

ALIMENTAZIONE POST TRAPIANTO DI RENE

Trapianto di rene

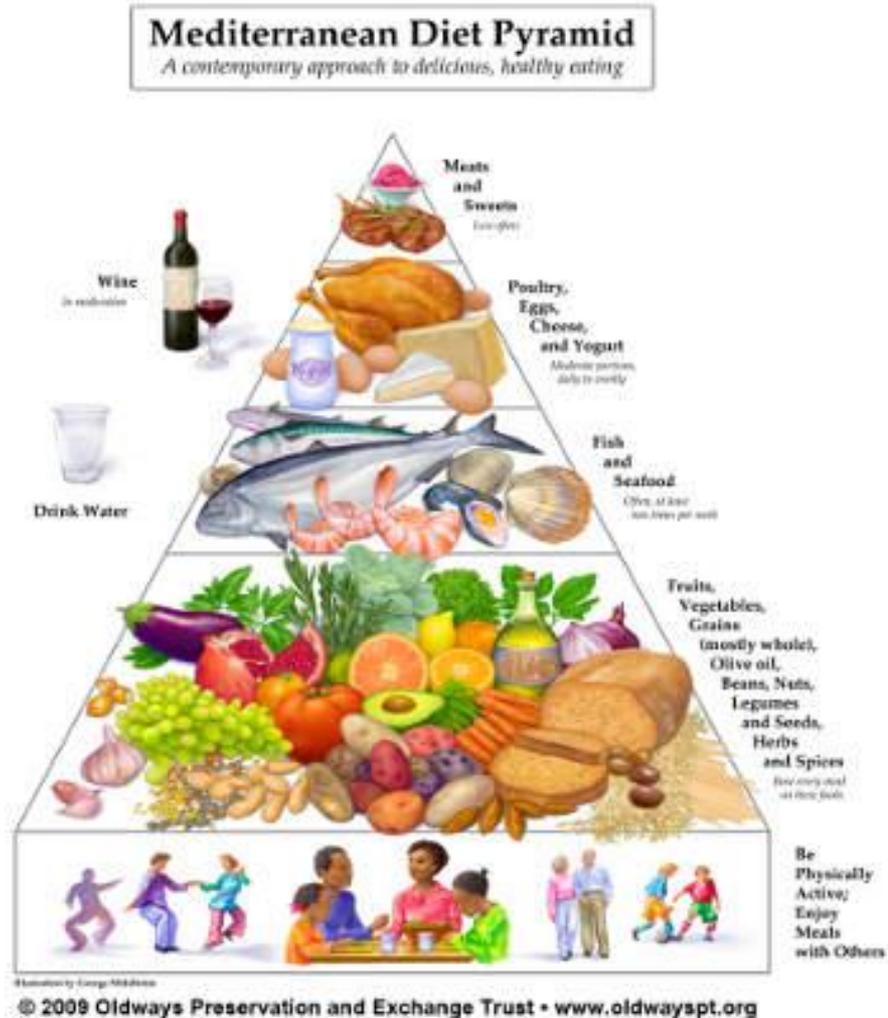
- Con il trapianto di renale la funzione renale viene ristabilita, i reni riprendono a funzionare e non è più necessaria la dialisi
- Chi ha ricevuto un trapianto dovrà prendere medicinali per il resto della vita: I cosiddetti immunosoppressori impediscono il rigetto dell'organo. È di fondamentale importanza che siano assunti regolarmente e secondo le prescrizioni del medico, il che richiede un elevato grado di disciplina

- l'alimentazione, anche dopo il trapianto, continua a giocare un ruolo molto rilevante nel mantenimento dello stato di salute.
- E' importante fare regolarmente attività fisica, mantenere stabile il proprio peso corporeo e curare la dieta quotidiana.
- Ciò può infatti aiutare a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e la glicemia e a favorire in generale il mantenimento di una condizione di benessere fisico e psichico.

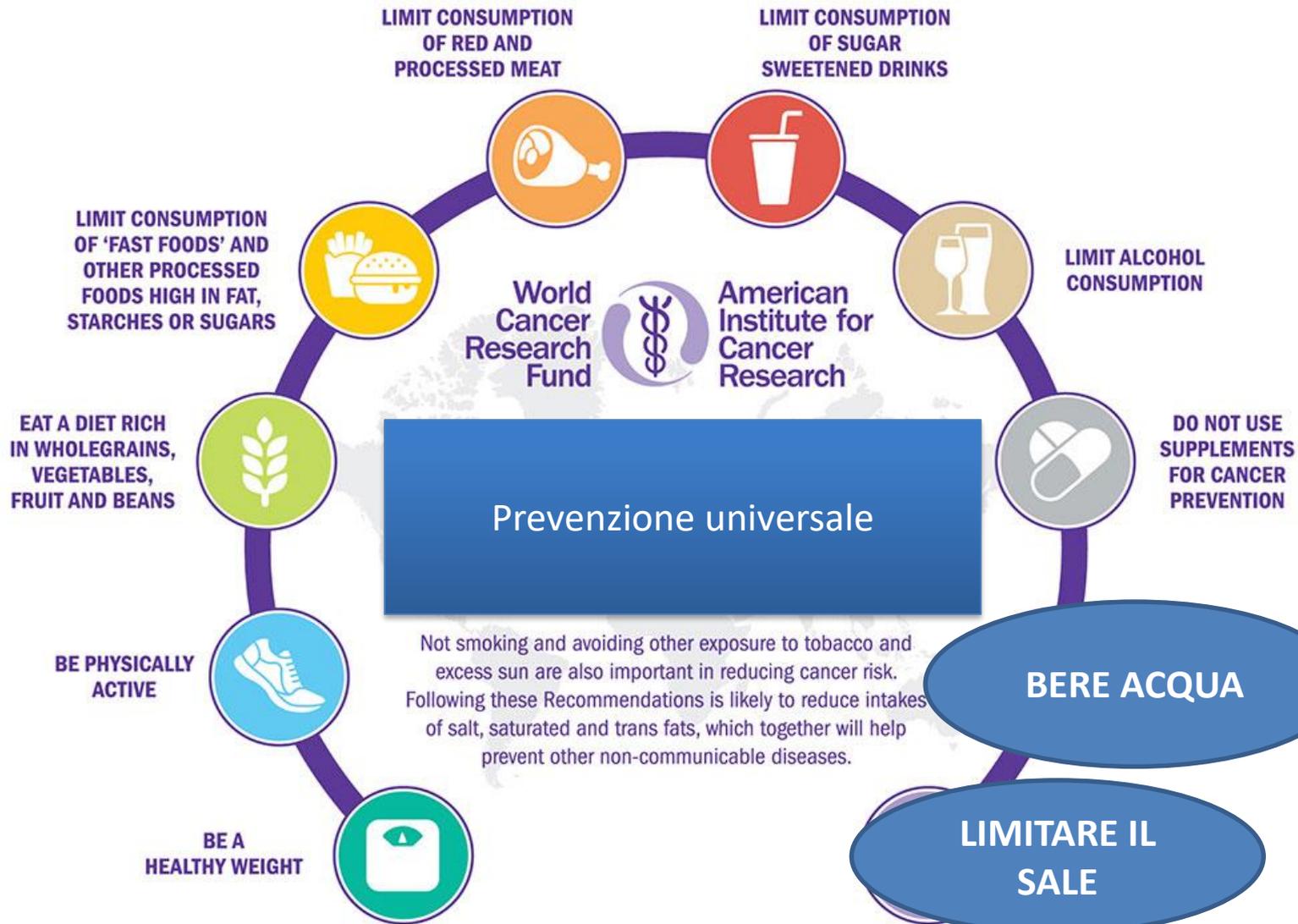
Alcune persone dopo il trapianto devono anche assumere gli steroidi. Questi possono avere alcuni effetti:

- Aumento dell'appetito, che può essere alla base di un aumento non desiderato di peso corporeo.
- Aumento del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue.
- Più facile aumento dei livelli di zucchero nel sangue.
- Ritenzione idrica
- Riduzione della massa muscolare e della tonicità della pelle.

Corretta alimentazione



WCRF 2018



Proteine

- Una buona nutrizione gioca un ruolo importante nel recupero post trapianto renale
- Adeguate calorie e proteine sono necessarie per la guarigione delle ferite
- È importante un adeguato apporto di proteine anche per compensare gli effetti dei corticosteroidi



PROTEINE



ALCUNI ESEMPI

ANIMALI



POLLO



TACCHINO

UOVA



TONNO



SALMONE

FORMAGGIO

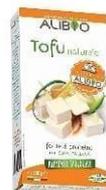


YOGURT



LATTE

VEGETALI



FAGIOLI

SOIA



TOFU

LENTICCHIE



MANDORLE



SEMI DI CHIA

AVENA



LUPINI





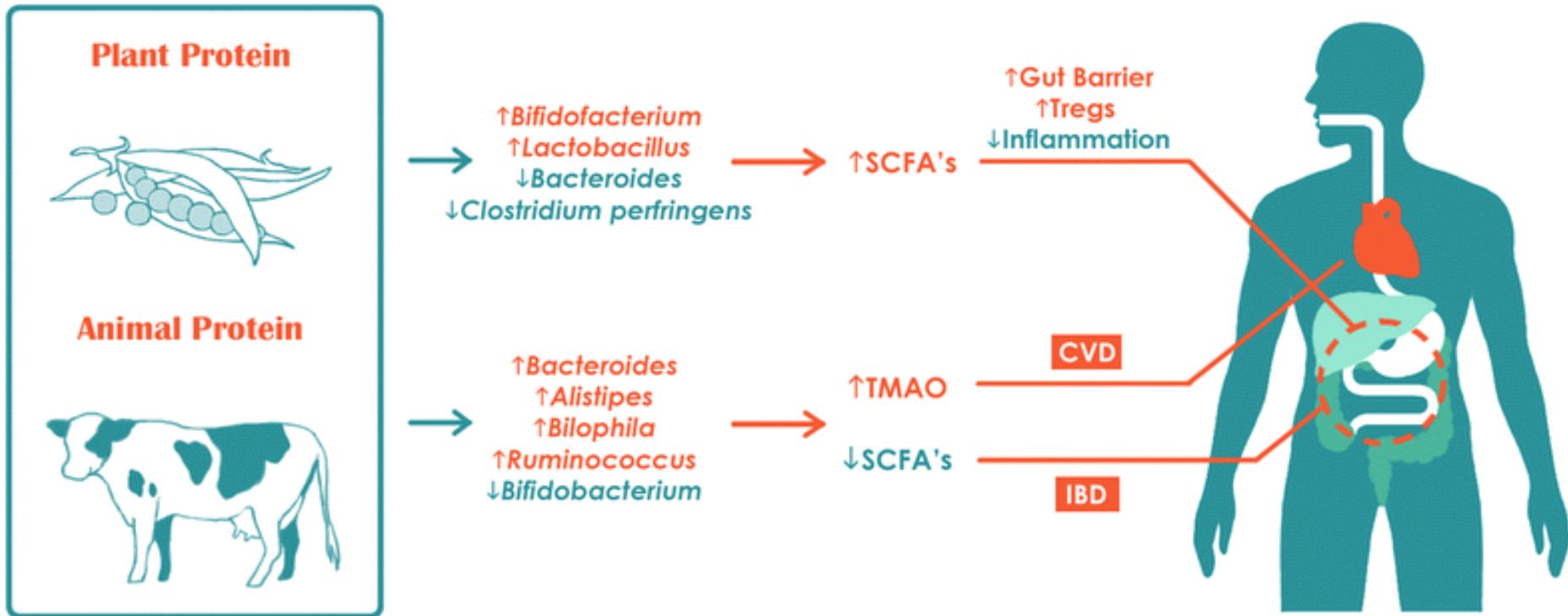
Perché cereali e legumi insieme

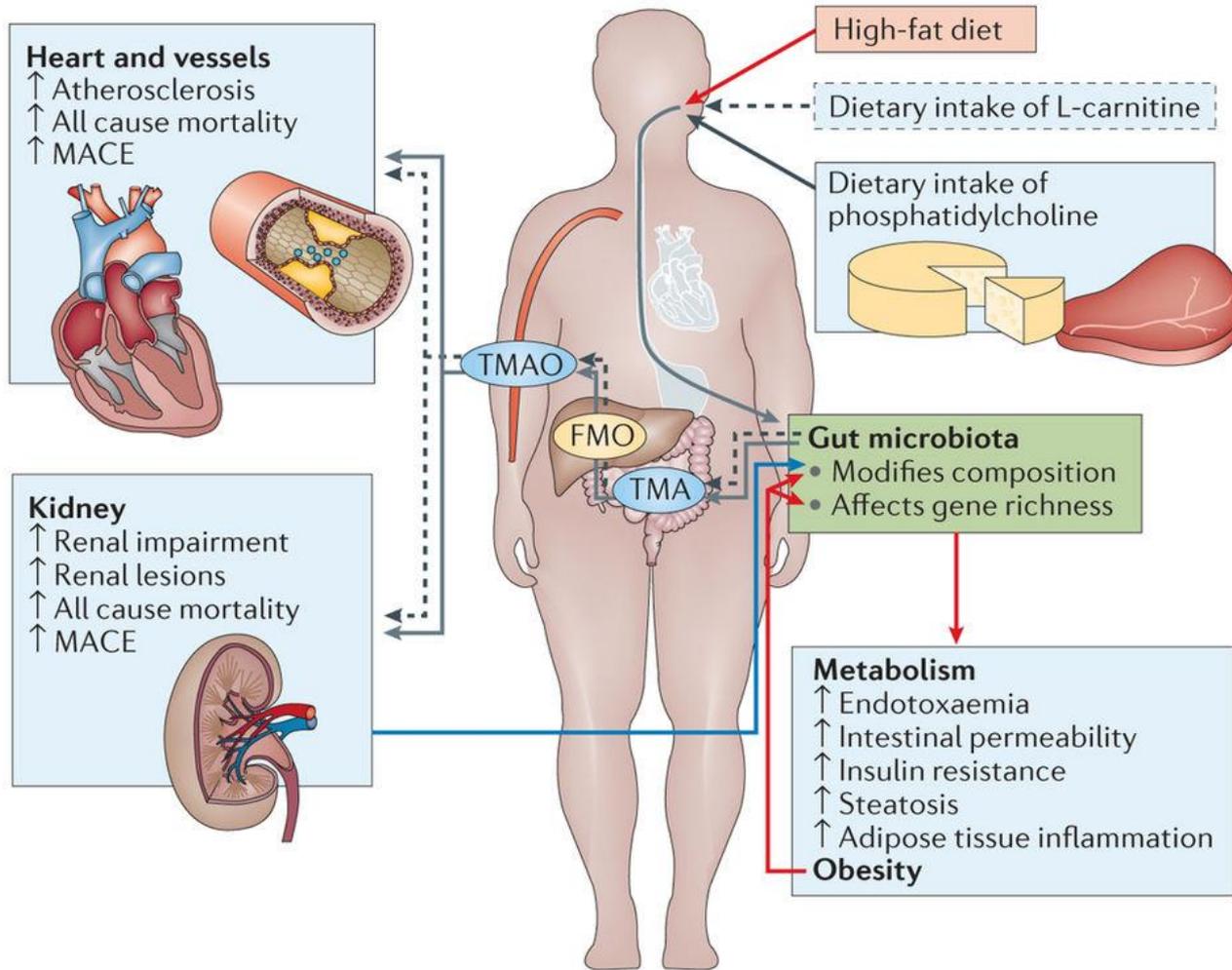
ESSENZIALI	NON ESSENZIALI
<i>Isoleucina*</i>	<i>Glicina</i>
<i>Leucina*</i>	<i>Alanina</i>
<i>Valina*</i>	<i>Acido aspartico</i>
<i>Lisina</i>	<i>Cistina</i>
<i>Fenilalanina</i>	<i>Cisteina</i>
<i>Triptofano</i>	<i>Tirosina</i>
<i>Treonina</i>	<i>Prolina</i>
<i>Metionina</i>	<i>Acido glutaminico</i>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

** Ramificati*
*** Parzialmente essenziale*

ASSOCIAZIONI PROTEICHE			
Alimento vegetale	AMINOACIDO LIMITANTE	ALIMENTO COMPLEMENTARE	ESEMPIO DI COMBINAZIONE
FRUMENTO	Lisina, treonina	LEGUMI	Pasta e fagioli
SOIA E ALTRI LEGUMI	Metionina	FRUTTA SECCA E SEMI, CEREALI	Insalata di ceci e noci, Riso e piselli
SEITAN	Lisina	LEGUMI	Seitan e piselli
MAIS	Triptofano, lisina	LEGUMI	Tortillas e fagioli

DIETA RICCA DI PROTEINE ANIMALI ALTERA IL MICROBIOMA E L'INFIAMMAZIONE





ZUCCHERO

- Alcuni farmaci possono diminuire la capacità del corpo di trasformare zucchero in energia
- Può portare ad una condizione di iperglicemia indotta da steroidi
- Importante limitare zuccheri semplici

Poco zucchero

ILLUSTRATION BY MARK SMITH



The toxic truth about sugar

Added sweeteners pose dangers to health that justify controlling them like alcohol, argue Robert H. Lustig, Laura A. Schmidt and Claire D. Brindis.

FRUTTOSIO

Esposizione cronica ad alcool	Esposizione cronica a fruttosio
Disordini ematologici	
Disordini elettrolitici	
Ipertensione	Ipertensione , aumento di acido urico
Cardiomiopatia	Infarto miocardico da dislipidemia e insulinoresistenza
Dislipidemia	Dislipidemia - neolipogenesi
Pancreatite	Pancreatite - ipertrigliceremia
Obesità – insulinoresistenza	Obesità – insulinoresistenza
Malnutrizione	Malnutrizione - obesità
Steatosi epatica	Steatosi epatica non-alcolica
Sindrome alcolica neonatale (in caso di gravidanza)	
Dipendenza	Assuefazione se non dipendenza

WHO: RIDURRE GLI ZUCCHERI TOTALI



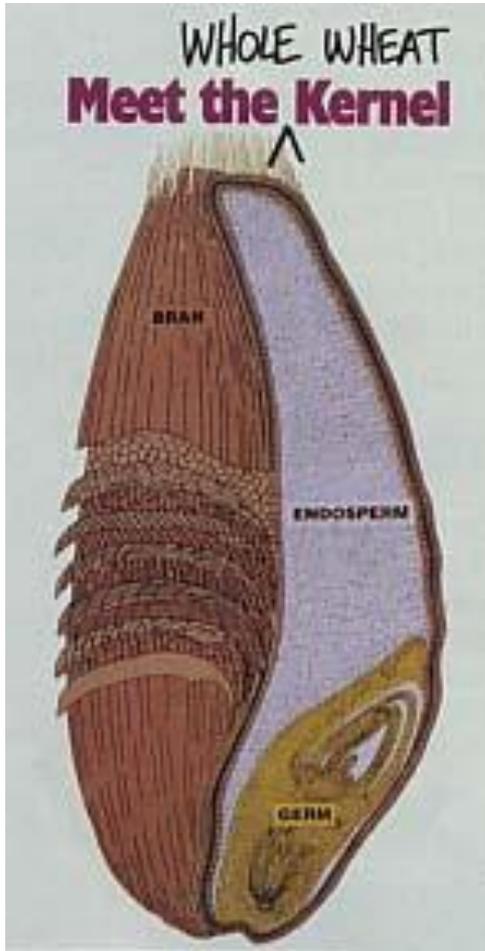
Guideline:

**Sugars intake for
adults and children**



- Utilizzare cereali integrali
- Limitare succhi di frutta bevande zuccherate
- Limitare le patate
- Limitare prodotti industriali come biscotti merendine....
- Utilizzare poca marmellata, miele, poco zucchero
- Evitare gli edulcoranti se non in minima quantità
- Usare frutta fresca (250 gr al giorno) e frutti di bosco a piacere
- Evitare frutta sciroppata

CEREALI INTEGRALI/SEMIINTEGRALI



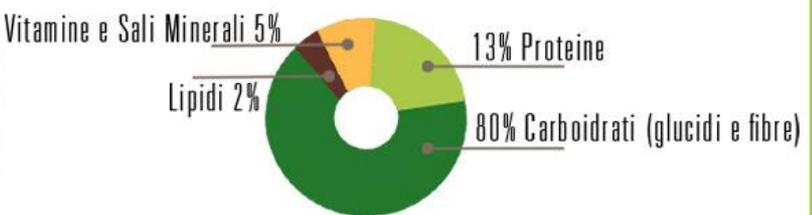
Whole wheat flour contains:

- 2 volte più calcio e selenio
- 3 volte più zinco e fosforo
- 4 volte più potassio, zinco e fibre
- 6 volte più magnesio
- 12 volte più luteina e zeaxantina
- 14 volte più vitamina E

I cereali integrali

1. GRANO, RISO e MAIS sono i più conosciuti e consumati in Italia
2. Gli altri sono ORZO, AVENA, SEGALE, KAMUT, MIGLIO e FARRO
3. GRANO SARACENO, QUINOA e AMARANTO sono definiti pseudocereali

Queste sostanze sono contenute in percentuali diverse nei differenti cereali. Per questo è importante consumarli a rotazione, integrandoli più spesso nella nostra dieta abituale




Grano o Frumento
 CEREALE DELLA FAMIGLIA DELLE GRAMINACEE. DI ANTICA CULTURA, SI DIVIDE IN DUE TIPI, TENERO E DURO.



Avena
 CEREALE RICCO DI PROPRIETA' BENEFICHE: AIUTA LA DIGESTIONE E PREVIENE IL COLESTEROLO.



Farro
 LA PIU' ANTICA TIPOLOGIA DI CEREALE COLTIVATO; HA UN ELEVATO CONTENUTO PROTEICO.



Riso Integrale 
 UTILISSIMO NELLE DIETE DIMAGRANTI AIUTA A SINTETIZZARE I GRASSI E PROTEGGE IL SISTEMA NERVOSO



Segale
 RICCO DI PROPRIETA' NUTRITIVE, CONTIENE MOLTE FIBRE E SVOLGE UN'AZIONE ANTIARTERIOSCLEROTICA



Grano Saraceno 
 NUTRIENTE ED ENERGIZZANTE, E' UNA VALIDA ALTERNATIVA AL RISO 343 CALORIE PER ETTO.



Mais 
 UNO DEI CEREALI PIU' DIFFUSI NELLE ZONE TROPICALI E TEMPERATE, FORSE RISALE ALL'ERA PREISTORICA



Miglio 
 DIURETICO ED ENERGIZZANTE, E' USATO PER COMBATTERE STRESS, STANCHEZZA DEPRESSIONE E ANEMIA.



Amaranto 
 RICCHISSIMO DI PROTEINE E PRIVO DI GLUTINE, E' ALLEATO DEL COLON INTESTINO E SIST.IMMUNITARIO



Orzo
 MOLTO DIFFUSO NELLA DIETA MEDITERRANEA, E' UN CEREALE PRESENTE IN TUTTO IL MONDO



Kamut
 NON NECESSITA DI PESTICIDI E AGENTI CHIMICI, E' PARTICOLARMENTE RICCO DI SOSTANZE NUTRITIVE



Quinoa 
 ALTO POTERE NUTRITIVO E SOSTANZE ANTIOSSIDANTI. MOLTO VERSATILE IN CUCINA.

Pseudocereali

Grassi



- Limitare sale
- Limitare cibi industriali
- Limitare alcool

IL PIATTO UNICO



- Verdura
- Carboidrati
- Proteine



Alcune infezioni batteriche possono essere trasmesse attraverso l'ingestione di certi cibi. Per questo è importante fare attenzione a queste indicazioni:

- Maneggiare il cibo solo dopo aver lavato le mani accuratamente, soprattutto quando si tratta di pollo o uova.
- Essere attenti a ciò che si mangia quando si va al ristorante.
- Evitare alcuni “cibi rischiosi” che più frequentemente di altri possono trasmettere infezioni batteriche.

Alimenti da evitare

Crudi o poco cotti:

- Carni, pesce, selvaggina;
- Crostacei (anche di acqua dolce);
- Calamari, seppe, polpo o affini;
- Molluschi e simili;
- Uova

Prodotti caseari:

- Yogurt, latte o formaggi non pastorizzati.

Frutta e verdura:

- Pompelmo fresco o succo di pompelmo;
- Melagrana e succo di melagrana;
- Frutta non lavata o danneggiata;
- Verdura ed ortaggi non lavati;
- Succhi di frutta e sidri non pastorizzati;
- Germogli.

Bere acqua

- Bere acqua secondo le indicazioni del medico