

## ELEMENTI DI TERAPIA DIETOLOGICA PER INSUFFICIENZA RENALE CRONICA

Caro paziente, come già saprà la sua alimentazione è un fattore molto importante nel trattamento della sua malattia.

Il rene infatti svolge una azione depurativa sull'organismo controllando sia l'eliminazione delle scorie azotate derivanti dalle proteine sia dei sali minerali introdotti con l'alimentazione.

La dieta deve prima di tutto essere ricca in **calorie** perché l'organismo non "mangi" se stesso consumando allo scopo anche le proteine dei muscoli.

Nel caso in cui il rene lavori poco è necessario ridurre il contenuto proteico della dieta per evitare che l'urea, prodotto finale del metabolismo proteico, e altri metaboliti azotati, si accumulino nell'organismo. E' possibile dosarla con un esame che viene chiamato azotemia.

E' per questo motivo che si deve ridurre la quantità di proteine introdotte fornendo contemporaneamente il quantitativo minimo necessario al bilancio proteico.

Nello stesso tempo le proteine introdotte devono essere di elevato valore biologico o in, altre parole, devono contenere tutti gli aminoacidi perchè la assenza anche di uno solo di questi porterebbe alla utilizzazione, a scopo energetico, delle proteine che vengono così distolte dal ruolo fondamentale di mattoni dell'organismo.

Dato che quasi tutti i cibi (la carne, il pesce, le uova, il latte, il pane, la pasta, e l'affettato) contengono una certa quantità di proteine, si incontra una grossa difficoltà quando si deve formulare una dieta a contenuto proteico ridotto. Prima di tutto sarà necessario ridurre pane e pasta o usare prodotti aproteici.

## ELEMENTI DI TERAPIA DIETOLOGICA PER INSUFFICIENZA RENALE CRONICA

Con un poco di fantasia, è possibile cucinare piatti che soddisfino i vostri gusti, basta rispettare alcuni principi.

Cominciamo con il dire che i condimenti possono essere usati, nella dieta per l'insufficienza renale cronica, con una relativa libertà. Quando si condisce l'insalata non dovete usare necessariamente il cucchiaino; in genere (se non indicato contrariamente dal nefrologo) sia l'olio che l'aceto possono essere usati con tranquillità, molta prudenza invece con il limone. Si consiglia l'uso dell'olio extravergine di oliva possibilmente crudo.

Nella scelta delle carni non scegliete la solita fettina all'olio; potete tranquillamente concedervi bistecche anche di suino, salsicce e carni gustose anche se grasse. Ricordatevi che nella vostra malattia bisogna evitare le proteine e nel grasso non ci sono proteine quindi, a parità di peso, tra una fettina e una bistecca di suino ci sono più proteine nella fettina (e quindi bisogna mangiarne di meno). Lo stesso principio si applica agli affettati: a parità di peso una fettina di prosciutto magro contiene più proteine che una fettina di magro con grasso. Molto importante questo concetto per quello che riguarda i formaggi: i formaggi più grassi sono quelli migliori **per la dieta nella insufficienza renale cronica** poiché contengono meno proteine.

Qualche volta, quando vi assale quel senso di fame o quella "voglia di buono", potrete superare le quantità indicate di pane, pasta o fette biscotte ricorrendo ai cibi aproteici. In commercio potete trovare infatti alcuni "snack" (biscotti, pasticcini, grissini etc) preparati con farina aproteica che potrebbero rappresentare la soluzione ideale per un fuori pasto.

Si tenga conto che le considerazioni sopra accennate sono valide solo nel caso che non siate in sovrappeso e che i vostri valori del colesterolo e dei trigliceridi

## ELEMENTI DI TERAPIA DIETOLOGICA PER INSUFFICIENZA RENALE CRONICA

rientrano nella norma o salvo diversa indicazione del vostro medico nefrologo. In questi casi la dieta deve essere rispettata in tutte le sue componenti.

**Il sale nella dieta:** in generale nella insufficienza renale cronica è consigliabile ridurre l'assunzione di sale (il cui componente principale è il Sodio=Na). Il sodio è contenuto principalmente negli insaccati, nei cibi conservati, nei formaggi e spesso si usa in AGGIUNTA ai cibi, il potassio invece è contenuto in discrete quantità nella frutta e verdura (anche nella cioccolata, olive, frutta secca). Non usate il Sale della farmacia è dannoso. Usate invece spezie, erbe, peperoncino e quant'altro di vostro gradimento per insaporire gli alimenti.

**Il Fosforo:** è molto dannoso per i malati di rene e quindi deve essere fortemente limitato. Purtroppo il fosforo è presente in molti cibi: carne, formaggi, pesce. (farinacei) quindi per controllarlo si devono ridurre di molto le quantità di questi alimenti. Una buona alternativa è l'uso di prodotti aproteici che non contengono né fosforo né proteine e possono essere quindi assunti con tranquillità

Ci permettiamo inoltre di suggerire alcuni alimenti:

**pesce:** contiene meno proteine della carne a parità di parte edibile (la parte che rimane mangiabile dopo la pulizia) e apporta grassi insaturi, quelli definiti "buoni" dalla moderna scienza della alimentazione dato che svolgono una azione Per questo motivo ne consigliamo l'uso 4/5 volte la settimana anche come piatto unico (pasta, riso).

**legumi FRESCI**" come fagioli, lenticchie, piselli etc; in questo caso si DEVE ricorrere a legumi freschi e non secchi poiché i legumi freschi contengono poche proteine. In caso di assunzione di tali alimenti è anche possibile effettuare un pasto come "PIATTO UNICO": Si tratta infatti di mangiare solo un piatto di pasta (attenzione alle quantità se usate pasta normale, potete abbondare se usate quella

## ELEMENTI DI TERAPIA DIETOLOGICA PER INSUFFICIENZA RENALE CRONICA

ipoproteica) con legumi ed un secondo piatto a base di verdura. E' questa un'ottima abitudine e consentirà anche di aumentare, una volta che siate diventati esperti di tale tipo di dieta, la quantità di cibi permessi alla sera.

**PIZZA:** se desiderate uscire la sera con gli amici per una pizza potete farlo. Scegliete una pizza sottile, evitate la mozzarella ma potete condirla con carciofini, funghetti, rucola, salame.

Un'ultima raccomandazione deve essere fatta a proposito della farina ipoproteica: alcuni nostri pazienti riescono a confezionare numerose ricette e quindi sono in grado di mangiare pane fresco, gnocchi, pasta, biscotti, pizza etc. Non scoraggiatevi per le prime prove che potranno essere deludenti, sappiate che e' possibile e che quindi anche voi potete riuscirci, basta esercitarsi un po'.

Se ci sono problemi chiedete al vostro nefrologo, saprà sicuramente aiutarvi.

Per le indicazioni sulla dieta evitate i consigli che vengono dati su riviste e tabloiti: si riferiscono a diete dimagranti e sono spesso controindicate nella dieta per malati di rene se non addirittura dannosi.

Alcuni consigli potete averli su [www.renalgate.it](http://www.renalgate.it), in particolare:

[Manuale per ricette a basso contenuto di fosforo e proteine:](#)

[Alcune altre ricette](#)

[Ricette dal sito aproten](#)

[come si usa la farina aproteica \(gentile concessione Aproten - Plasmon\)](#)

Ed inoltre:

[I Reni](#) Dal sito FIR

[Le malattie renali](#) Dal sito FIR

[L'insufficienza renale](#) Dal sito FIR

e cosa e' la dialisi. [Opuscolo Kidney Foundation](#) in Italiano

[IO E LA DIALISI.ppt](#)