
3. ASSUNZIONE DI ALCUNI ELEMENTI fosforo,
potassio sodio
4. ASSUNZIONE DI FIBRA E VEGETALI
5. ZUCCHERO



Calorie

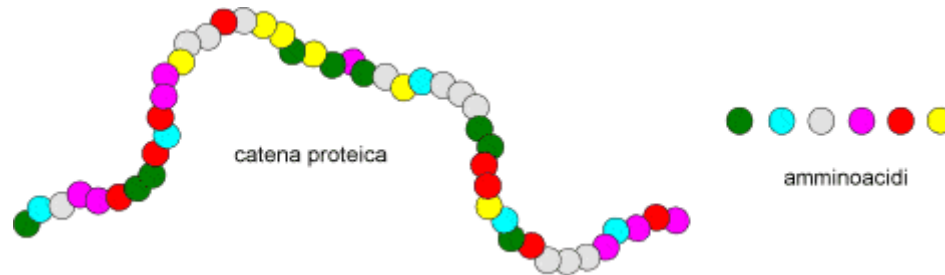
E' necessario un adeguato apporto calorico per mantenere o raggiungere un buon stato nutrizionale. Le calorie devono essere fornite in giusta percentuale da:

- proteine 1GR DI PROTEINE PER KG DI PESO CORPOREO
- carboidrati preferibilmente del tipo complesso, come pasta e pane, (55-60%);
- grassi in prevalenza vegetali, preferibilmente olio di oliva extra-vergine, (25-30%).

ALTO APPORTO DI PROTEINE

- 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

IMPORTANZA DELLA QUALITA' DELLE PROTEINE



ESSENZIALI	NON ESSENZIALI
<i>Isoleucina*</i>	<i>Glicina</i>
<i>Leucina*</i>	<i>Alanina</i>
<i>Valina*</i>	<i>Acido aspartico</i>
<i>Lisina</i>	<i>Cistina</i>
<i>Fenilalanina</i>	<i>Cisteina</i>
<i>Triptofano</i>	<i>Tirosina</i>
<i>Treonina</i>	<i>Prolina</i>
<i>Metionina</i>	<i>Acido glutaminico</i>
<i>Arginina**</i>	<i>Serina</i>
<i>Istidina**</i>	<i>Idrossiprolina</i>

* *Ramificati*
** *Parzialmente essenziale*

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.

CONTROLLO NELL'ASSUNZIONE DI LIQUIDI

- Ridurre il sale e lo zucchero nella dieta aumenta la sete, usare erbe aromatiche
- Per i soggetti diabetici tenere controllata la glicemia
- utilizzare liquidi a temperatura ambiente
- usare bicchieri o tazze piccole
- pianificare in base alle indicazioni cliniche la quantità di liquidi giornalieri e quando berli
- Sciacquare la bocca e lavarsi i denti
- Succhiare cubetti di ghiaccio piccoli
- Ridurre il più possibile la quantità d'acqua utilizzata per l'assunzione di farmaci
- Se si ha la bocca secca utilizzare liquidi con qualche goccia di limone
- Tenere sotto controllo la quantità di fluidi da assumere, in genere circa ½ litro al giorno (da indicazioni del medico)
- Attenzione anche alla pizza che stimola la sete per molte ore dopo averla mangiata

FOSFORO E POTASSIO

- 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.

Potassio


- POTASSIO (K) Il potassio è un minerale presente in molti alimenti e bevande e ha un ruolo chiave nella regolazione del ritmo cardiaco e nello svolgimento dell'attività muscolare.
- La quantità di potassio in eccesso viene normalmente eliminata dal rene. Per questo motivo, i soggetti in trattamento dialitico devono assolutamente controllare la quantità di potassio introdotto con la dieta.
- Il potassio è contenuto in quantità elevata nei seguenti alimenti:

verdure: patate, spinaci, cavoli Bruxelles, finocchi, carciofi, cavolfiori, broccoli, funghi, pomodori maturi;

legumi: soia, lenticchie, fagioli e ceci secchi;

frutta fresca: kiwi, banane, albicocche, cocomero, melone, castagne;

frutta disidratata: datteri, fichi secchi, prugne secche, ecc.;

frutta oleosa: pistacchi, mandorle, arachidi, anacardi, nocciole, noci, ecc.;  frutta disidratata: albicocche, banane, pesche ecc.;

cioccolato, dolci a base di cioccolato;

crusca, cracker e grissini integrali

Strategie per ridurre il potassio

- Tagliare in piccoli pezzi le verdure e farle bollire in abbondante acqua, cambiandola un paio di volte durante la cottura. Non utilizzare il liquido di cottura. I primi piatti in brodo (minestra, minestrone, passati di verdure) vanno assunti il più densi possibile, **evitando l'utilizzo di dado**. Evitare i metodi di cottura al vapore, al microonde e nella pentola a pressione.
- Lasciare le verdure crude in ammollo in abbondante acqua prima di consumarle.
- E' bene ricordare comunque che gran parte del contenuto di potassio dell'alimento crudo viene eliminato attraverso la bollitura

- Come prima cosa **affettale ed immergile in acqua tiepida per circa due ore cambiando l'acqua almeno una volta.**
- In seguito, **scolale e cuocile.** Facendo così, una grossa quantità di potassio verrà rimossa.

- Per quanto riguarda la frutta, si può consumare **una porzione di frutta fresca al giorno**, la **seconda porzione** dovrebbe essere di **frutta cotta**. E' importante **ridurre drasticamente il consumo di frutta molto ricca di potassio** come le **banane** e la **frutta secca**

Frutta a ridotto contenuto di potassio

- **Mele e succo di mela:** che sono un'ottima fonte di *pectina*, una fibra solubile che abbassa i livelli di glucosio e colesterolo, ma anche di vitamina C. Inoltre la buccia è ricca di *quercitina*, un prezioso antiossidante;
- **Mirtilli rossi e succo di mirtillo:** sono una fonte a basso contenuto calorico di fibre e vitamina C, nonché di importanti sostanze antiossidanti;
- **Fragole e lamponi:** ricchissimi di vitamine, antiossidanti e fibre, con proprietà anti-infiammatorie;
- **Prugne.**

Fosforo

- Il fosforo è un minerale che si trova nelle ossa ed assieme al calcio permette di mantenerle sane e forti. Esso si trova in una grande quantità di alimenti, come ad esempio pesce e formaggi, ma **anche sotto forma di additivo industriale (ad esempio nei formaggi fusi, bibite zuccherate, piatti pronti...)**.

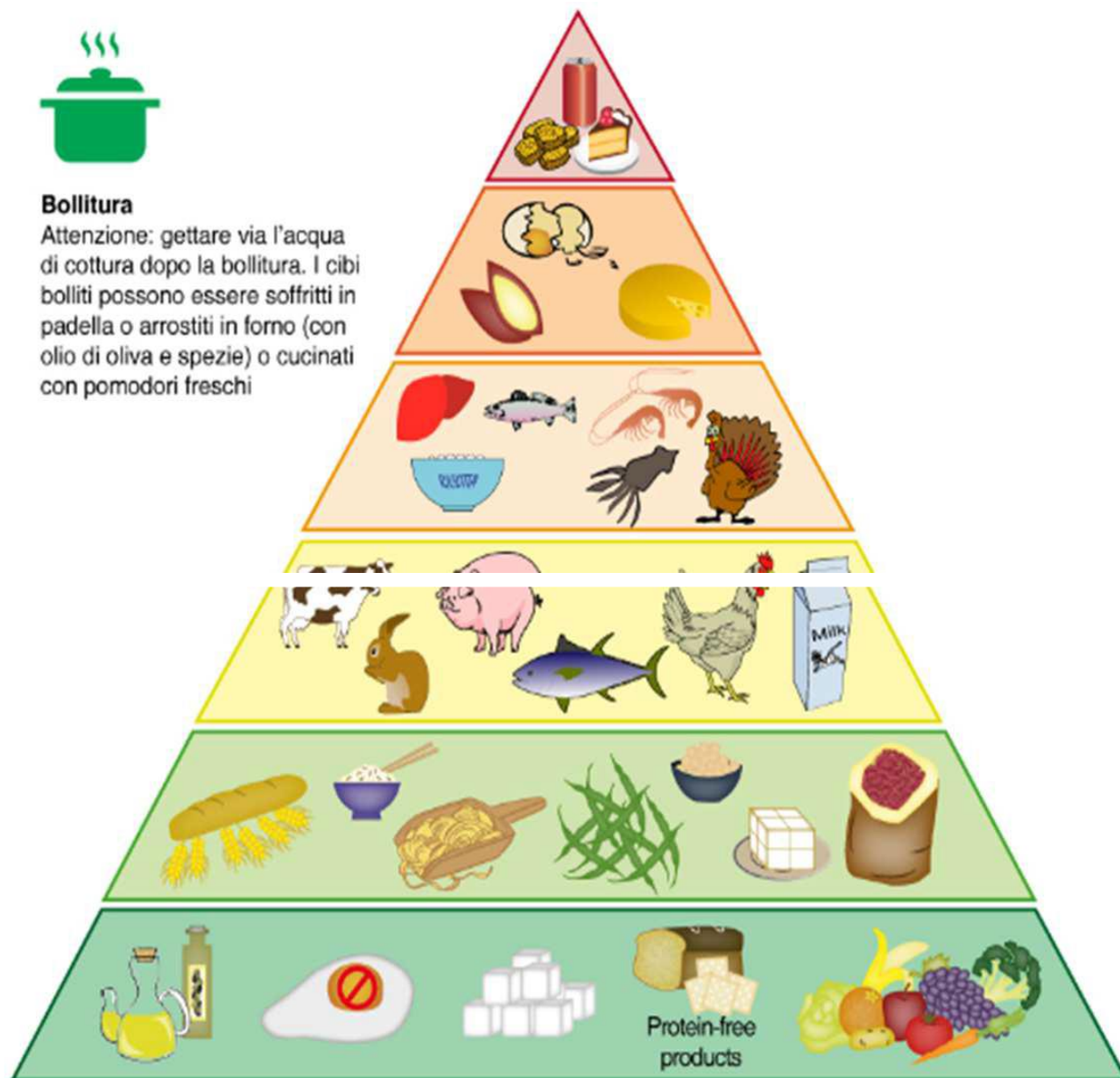
Come ridurre l'apporto di fosforo

- Per ridurre l'apporto di fosforo bisogna limitare il consumo di alcuni alimenti:
- è importante leggere le etichette dei prodotti industriali per limitare l'apporto di fosforo sotto forma di additivo presente con le sigle: E 450, 438, 453...
- Ridurre la quantità di alimenti ricchi di fosforo



Bollitura

Attenzione: gettare via l'acqua di cottura dopo la bollitura. I cibi bolliti possono essere soffritti in padella o arrostiti in forno (con olio di oliva e spezie) o cucinati con pomodori freschi



Bevande e cibi con additivi a base di fosfati (E.....): bevande (cola), latte disidratato, formaggi lavorati, carne lavorata (bocconcini di pollo), dolci, cappuccino istantaneo.

Formaggi a pasta dura: parmigiano, cheddar, emmenthal, pecorino
Noci, tuorlo d'uovo

Carni: salsiccia, interiora (fegato, cervello)
Pollame: tacchino
Pesce: gamberetti, totano, salmone
Formaggi a pasta morbida: ricotta, panna, mozzarella

Carni: coniglio, anello, prosciutto senza

conservanti, maiale, vitello

Pollame: pollo

Pesce: trota, tonno, merluzzo, nasello, sogliola

Latte, yogurt

Cereali: pane, pasta, riso, cous cous, farina di mais, conrflakes

Legumi: piselli, fave, fagioli, ceci, lenticchie, soia

Albume d'uovo

Frutta e verdura

Olio d'oliva e grassi vegetali (margarina vegetale, olio di mais, olio d'arachidi)

Burro, Zucchero, Prodotti aproteici

- Non evitare il fosfato ma gestirne l'assunzione
- Passare dal cibo preconfezionato al cibo fresco
- Se si compra il cibo preconfezionato, evitare quelli con "i numeri preceduti da E"
- Prendere sempre i chelanti del fosfato come prescritto dal medico

SODIO

- 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**
- Scegli tra le acque quelle a minor contenuto in sodio (leggi le etichette nutrizionali)

LIVELLI DI COLESTEROLO

- I livelli di colesterolo, come per le persone che non hanno una malattia renale, vanno controllati per ridurre il rischio di malattia cardiovascolare.
- Bisogna limitare, 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 ma soprattutto limitare lo zucchero ed in particolare il fruttosio

Zucchero

Specialmente nei casi di dialisi peritoneale si consiglia la riduzione degli zuccheri semplici, in particolare: zucchero e tutte le bevande che lo contengono (bibite zuccherate, succhi di frutta, estratti e centrifughe...) dolci, biscotti, gelati, caramelle, miele, marmellate...

ridurre la frutta a due porzioni al giorno, limitando: banane, uva, fichi, kaki, mandarini, melograno, clementine

Colazione

- 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 verde (ha meno acido urico) Orzo Latte o yogurt (considerare queste bevande nella quantità giornaliera di liquidi) Pane o fette biscottate con da marmellata e/o miele Cereali senza sale e zucchero aggiunto o biscotti secchi

Spuntini

- LO SPUNTINO Per spezzare la fame durante la giornata e per non arrivare con troppo appetito al pasto principale si può consumare:
 - Un frutto cotto (al posto di mangiarlo subito dopo il pasto) - Un piccolo pezzo di dolce secco con poco zucchero (ciambella o crostata) - Un pezzo di pane non salato

Pranzo

- Il pranzo è il pasto principale della giornata. Non deve essere troppo abbondante ma neanche scarso. - Una porzione di pasta o di riso condita con sughi 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.

Cena

- È importante che a cena non ci si appesantisca troppo con pasti e porzioni troppo abbondanti. : - una piccola porzione di pasta o di riso cotta in brodo vegetale o di carne sgrassato o in minestrone denso passato senza dado. 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

Prima della 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.

Possiamo riassumere gli obiettivi dell'alimentazione del paziente:

- Evitare l'ipervolemia
- Evitare il catabolismo proteico;
- Assicurare un adeguato introito o una sufficiente integrazione di vitamine e minerali.
- Controllare le alterazioni del metabolismo glico-lipidico.

ALIMENTI da limitare il più possibile

- Alcolici e superalcolici
- Dadi per brodo, estratti di carne
- Alimenti in salamoia, sotto sale, sott'olio (capperi, olive, carni o pesci in scatola)
- Margarina, maionese, senape, altre salse
- Snack salati, noccioline, pop corn
- Cibi da fast-food. I processi produttivi adottati prevedono l'uso non dichiarato di additivi contenenti sali fosfati per esaltare i sapori e prolungare la conservazione degli alimenti precotti.
- Insaccati
- Frattaglie (fegatini, rognone, cuore, cervello, ecc...) e le carni grasse: agnello, oca, anitra, gallina, selvaggina.