



**KORIAN**

SANITÀ | SARDEGNA

## 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, whisky, 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).