

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

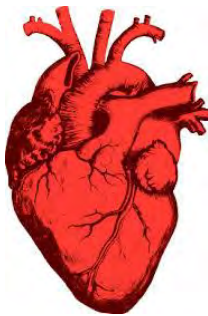
Responsabilizzazione del
paziente nella gestione
della propria
insufficienza renale
cronica

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



❖ **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

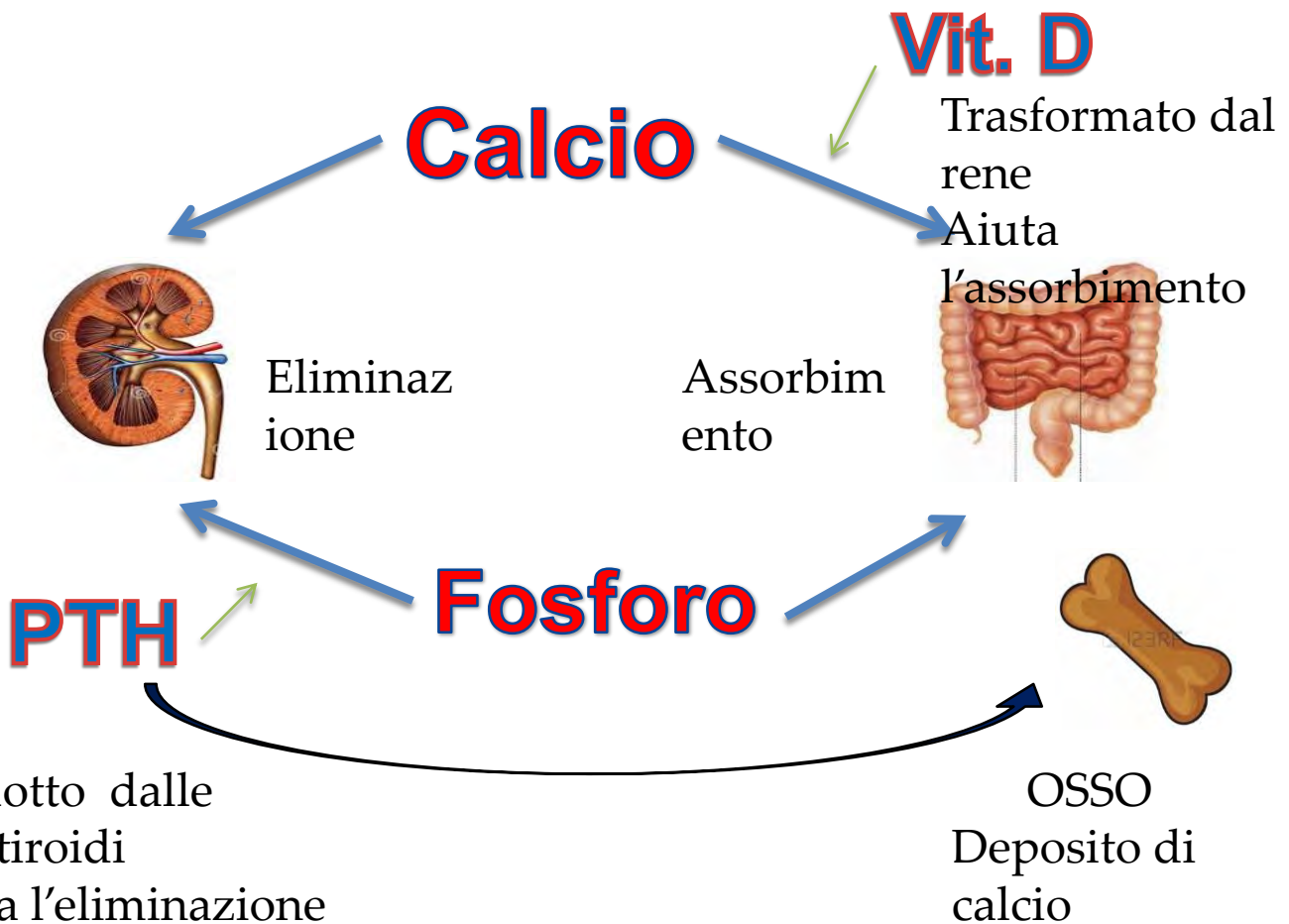


EQUILIBRIO CALCIO - FOSFORO



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

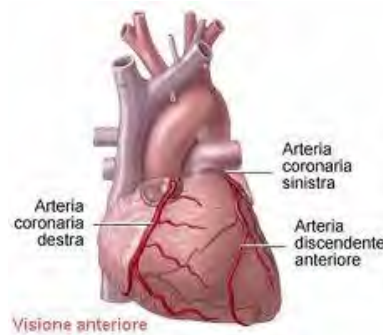
I depositi di Calcio-
Fosforo nel
sottocute
provocano

PRURITO



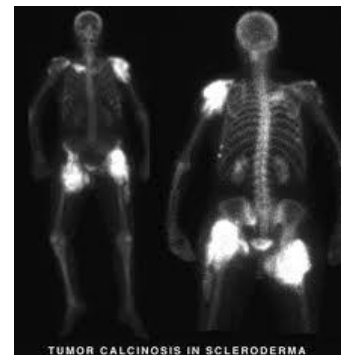
Dentro la parete delle arterie e sulle valvole del cuore

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



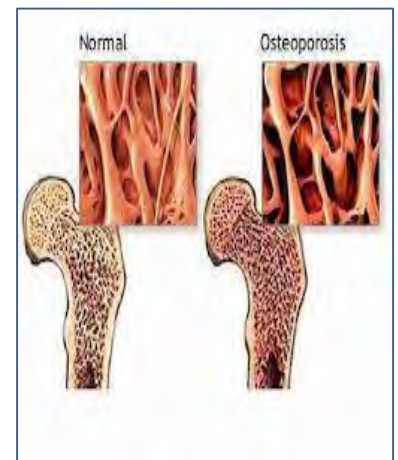
Calcificazione dei tessuti molli

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 FRESCI 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

E541 (sodio alluminio fosfato)	formaggi fusi,
E542 (fosfato osseo)	carne in scatola
E544 (calcio polifosfato)	insaccati
E545 (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

ANDID

www.andid.it

FIR

www.fondazioneitalianadelrene.org

ANED

www.aned-onlus.it

RENALGATE

www.renalgate.it/nutref.html

www.emodialisi.altervista.org/alimentazione.html

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION (in inglese)

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