



Carne. E' possibile scegliere qualsiasi tipo, secondo il gusto personale: nell'alimentazione dell'insufficienza renale ciò che conta è la quantità. Consigliato 3-4 volte a settimana.



I condimenti. Possono essere usati con relativa libertà: olio extravergine di oliva, aceto aromi come peperoncino, aglio. Più prudenza con il limone.



Pizza. Sono da evitare pizze con mozzarella. Condire con carciofini, funghetti, rucola, prosciutto cotto. Piatto unico.



Salumi. Con moderazione in quanto contengono sale nascosto usato per la preparazione.



Frutta e verdura. Contengono elevati quantitativi di potassio che può essere dannoso per il rene. Si consiglia di bollire l'acqua delle verdure due volte. Meglio se utilizzare verdure surgelate.



Dolci. Qualsiasi tipo di dolce nasconde sali, sostanze e procedimenti di riparazione dannosi per il rene. Limitare il consumo a una volta al mese. Meglio preparati in casa con farina aptroteica.



Bevande. Evitare le bibite, soprattutto quelle a base di cola. Preferire acqua ma evitare l'introduzione forzata, cioè è preferibile bere in risposta al senso di sete, salvo diversa indicazione del medico.



Pesce. A parità di peso contiene meno proteine della carne e apporta grassi insaturi (comunemente detti "grassi buoni). Consigliato 3-4 volte la settimana di cui una volta il pesce azzurro.



Formaggi. Vanno assunti con moderazione perchè oltre alle proteine contengono elevate quantità di fosforo e di colesterolo. Non più di 1 volta a settimana. Se li evitate anche meglio (anche la mozzarella è un formaggio).



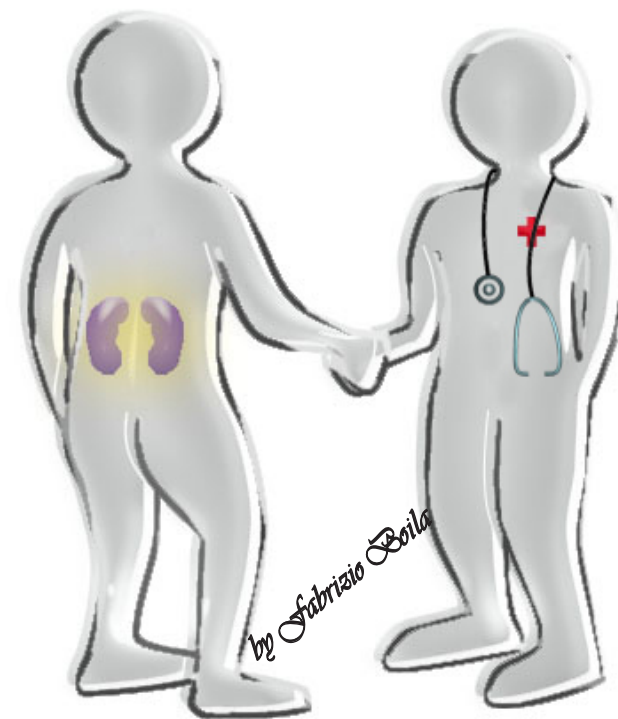
Uova. Sono alimenti molto ricchi di proteine ma anche di colesterolo e fosforo per questo l'uso dell'albume è da preferire. Si possono utilizzare anche nella preparazione di piatti unici.



Legumi. Possono essere utilizzati come piatto unico in associazione alla pasta (es. pasta e fagioli, pasta e ceci) 2-3 volte a settimana. Meglio quelli freschi.

IL PAZIENTE CON MALATTIA RENALE

V
A
D
E
M
E
C
U
M



La presente brochure non sostituisce in alcun modo l'intervento del medico e soprattutto del medico nefrologo e della dietista renale.

Raccomandiamo che in caso di malattia renale si effettui SEMPRE una consulenza nefrologica che chiarisca il grado di insufficienza, se presente, e che fornisca le giuste raccomandazioni.

Ricordatevi che la stima della funzione renale la si effettua con il dosaggio della creatinina.

A cura del gruppo "Trattamento Conservativo della Malattia Renale Cronica" della SIN.
Ideazione di Giuseppe Quintaliani
con la collaborazione di Vincenzo Bellizzi, Adamasco Cupisti e Claudia D'Alessandro

Cos'è la malattia renale cronica?

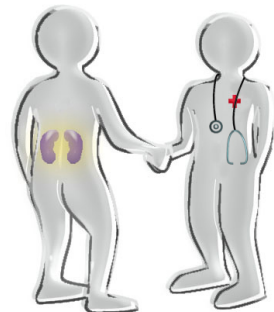
Caro paziente, la sua patologia ossia la malattia renale cronica consiste in una perdita graduale della funzione renale. I reni perdono la capacità di eliminare sostanze tossiche attraverso le urine, con accumulo di queste tossine nel sangue e nei tessuti. Nelle fasi più avanzate i reni possono non essere in grado di gestire adeguatamente alcune sostanze come alcuni sali minerali (quali, tra i tanti, sodio, potassio fosforo) e l'acqua. Alcuni semplici accorgimenti comportamentali e alimentari possono essere una vera e propria terapia per la sua malattia. In tutte le fasi della malattia ricordatevi che il **nefrologo** e la **dietista renale** sono sempre disponibili per consigli, suggerimenti e una giusta terapia.

ALIMENTAZIONE

- Nulla è proibito ma attenzione alle quantità e alle associazioni di cibi
- Ridurre il sale e cibi che lo contengono
- Preferire il piatto unico 3-4 volte a settimana
- Pesce, in moderata quantità, è meglio

STILE DI VITA

- Non bere superalcolici
- Non Fumare
- Camminare



CONTROLLI MEDICI

- Controlla la pressione arteriosa
- Controlla il colesterolo
- Controlla la glicemia
- Controlla la funzionalità renale

RIFERIMENTI MEDICI

- Il tuo Medico di Medicina Generale
- Il tuo Nefrologo
- La dietista renale

Una corretta alimentazione svolge un ruolo estremamente importante nel paziente con malattia renale.

A meno che non si sia in sovrappeso, la dieta non deve essere ipocalorica (come quelle dei giornali), ma normo o addirittura ipercalorica. In ogni caso “non si deve dimagrire”. Alcuni semplici consigli potranno sicuramente aiutarti ad una qualità della vita normale pur essendo affetto da malattia renale.

SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE APPROPRIATA NON SIGNIFICA MORTIFICARE IL GUSTO.

Non eccedere con l'apporto proteico

Le proteine sono contenute negli alimenti di origine animale quali carne, pesce, uova, salumi, formaggi e latticini e in cibi di origine vegetale come legumi e in quantità minore, pasta, pane. In pratica occorre **assumere, ma in quantità ridotta, alimenti di origine animale, cioè i secondi piatti**

Usa prodotti preparati con farina aproteica

In commercio si trovano ormai una sempre più ampia gamma di prodotti che sostituiscono pasta e pane

Meglio il capocollo della bresaola Meglio la robiola della ricotta

I cibi magri contengono più proteine e peggiorano il funzionamento dei tuoi reni mentre Colesterolo e Glicemia si possono controllare con una semplice compressa

Riduci il sale

Ridurre al minimo indispensabile il sale nella preparazione e nella cottura dei cibi e soprattutto non usare il sale a tavola. Evitare cibi trattati quali insaccati, formaggi, dadi, prodotti essiccati o conservati in scatola. Attenzione anche ai prodotti da forno.