

LA PIRAMIDE DEL FOSFORO

Gli alimenti sono distribuiti all'interno dei vari piani in base al contenuto di fosforo, al rapporto fosforo/proteine e alla biodisponibilità del fosforo.

Ogni piano ha uno sfondo colorato (dal verde fino al rosso) che corrisponde alla frequenza di consumo che è maggiore alla base, sfondo verde, tranne alcune eccezioni specificate di seguito, e si riduce salendo verso la cima della piramide.

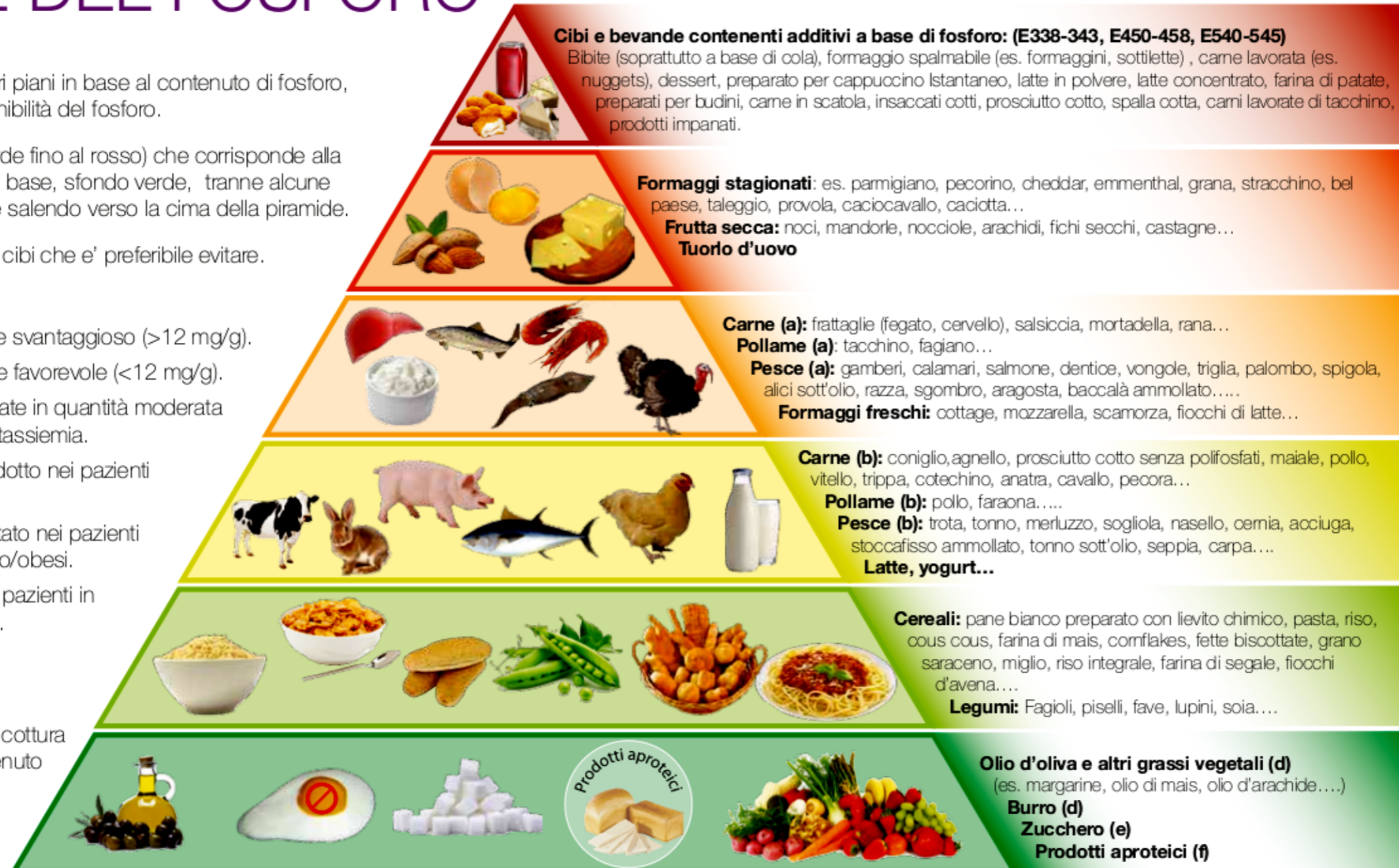
L'ultimo livello, con sfondo rosso, contiene cibi che e' preferibile evitare.

- a) Alimenti con un rapporto fosforo/proteine svantaggioso (>12 mg/g).
- b) Alimenti con un rapporto fosforo/proteine favorevole (<12 mg/g).
- c) Frutta e verdura devono essere consumate in quantità moderata nei Pazienti in dialisi o a rischio di iperpotassiemia.
- d) Il consumo di oli e grassi deve essere ridotto nei pazienti sovrappeso/obesi o con dislipidemia.
- e) Il consumo di zucchero deve essere evitato nei pazienti diabetici e ridotto nei pazienti sovrappeso/obesi.
- f) L'uso dei prodotti aproteici è riservato ai pazienti in terapia conservativa, quindi non in dialisi.



La BOLLITURA è il metodo di cottura da preferire per ridurre il contenuto di fosforo, potassio e sodio.

Ricordare di scartare l'acqua di cottura.



note