

Bando FIR 2013.  
PROGETTO DI RESPONSABILIZZAZIONE DEL PAZIENTE NELLA GESTIONE  
DELLA PROPRIA INSUFFICIENZA RENALE CRONICA

Titolo del Progetto : DIALISI E GUSTO  
Autore: Dr.ssa Mara Cabibbe  
ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda – Milano

**Abstract del 57° Congresso Nazionale SIN, Milano, 12-15 ottobre 2016**

**Dialisi e gusto: un progetto per la responsabilizzazione del  
paziente nella gestione della propria insufficienza  
renale cronica.**

*M. Cabibbe, F. Cassaro, P. Cortesi, R. D'Oria, M. Izzo, M. Grotti, N. Manca, F. Marino, A. Montoli, G. Colussi*  
ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda - Milano (Progetto realizzato grazie a borsa di studio della F.I.R.-Fondazione italiana del  
Rene)

Progetto realizzato dagli infermieri di Dialisi dell' ASST Grande Ospedale Metropolitano  
Niguarda – Milano

# Progetto Dialisi e Gusto

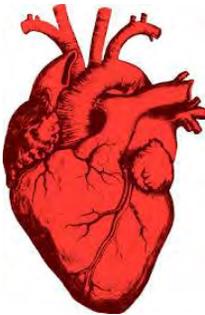
Responsabilizzazione del  
paziente nella gestione  
della propria  
insufficienza renale  
cronica

Nefrologia e Dialisi Niguarda - 2014

Il potassio  
nell' alimentazione del  
paziente  
in dialisi

Il potassio è un sale minerale coinvolto in importanti processi all'interno del nostro organismo:

- ❖ è necessario per il nutrimento delle cellule;
- ❖ concorre alla formazione delle proteine;
- ❖ ha un ruolo fondamentale nell'attività contrattile dei muscoli, compreso il più importante



**IL CUORE**

Il potassio è presente nella maggior parte degli alimenti e delle bevande.

L'organismo assorbe la quantità che gli serve dall'intestino e quello in eccesso lo espelle soprattutto attraverso I RENI



Se la funzionalità renale è compromessa, bisogna stare attenti alla quantità di potassio introdotta con i cibi e i liquidi

E' importante conoscere quali  
alimenti hanno un contenuto  
maggiore di potassio:

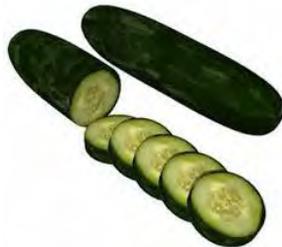
*La verdura e la frutta*



## La verdura...

### ❖ Contenuto di potassio basso (meno di **180mg/100g**)

Cetrioli, cipolle, melanzane, zucchine



❖ **Contenuto di potassio medio(200-300mg/100g)**

Pomodori da insalata, lattuga, peperoni, carote, cavolfiore, radicchio



[www.cpi-bia.it](http://www.cpi-bia.it)



❖ **Contenuto di potassio alto (più di 300mg/100g)**

Pomodori maturi, carciofi, cavoli, funghi, patate, spinaci, fagioli freschi, ceci, lenticchie, rucola



**Per quanto riguarda la frutta...**

**❖ Contenuto di potassio basso (meno di 160mg/100g)**

Mirtilli, mele, fragole, pere, limoni



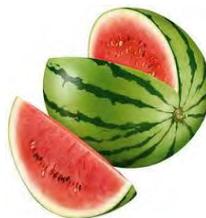
❖ **Contenuto di potassio medio (160-250mg/100g)**

Pompelmo, cachi, uva, ciliegie,  
mandarini, arance, prugne



❖ **Contenuto di potassio alto (più di 250mg/100g)**

Pesche, cocomero, banane, fichi, albicocche, melone, kiwi, frutta secca



***Attenzione anche...***

***alle bevande:***

Succhi di frutta, vino, birra,caffé...

Evitare bevande

dissertanti contenenti sali minerali



***ad alcune salse:***

ketchup, salsa di soia



***ai dolci:***

contenenti frutta secca o cioccolato.



L'apporto di potassio consigliato è di  
circa 2.000 – 2500 mg /die (in  
relazione al peso corporeo)

Se non si riesce a gestire la quantità di potassio introdotta con l'alimentazione, si può andare incontro ad un evento pericoloso per la salute:

**L'IPERPOTASSIEMIA**



## SINTOMI PRINCIPALI DELL'IPERPOTASSIEMIA:



- stanchezza
- crampi muscolari
- sensazione gambe pesanti
- vomito
- diarrea



***Ma...***



Le conseguenze più gravi che si possono avere per un aumento del potassio sono:

**ANOMALIE DEL RITMO  
CARDIACO CHE POSSONO  
PORTARE ALL'ARRESTO  
DEL CUORE**



# ALCUNE REGOLE DA ADOTTARE PER EVITARE SITUAZIONI PERICOLOSE PER LA SALUTE:



*✓ Rispettare la prescrizione dialitica:  
evitare di chiedere ripetute riduzioni sulla  
durata del trattamento*



***✓ Avere una dieta appropriata e seguire alcuni accorgimenti nella preparazione dei cibi.***

Quando si prepara la verdura sarebbe utile:

- ridurla in piccoli pezzi prima del lavaggio e lasciarla in ammollo in abbondante acqua.
- lessarla utilizzando “la doppia bollitura”, per favorire la perdita del potassio nell’acqua di cottura (quest’acqua deve venire eliminata);



*✓ Assumere secondo prescrizione medica alcuni farmaci:*

- le resine



- sodio bicarbonato in compresse



• ***Fare una moderata attività fisica (in relazione alle proprie possibilità):***

Non è necessario fare delle maratone  
ma sarebbe sufficiente...



camminare o usare più spesso le scale al  
posto dell'ascensore

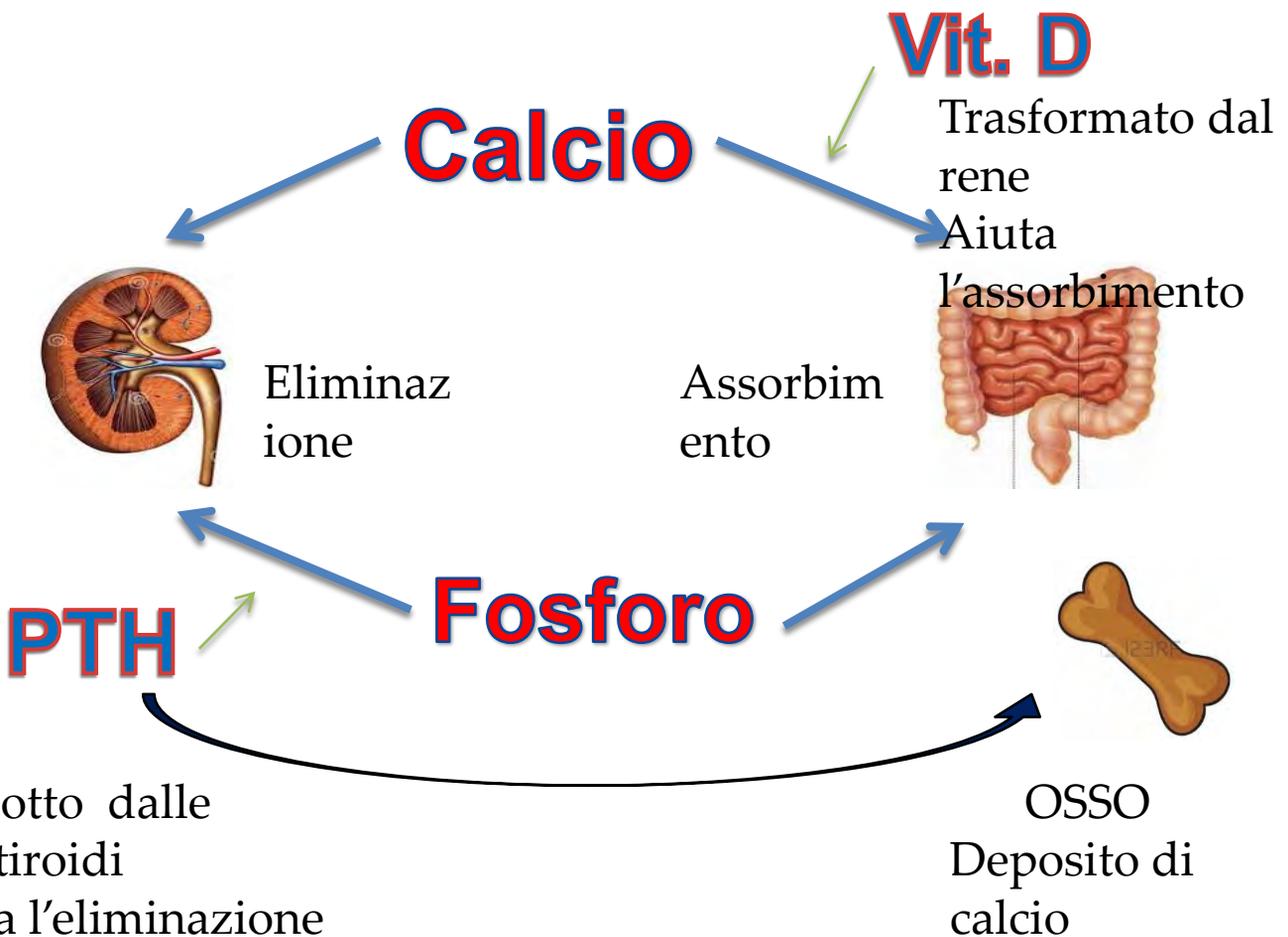


# EQUILIBRIO CALCIO - FOSFORO



Due minerali molto importanti per il  
nostro organismo

# Il ciclo del fosforo e del calcio



*Quali conseguenze potrò avere  
mantenendo lo squilibrio del Calcio -  
Fosforo ?*

## **Iperfosforemia**

Fosforo troppo alto.

Il fosforo si lega al calcio presente, formando degli aggregati che si depositano in varie parti del corpo.

# Sotto la pelle

I depositi di Calcio-  
Fosforo nel  
sottocute  
provocano

**PRURITO**



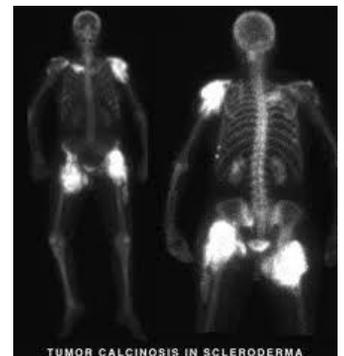
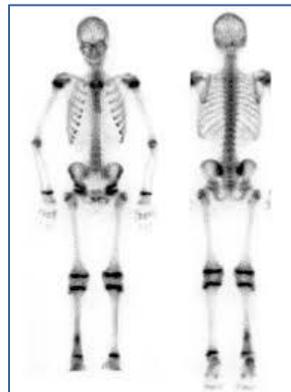
# Dentro la parete delle arterie e sulle valvole del cuore

Calcificazioni della parete interna delle arterie con aumento del rischio di mortalità



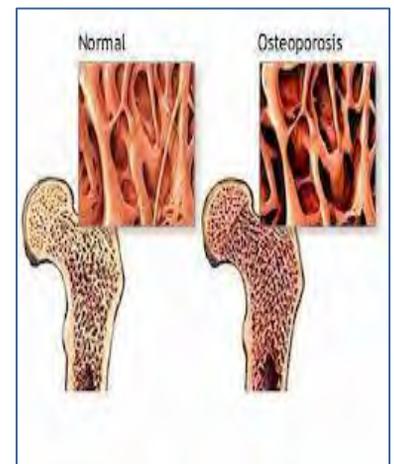
# Calcificazione dei tessuti molli

Calcificazione della cartilagine delle articolazioni, con progressivo blocco e dolore



# L'iperparatiroidismo (PTH alto) provoca osteoporosi

Il corpo si “difende” dal fosforo alto indebolendo l'osso e causando l'osteoporosi, questo provoca dolori ossei e aumenta il rischio di fratture



*Cosa posso fare per evitare tutto questo?*

Assumere i **chelanti del fosforo**



*Cosa posso fare per assumere meno farmaci?*

Imparare a conoscere quali sono gli alimenti ricchi di fosforo, per poterne limitare l'assunzione.

Eseguire lo schema dialisi prescritto, rispettando ogni volta il tempo stabilito.

# ALIMENTI RICCHI DI FOSFORO



## ... e attenzione al fosforo nascosto

I conservanti e gli additivi in genere sono **FOSFATI**, cioè composti che contengono fosforo, che si introdurranno nella vostra alimentazione senza che voi ve ne rendiate conto, perciò...



leggete le etichette!

# Per ridurre il potassio...

Tagliare le **verdure** a pezzetti,  
bollirle in abbondante acqua,  
cambiando l'acqua a metà cottura  
(si ottiene una perdita di potassio del 30% circa).

Alternare verdure fresche a **verdure  
in scatola**, che contengono meno potassio,  
buttando via il liquido

Sbucciare e tagliare a pezzetti **le patate**.  
Bollirle in una quantità di acqua  
pari a 10 volte il loro peso.  
(es . 100 g in 1 Litro )  
Cambiare l'acqua a metà cottura

La **frutta sciroppata** contiene  
meno potassio di quella fresca,  
purché non si consumi lo sciroppo

# Per ridurre il fosforo...

Limitare a una volta alla settimana il consumo di **carni** grasse (salsicce , bollito, ecc) e di fegato, animelle, trippa

Il **pesce**, fresco o congelato, si può consumare 2-4 volte alla settimana.

Preferire calamari, dentice, orata, nasello, merluzzo, seppie, sogliole, trota, spigola.

Attenzione a sarde e trote, ricche di potassio.

Evitare il pesce conservato (tonno e sgombro sott'olio), ricco di sale

Consumare le **uova** due volte alla settimana al massimo. sia come pietanza che come ingrediente (pasta all'uovo).

Il tuorlo dell'uovo è molto ricco di fosforo e colesterolo, l'albume è ricco di proteine.

E' possibile preparare frittate con due albumi e un tuorlo, per limitare l'introito di fosforo.

I **chelanti del fosforo**, che funzionano da calamita per il fosforo alimentare, vanno assunti appena prima o durante il pasto.

Se assunti a distanza dai pasti sono meno efficaci

# PER EVITARE DI ASSUMERE ADDITIVI A BASE DI FOSFORO

✓LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI

✓USARE PRODOTTI FRESCHI ED EVITARE BEVANDE GASSATE

✓VARIARE LA DIETA E ASSUMERE ALIMENTI RICCHI DI FOSFORO  
SOLO 1 O 2 VOLTE ALLA SETTIMANA

✓NON DIMENTICARE I CHELANTI DEL FOSFORO

(CALCIO CARBONATO, FOZNOL, RENAGEL, RENVELA, OSVAREN, ECC)

## PRINCIPALI ADDITIVI A BASE DI FOSFORO

**E 338** (acido ortofosforico): bevande gassate (es. Coca Cola)  
Latte UHT  
Canditi, gelatine di frutta

**E339** (fosfato di sodio): formaggi fusi, piatti pronti  
impanatura di pollo,  
agenti lievitanti per dolci

**E340**: (fosfato di potassio): formaggi fusi,  
bevande per sportivi,  
integratori alimentari

**E341** (fosfato di calcio): agente lievitante

**E342** (fosfato di ammonio): bevande alcoliche,  
dolciumi confezionati  
Farciture al cacao

**E343** (fosfato di magnesio): supplementi dietetici,  
prodotti da panetteria

# ADDITIVI A BASE DI FOSFORO

**E 450** (difosfati): zuppe e brodi  
tè e infusioni solubili

**E451** (trifosfati): surimi, formaggi fusi,  
carni in scatola, insaccati cotti,  
prosciutti cotti, carni preparate di  
tacchino, prodotti impanati e dolciari,  
latte concentrato, latte in polvere,  
farina di patate,  
preparati per budini.

**E452** (polifosfati): insaccati, formaggi fusi (sottilette),  
gomme da masticare  
Bevande a base di caffè per distributori  
Prodotti a base di patate prefritte e  
surgelate

**E540** (dicalcio difosfato): regolatore di acidità, emulsionante

<b>E541</b> (sodio alluminio fosfato)	formaggi fusi,
<b>E542</b> (fosfato osseo)	carne in scatola
<b>E544</b> (calcio polifosfato)	insaccati
<b>E545</b> (ammonio polifosfato)	prodotti impanati prodotti dolciari

# MISURE DI USO CASALINGO

Un **cucchiaino** raso da minestra equivale a

Farina 10g

Riso 15g

Pastina 15 g

Formaggio grattugiato 10g

Olio d'oliva 10g

Panna da cucina 15g

Marmellata 20g

Miele 10g

Cacao in polvere 10g

Un **cucchiaino** raso da caffè equivale a

Olio d'oliva 5g

Zucchero 5g

Formaggio grattugiato 5 g

# MISURE DI USO CASALINGO

Tazza da latte 250 g

Tazza da cappuccino 100 g

Tazzina da caffè 60g

Bicchiere da acqua 200g

Bicchiere da vino 150g

Una scodella da minestra è circa 1/3 di litro

Bustina di zucchero 10g

Fetta biscottata 10g

Pacchetto di crackers 25g

Fetta di pane da toast 20g

Sottiletta 20g

# Qualche link utile a chi naviga in internet

NEFRODIETA

[www.francapasticci.it](http://www.francapasticci.it)

ANDID

[www.andid.it](http://www.andid.it)

FIR

[www.fondazioneitalianadelrene.org](http://www.fondazioneitalianadelrene.org)

ANED

[www.aned-onlus.it](http://www.aned-onlus.it)

RENALGATE

[www.renalgate.it/nutref.html](http://www.renalgate.it/nutref.html)

[www.emodialisi.altervista.org/alimentazione.html](http://www.emodialisi.altervista.org/alimentazione.html)

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION (in inglese)

[www.kidney.org/patients/kidneykitchen/index.cfm](http://www.kidney.org/patients/kidneykitchen/index.cfm)

NKF: My food coach

Si ringraziano per la collaborazione:

La Fondazione Italiana del Rene

Il personale medico e infermieristico del servizio Dialisi dell'ASST Niguarda

Il Laboratorio Cingoli

La Dottoressa Cecilia Biazzi