KORIAN
Kinetika Sardegna
Case di Cura

INDICAZIONI DIETETICHE NELL'ALIMENTAZIONE DEL PAZIENTE SOTTOPOSTO A DIALISI PER I.R.C.

Alimentazione in Emodialisi

I cardini di una corretta alimentazione in emodialisi sono:

1. Il controllo nell'assunzione di alcuni sali minerali, soprattutto potassio, fosforo e sodio
2. La ridotta assunzione di liquidi
3. Un equilibrato apporto proteico in funzione del fabbisogno

→ Avvertenze in relazione al contenuto di potassio degli alimenti

Il potassio è presente in quantità più o meno significativa in quasi tutti gli alimenti, pertanto occorre tener presente quanto segue:

• Le verdure, i legumi e soprattutto le patate sono ricche di potassio ed è preferibile consumarli crudi per preservarne le proprietà
• Le mele, le pere, le fragole, i mirtilli, i lamponi, i mandarini, il melone e l'anguria contengono poco potassio: è quindi importante che siano maturi
• Il pane, la pasta, le farine, il riso e la polenta contengono poco potassio: meglio consumarli nelle loro versioni integrali per migliorare l'apporto del minerale
• Tutti gli olii, i grassi come burro e margarina non contengono potassio
• Il gruppo delle carni, prodotti della pesca e il latte contengono una quantità media di potassio
• I formaggi freschi contengono una quantità media di potassio, a eccezione di quelli stagionati che ne contengono di più e devono perciò essere evitati nella dieta
• Il miele, lo zucchero, le marmellate, le gelatine, le bevande analcoliche o gassate contengono pochissimo potassio
• Sono invece da escludere per l'elevato contenuto di potassio: il cacao, il cioccolato fondente o al latte, i legumi secchi, la frutta secca, le banane, fichi, integratori minerali, gomma da masticare, No Salz (sali di potassio), albicocche e frutta conservata

→ Avvertenze in relazione al contenuto di fosforo degli alimenti

In merito ai quantitativi di fosforo presenti negli alimenti, occorre tenere presente quanto segue:

• Hanno un contenuto nullo o molto basso di fosforo:
• Gli oli vegetali, il burro, la margarina, lo strutto, la conserva di pomodoro, le marmellate e la maggior parte della frutta e verdura – che però sono da evitare per l'alto apporto di potassio
• Presentano un notevole contenuto di fosforo:
• Alcune carni (tacchino, cavallo), alcuni tipi di pesce, ed in particolare gambero, salmone e crostacei in genere, il tuorlo delle uova di gallina, i legumi secchi, i formaggi. E ancora: il cacao, il cioccolato, la frutta secca ne sono particolarmente ricchi
• La bollitura degli alimenti in abbondante acqua, quando è possibile, ci consente come per il potassio, di eliminare quote elevate di fosforo

Sono in ogni caso da escludere certi alimenti conservati, che contengono fosforo come sostanza "conservante" o aggiunte (es. preferire il prosciutto cotto senza polifosfati).

→ Alimenti da escludere dall'alimentazione quotidiana

La corretta alimentazione di un emodializzato è soggetta ad alcuni importanti restrizioni. Di seguito sono elencati alcuni alimenti che dovrebbero, preferibilmente, essere esclusi dall'alimentazione quotidiana di un paziente in dialisi:

Latticini
Formaggi fusi (sottilette, formaggini), formaggi tipo: emmenthal, gorgonzola, fontina, groviera, parmigiano, pecorino, caciocavallo. Sono permessi in quantità limitata solo mozzarella, crescenza, certosino, fior di latte, camembert. Latte e Yogurt andrebbero consumati moderazione.

Cereali e derivati
Tutti i biscotti farciti, brioche, cracker al formaggio, patatine, salatine, pasta ripiena tipo tortellini o ravioli

Carne conservata e salumi
Gelatina, pasticcio di fegato d'oca, cotechino, mortadella, salame, salsiccia, zampone.
Evitare tutta la carne precucinata surgelata

Frattaglie
Cervella, cuore, lingua, trippa, rognone, fegato

Pesce conservato
Tutto il pesce sotto sale e sott'olio; il pesce precucinato surgelato

Frutta
La frutta secca e farinosa (castagne), banane, fichi, albicocche, datteri, kiwi, melone, ciliegie.

Legumi
Ceci, fave, piselli, fagioli, lenticchie, soia

Verdure
Funghi, spinaci, carciofi

Bevande alcoliche
Aperitivi alcolici, brandy, grappa, vodka, wisky, rhum, gin, liquori da dessert

Prodotti vari
Tutti gli alimenti conservati in salamoia, sotto sale e sott'olio (carne e vegetali in scatola), budino, cioccolato, dolciumi confezionati con farina, latte e uova, maionese commerciale, mostarde, succhi di frutta, Coca Cola

Alimenti proibiti
I sostitutivi del sale comune da cucina (sali dietetici, ricchi di potassio).
Dado per brodo, estratti di carne. Integratori salini e minerali

Tutti i sistemi di dialisi attualmente a disposizione sono in grado di sostituire solo parzialmente la funzione depurativa del rene, ma non la produzione di ormoni, per la quale occorre spesso provvedere con farmaci e integratori (vitamina D, eritropoietina).