

ALIMENTAZIONE E INSUFFICIENZA RENALE

Kidney Health Australia

pagina 1/4



Quando hai l'insufficienza renale cronica, la dieta può essere una parte importante del trattamento. La dieta consigliata potrà cambiare nel tempo se le condizioni dei reni o i trattamenti medici cambiano. Molti test vengono fatti per monitorare la tua salute nutrizionale. Un Dietologo qualificato esperto nella gestione dell'insufficienza renale può aiutare a programmare i tuoi pasti in modo che tu possa mangiare i cibi giusti nelle quantità giuste.

Le cose importanti per la tua dieta sono:

- Ottenere la giusta quantità di energia e di proteine dal cibo
- Mantenere un peso corporeo sano
- Controllare importanti nutrienti nella dieta quale:
 - Sodio
 - Potassio
 - Fosforo
 - Calcio
 - Fluidi

PUNTI DA RICORDARE

- Il tuo programma nutritivo deve essere personalizzato e basato sul funzionamento dei tuoi reni.
- Può essere difficile raggiungere i tuoi requisiti di vitamine per cui il medico potrà prescrivere degli integratori
- Fai domande fino a quando capisci bene la tua dieta
- Per maggiore precisione puoi misurare cibi e fluidi con una tazza o bilancia
- Prendi le medicine come prescritto
- Organizza revisioni regolari ed azioni supplementari con il dietologo
- Segui l'andamento del peso corporeo, della pressione sanguigna e dei valori del sangue
- Informa il medico o il Dietologo qualificato se perdi peso o se hai dubbi sulla tua dieta
- Seguire il programma nutritivo consigliato non cura il problema renale ma può aiutare a ridurre alcuni dei sintomi e a migliorare il tuo senso generale di benessere

UNA DIETA RACCOMANDATA CAMBIA?

La tua dieta raccomandata può cambiare a seconda del funzionamento dei reni e dei risultati dei test comprese le analisi del sangue.

Potresti dover cambiare le quantità di sale, proteine, fosfato, potassio o fluidi se causano problemi, tuttavia il tuo Dietologo qualificato ne parlerà con te se necessario. Alcuni perdono nutrienti nelle urine per cui devono prendere degli integratori. Prendi integratori e medicine solo se sono state prescritte dal dottore. Chi ha avuto un trapianto di rene ha una dieta molto meno limitata.

Il programma alimentare deve essere fatto dal gruppo di assistenza sanitaria su misura per le tue esigenze speciali.



E PER QUANTO RIGUARDA L'ENERGIA?

Ottenere abbastanza energia (kilojoules o calorie) è importante per la salute ed il benessere in generale. L'energia si trova in tutti i cibi che mangiamo. Il cibo è importante perchè:

- Fornisce carburante al corpo.
- Aiuta a mantenere un peso corporeo sano.
- Aiuta il corpo ad usare le proteine per generare muscoli e tessuti.

Anche mantenere un sano peso corporeo è importante. Per alcuni si deve aumentare il peso o rimanere al loro peso attuale. Il tuo Dietologo qualificato ti può dire come raggiungere e mantenere il tuo peso ad un livello sano.

E PER LE PROTEINE?

Mangiare la giusta quantità di proteine è importante per la salute in generale ed influenza come ti senti. Il corpo ha bisogno di proteine per:

- generare muscoli
- riparare tessuti
- combattere infezioni

Potresti dover seguire una dieta con quantità misurate di proteine. Ciò ti aiuta a regolare la quantità di scorie nel sangue e ad aumentare la vita dei reni.



Se fai la dialisi, hai maggior bisogno di proteine. Il medico ed il Dietologo potranno discutere i tipi e le quantità giuste di proteine per te.

Le proteine si trovano in:

- Prodotti animali comprese uova, pesce, carne, pollo, formaggio, latte ed altri prodotti lattiero-caseari
- Alcuni prodotti vegetali comprese noci, burro di arachidi, lenticchie, fagioli cotti al forno, zuppa di fagioli, insalata di fagioli, ceci e crema hommus

E PER IL SODIO (SALE)?

Il sodio è legato ad alta pressione sanguigna ed al rischio di funzionamento ridotto dei reni. Potresti dover limitare il sodio nella tua dieta. Il sodio è un minerale presente spontaneamente nel cibo. Si trova in grosse quantità nel sale da tavola e nei cibi con sale aggiunto. Anche se non ne fai uso per cucinare o a tavola, la tua dieta sarà ricca di sodio in quanto si trova in molti cibi industriali.

Il Dietologo qualificato può farti vedere come leggere le etichette dei cibi così che potrai scegliere quei cibi con poco sodio. Generalmente, cibi con molto sodio comprendono:

- Condimenti salati come salsa di soia, salsa teriyaki e sale con aglio e cipolla
- Quasi tutti i cibi in scatola ed alcuni cibi congelati
- Carni lavorate come prosciutto, pancetta, salsiccia ed insaccati
- Stuzzichini salati come patatine e gallette croccanti
- Quasi tutti i cibi di ristoranti e da asporto
- Minestre in scatola o disidratate

I prodotti sostitutivi del sale spesso hanno molto potassio e non devono essere usati senza aver sentito il medico o il Dietologo qualificato.

Ecco alcuni suggerimenti su come ridurre il sodio:

- Limitare cibi trattati e pasti pronti, come quelli suddetti
- Non aggiungere sale nella cottura
- Non mettere in tavola la saliera
- Usare ingredienti freschi nelle vivande
- Usare erbe e odori freschi o secchi invece del sale per insaporire i cibi
- Aggiungere pepe o limone per dar sapore

E PER QUANTO CONCERNE IL POTASSIO?

Il potassio è un minerale importante nel sangue che aiuta i muscoli ed il cuore a funzionare regolarmente. Troppo o troppo poco potassio nel sangue può essere pericoloso. Potresti dover limitare la quantità di cibi ad alto contenuto di potassio. Alcuni, inoltre, devono prendere medicine per controllare la quantità di potassio nel sangue. Quasi tutti i cibi contengono del potassio. Il Dietologo qualificato ti potrà aiutare a pianificare una dieta che ti dia la quantità giusta di potassio. Vedi il libro *'Torniamo al menu'* per ricette con potassio ridotto, se adatte a te.



Il potassio si trova in abbondanza nella frutta e verdura quale:

- Patate, patate americane, zucche
- Pomodori, avocado, fagioli (es. fagioli al forno, fagioli di soia) e lenticchie
- Banane, mele anone, frutti estivi come la peschiera
- Frutta secca, succhi di verdure e olive

E PER IL FOSFATO ED IL CALCIO?

Il fosfato ed il calcio sono minerali che si trovano nel sangue e nelle ossa. Aiutano a mantenere le ossa forti e sane. Con l'insufficienza renale cronica, i reni non portano via abbastanza fosfato dal sangue. Ciò causa un incremento del livello del fosfato nel sangue. Un alto livello di fosfato può causare prurito e perdita di calcio dalle ossa. Le ossa si indeboliscono e possono spezzarsi con facilità. Evitando grosse quantità di cibi ricchi in fosfato si potrà abbassare il livello di fosfato nel sangue.

Il fosfato si trova in abbondanza in:

- Prodotti lattiero-caseari quali latte, formaggio, yogurt e gelato
- Fagioli e piselli secchi quali fagioli bianchi, piselli spezzati e lenticchie
- Noci e burro di arachide
- Bevande quali cacao, birra e cola

Il medico potrà prescrivere un medicinale chiamato legante di fosfato da prendere con pasti e spuntini che contengono fosfato. Si prende per diminuire la quantità di fosfato assorbita con il cibo. I leganti di fosfato si prendono con il cibo e intrappolano il fosfato nell'intestino prima che possa entrare nel sangue. Per funzionare correttamente, i leganti di fosfato devono essere presi subito prima di pasti o spuntini che contengono molto fosfato. Il Dietologo qualificato può aiutarti ad armonizzare i leganti di fosfato prescritti con il piano pasti.

Il livello di calcio nel sangue viene equilibrato usando medicinali che controllano la quantità di calcio presa dal cibo. Calcitriol è Vitamina D attiva che aiuta ad assorbire il calcio nel sangue dall'intestino. Prendi solo gli integratori o le medicine prescritte dal medico o dal dietologo.

E PER I FLUIDI?

I fluidi sono cibi liquidi a temperatura ambiente come gelati, yogurt e cubetti di ghiaccio. I fluidi sono anche contenuti nella pasta e nel riso cotti, negli ingredienti dell'insalata, nelle minestre e nell'anguria.

Se il tuo livello di fluidi è troppo basso, la disidratazione può causare una bassa pressione sanguigna. Per chi ha una fistula, la bassa pressione sanguigna può bloccare il flusso del sangue. Se il tuo livello di fluidi è troppo alto, la pressione sanguigna può aumentare creando un accumulo nei polmoni con conseguenti problemi di respirazione. Una corretta gestione dei fluidi aiuta a mantenere una pressione sanguigna sana ed a prevenire coagulazione nella fistula.



Il tuo gruppo sanitario ti dirà se devi limitare i fluidi e quanto fluido puoi avere ogni giorno.

Per ulteriori informazioni sulla salute dei reni o su questo argomento, chiama Kidney Health Australia: Linea gratuita speciale d'informazione sui reni al 1800 4 543 639 o visita il sito web www.kidney.org.au

Quanto sopra è inteso come introduzione generale a questo argomento e non in sostituzione del parere del medico o del professionista sanitario. È stata presa la massima cura per garantire che le informazioni siano pertinenti per il lettore e valide in ogni stato australiano. Va detto che la Kidney Health Australia riconosce che l'esperienza di ogni persona è individuale e che ci possono essere variazioni di cura e di gestione dovute a circostanze personali, il professionista sanitario e lo stato di residenza. Per ulteriori informazioni consulta sempre il tuo dottore o professionista sanitario.

Kidney Health Australia ringrazia il reparto Nutrizione e Dietetica dell'Ospedale Princess Alexandra (Brisbane) per il valido contributo dato nello sviluppo di questo materiale informativo.

Rivisto in agosto 2012

Chi è sordo o ha problemi di parola può contattare il National Relay Service www.relayservice.com.au:

- TTY utenti chiamano il 1800 555 677 e chiedono il 1800 454 363
- Speak and Listen utenti chiamano il 1800 555 727 e chiedono il 1800 454 363
- Internet relay utenti - www.relayservice.com.au - "Make an internet relay call now" e chiedono il 1800 454 363