



Insufficienza Renale Cronica.

Conoscerla, per
alimentarsi al
meglio



FLAVIS
Prodotti a proteici



**Un'alimentazione adeguata
rappresenta il trattamento
dietetico nutrizionale
fondamentale per la gestione
dell'Insufficienza Renale Cronica.**

**Scopriamo in cosa consiste
l'alimentazione corretta che
protegge i reni.**

INDICE

VIVERE CON L'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA	5
I RENI COME FUNZIONANO	6
L'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA	8
▪ Quali sono i parametri della Funzione renale?	8
▪ Cos'è l'Insufficienza Renale Cronica?	8
▪ Quanto è diffusa?	8
▪ Da cosa è causata?	9
▪ Quali sono gli stadi?	10
▪ Cosa comporta?	10
GESTIRE L'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA	12
▪ Il trattamento della Malattia Renale Cronica	12
▪ L'importanza di un'alimentazione bilanciata	13
▪ Proteine	17
▪ Fosforo	22
▪ Sodio	26
▪ Potassio	30
▪ Fibre	32
▪ Quanto occorre bere?	33
IL TRATTAMENTO DIETETICO NUTRIZIONALE	34
▪ 10 consigli	34
▪ I vantaggi dei prodotti a proteici	36
▪ Esempio di menù	37
GUIDA ALLA SCELTA DEGLI ALIMENTI	38
▪ Schede dei valori nutrizionali	41
FLAVIS, la linea a proteica a supporto del tuo trattamento dietetico nutrizionale	42
INSUFFICIENZA RENALE CRONICA: NON SEI SOLO	
▪ Siti e link utili	44
Il mio trattamento dietetico nutrizionale	46



Vivere con l'Insufficienza Renale Cronica

Scoprire di avere l'Insufficienza Renale Cronica può avere un grande impatto sulla nostra vita. Il primo pensiero è quello di non poter più fare determinate cose e non poter più godere appieno dei piaceri della tavola.

Oggi, fortunatamente, grazie all'evolversi delle conoscenze mediche e dei servizi pensati per chi è affetto da Insufficienza Renale Cronica, è possibile avere una vita normale e soddisfacente.

La nostra responsabilità è quella di conoscere e comprendere la natura della nostra condizione, per poterci prendere cura di noi stessi ogni giorno nel modo migliore, attraverso il trattamento dietetico nutrizionale.

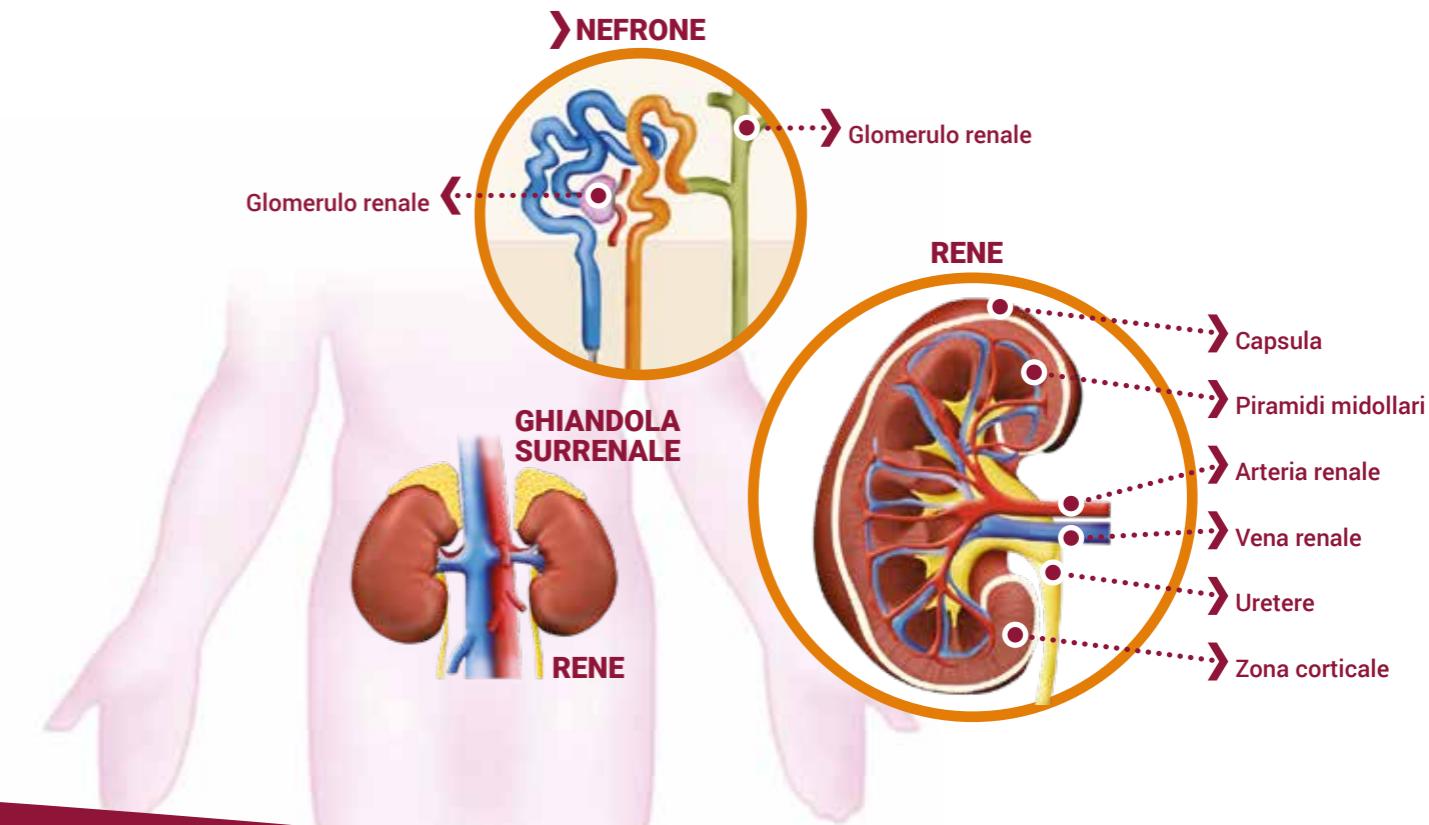
I reni, come funzionano

I reni sono due organi a forma di fagiolo lunghi circa 12 cm posti nella schiena, a lato della colonna vertebrale. Sono gli organi preposti alla filtrazione del sangue che viene ripulito dalle scorie, le quali saranno poi espulse nelle urine.

I reni svolgono altre funzioni importanti per il nostro organismo:

- Permettono di mantenere il cosiddetto **equilibrio idrico-salino**, ovvero la giusta quantità di acqua e di sali minerali (come sodio, potassio, fosforo, bicarbonato, cloro e calcio) nel sangue.
- Altre sostanze vengono mantenute nella corretta concentrazione grazie ai reni, tra queste il glucosio, gli amminoacidi, l'acido urico e l'urea.
- Controllano **l'acidità del sangue** e **il volume dei liquidi corporei**.
- Producono inoltre **ormoni** essenziali per diverse funzioni organismo (regolare la pressione arteriosa, produrre i globuli rossi, rafforzare le ossa).
- Eliminano scorie derivanti dal metabolismo tramite l'urina.

Ogni rene è costituito da piccole unità funzionali, chiamate **nefroni**. Nel nefrone possiamo distinguere il **glomerulo renale** che ha il compito di filtrare il sangue e il **tubulo renale** che riporta al sangue le sostanze utili ed espelle le scorie formando le urine.



L'Insufficienza Renale Cronica

Quali sono i parametri della funzione renale?

- **Lazotemia**, cioè la concentrazione di azoto nel sangue.
- La **creatininemia**, ovvero la concentrazione di creatinina nel sangue.
- La **clearance della creatinina**, ossia quanto sangue si depura dalla creatinina in un minuto.
- Misurando la quantità di creatinina si può anche ottenere la **velocità di filtrazione glomerulare (VGF)**, questo parametro indica l'efficienza da parte dei reni nel depurare il sangue in un certo lasso di tempo.

Il Nefrologo, specialista per le malattie renali, verifica la funzione renale tramite esami delle urine, del sangue e attraverso l'ecografia e la biopsia renale.

Cos'è l'Insufficienza Renale Cronica?

La Malattia Renale Cronica (MRC) è una patologia che colpisce i reni e che causa la **perdita progressiva della loro funzionalità**. Nei suoi stadi più avanzati viene definita Insufficienza Renale Cronica.

I reni vengono danneggiati in maniera irreversibile e perdono la capacità di svolgere le loro funzioni, provocando gravi alterazioni nell'organismo. Tra queste rientrano: accumulo di scorie, alterazioni dell'equilibrio idro-salino ed acido-base, ipertensione, anemia, fragilità ossea, alterazioni neurologiche e complicanze cardiovascolari.

Quanto è diffusa?

Si stima che in Italia circa **3 milioni** di persone siano affette da malattia renale nei suoi 5 stadi. Dato che i sintomi si manifestano solo negli stadi avanzati, la diagnosi dell'IRC avviene solitamente solo

in tali stadi. **La Malattia Renale Cronica è una malattia in crescita in tutto il mondo** ed ha un grande impatto sociale. La **prevenzione**, la diagnosi precoce ed una **gestione corretta** della malattia possono evitare l'insorgenza di malattie ad essa correlate, come le malattie cardiovascolari.

Da cosa è causata?

La Malattia Renale Cronica può essere causata da diverse patologie, che hanno effetti negativi sui reni.

L'ipertensione arteriosa (la cosiddetta pressione alta) e il **diabete mellito** sono le principali responsabili.

Anche alcune malattie specifiche del rene possono causare la MRC come la **pielonefrite**, la **glomerulonefrite**, il **rene policistico**, altre malattie del rene ereditarie o congenite, l'**ostruzione cronica delle vie escretrici**.

Esistono poi dei **fattori di rischio**, ovvero delle condizioni che favoriscono l'insorgenza di Malattia Renale Cronica come l'**obesità**, l'**ipercolesterolemia** (colesterolo alto), le **infezioni alle vie urinarie** e il **fumo di sigaretta**.

Come prevenirla?

Per prevenire la malattia, specie se si presentano uno o più fattori di rischio, è necessario:

- Fare controlli medici regolari.
- Curare in modo adeguato diabete e/o ipertensione.
- Ridurre la massa grassa in eccesso attraverso una dieta sana e bilanciata ed effettuare regolarmente attività fisica.
- Evitare l'eccessivo utilizzo di farmaci anti-dolorifici da banco.
- Smettere di fumare.
- Evitare l'eccessiva assunzione di proteine e di sale.
- Ridurre l'assunzione di alcolici.

Si consiglia, ai soggetti a più elevato rischio di nefropatia, di **consultare il proprio medico** per effettuare controlli specifici.

L'Insufficienza Renale Cronica

Quali sono gli stadi?

La gravità della Malattia Renale Cronica viene definita sulla base di un parametro misurabile: **la velocità di filtrazione glomerulare**, o VFG. La VFG indica la velocità con la quale i reni filtrano il sangue in un minuto (ml/min).

L'insufficienza renale terminale comporta la necessità di iniziare il trattamento sostitutivo renale quale dialisi e/o trapianto renale.

Cosa comporta?

La perdita di funzionalità renale, inizialmente può non dare alcun sintomo. I primi sintomi sono di natura generica (mal di testa, fatica, nausea) e si manifestano solitamente a partire dallo stadio 3. Una volta individuata la malattia è importante iniziare a curarla.

	VELOCITÀ DI FILTRAZIONE GLOMERULARE
➤ STADIO 1 Insufficienza renale conservata	> = 90 ml/min
➤ STADIO 2 Insufficienza renale lieve	60-89 ml/min
➤ STADIO 3a/3b Insufficienza renale moderata	30-59 ml/min
➤ STADIO 4 Insufficienza renale severa	15-29 ml/min
➤ STADIO 5 Insufficienza renale terminale	<15 ml/min

Il **trattamento conservativo** comporta un trattamento farmacologico e un trattamento dietetico nutrizionale, ed ha lo scopo di gestire i sintomi e di mantenere il più possibile la funzione renale residua. Senza le cure e gli accorgimenti dietetici adeguati, la IRC si aggrava e può portare a **malattie cardiache** o ad altri disturbi come **sovrafflusso idrico, alterazioni alla ossa, anemia, acidosi metabolica**.

Quali sono i sintomi?

Inizialmente, la compromissione della funzionalità renale può non dare alcun sintomo. La maggior parte dei pazienti sviluppa i sintomi correlati all'insufficienza renale cronica quando la patologia è avanzata. **I sintomi possono essere molto generici ed attribuibili ad altre patologie.** Tra questi ricordiamo:

- **Mal di testa**
- **Maggiore stanchezza e spossatezza**
- **Difficoltà a mantenere la concentrazione**
- **Perdita dell'appetito**
- **Nausea**
- **Insomnia**
- **Crampi notturni**
- **Stimolo più frequente alla minzione, specie nelle ore notturne**



Gestire l'Insufficienza Renale Cronica

Il trattamento della Malattia Renale Cronica

Il primo passo per il trattamento della MRC è identificare la causa e cercare di rimuoverla. Ad esempio, intervenendo sulla malattia che l'ha causata. Tuttavia la MRC è una malattia progressiva e **il danno spesso procede indipendentemente dalla causa che lo ha determinato.**

Ecco perché è importante che Medico e Paziente agiscano insieme, mettendo in atto tutte le misure necessarie a rallentare l'evoluzione della malattia e a prevenirne (o curarne) le complicanze.

In questo modo, è possibile ridurre la progressione della MRC e, a volte, persino arrestarla: il paziente ottiene così non solo il **prolungamento della sopravvivenza renale**, ma anche una **qualità di vita** migliore.

Come si cura l'IRC?

- **Misure per ridurre la progressione della Insufficienza Renale Cronica, ad esempio il trattamento dietetico nutrizionale.**
- **Trattamento delle complicanze.**
- **Preparazione per la terapia sostitutiva** (dialisi o trapianto). A queste misure va sempre aggiunto un **adeguamento dello stile di vita**, che prevede per esempio l'assoluta **rinuncia al fumo** e la **pratica di una costante attività fisica**.

L'importanza di un'alimentazione bilanciata

In caso di IRC, **una nutrizione bilanciata, effettuata sotto il controllo di un dietista può contribuire a rimandare la terapia sostitutiva**, ossia la dialisi o il trapianto.

Le **linee guida** della dieta, pubblicate dalla Società Italiana di Nefrologia (SIN), prevedono di:

- Ridurre l'assunzione di **proteine** (non oltre 0,8 g al giorno per kg di peso corporeo) e di **fosforo**.
- Limitare l'introito di **potassio e sodio** (sale da cucina: non più di 2 g di sale al giorno aggiunto ai pasti).
- Assumere ogni giorno la **giusta quantità di calorie**: 35 kcal (kilocalorie) per kg di peso corporeo per persone < 65 anni e 30 kcal per kg di peso corporeo per persone > 65 anni d'età.

Per un apporto calorico adeguato il dietista potrebbe consigliare l'assunzione di integratori specifici.



Per il paziente con IRC, un apporto calorico regolare e controllato è fondamentale per evitare il rischio di malnutrizione.

Gestire l'Insufficienza Renale Cronica

Cos'è la terapia dietetica nutrizionale? Perché è importante?

L'intervento dietetico nutrizionale rappresenta il razionale fisiopatologico del controllo dell'apporto di nutrienti con la dieta, nonché un valido complemento alla terapia clinica della malattia renale cronica, dallo stadio 1 allo stadio 5. Una dieta bilanciata, effettuata sotto il controllo di un dietista, può contribuire a **rimandare la terapia sostitutiva**, ovvero la dialisi o il trapianto.

- Soddisfare i propri fabbisogni nutrizionali e prevenire la malnutrizione.
- Mantenere il peso forma.
- Controllare la produzione di scorie (es. urea).
- Ridurre la gravità di sintomi come nausea e sapore metallico in bocca.

- Prevenire le complicatezze della malattia.
- Fornire la giusta quantità di energie per affrontare al meglio la giornata.
- Controllare la glicemia, specie se si è affetti da diabete.

Quali sono i punti cardine della terapia dietetica nutrizionale?

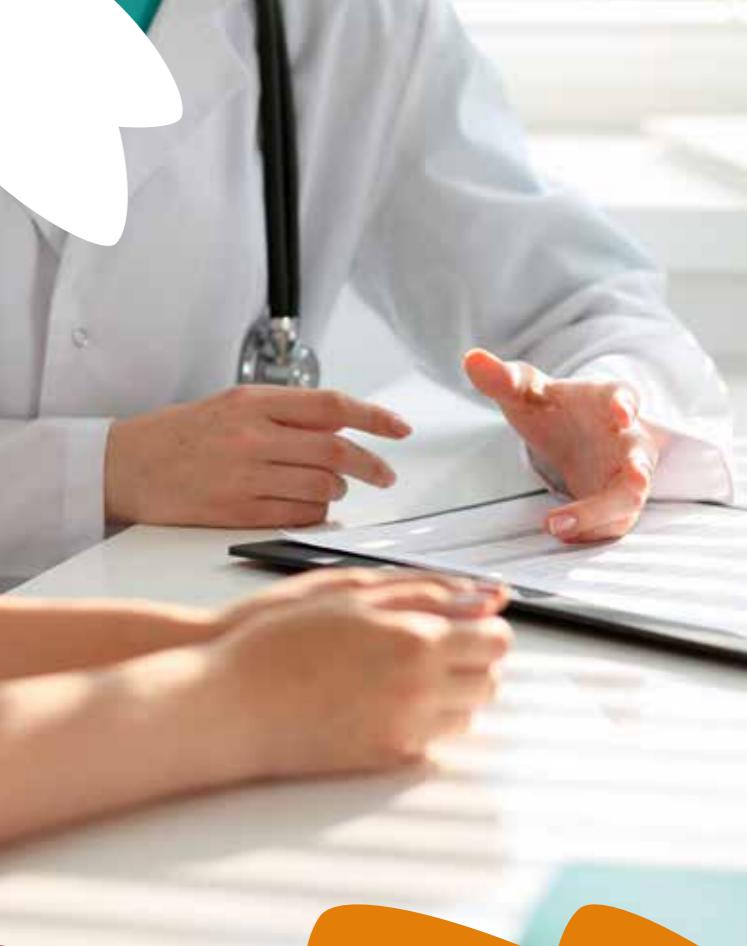
- Assumere ogni giorno la giusta quantità di **calorie**.
- Ridurre l'assunzione di **proteine** e di **fosforo**.
- Limitare l'assunzione di **potassio** e di **sodio**.

L'elemento fondamentale per un buon risultato della terapia dietetica è l'aderenza del paziente allo schema dietetico personalizzato.

Qual è il ruolo del dietista?

Il dietista è una figura professionale con una specifica formazione anche per il trattamento nutrizionale delle malattie renali. Elabora un piano dietetico personalizzato atto a soddisfare le esigenze nutrizionali, rallentare la riduzione della funzionalità renale e aiutare a mantenere il miglior stato di salute possibile. Il dietista può aiutare i pazienti a:

- Imparare a suddividere i pasti durante la giornata.
- Formulare un menu settimanale.
- Sostituire gruppi di alimenti, fornendo grammature ben precise.
- Imparare a pesare gli alimenti e le bevande nel modo corretto.
- Adattare le ricette preferite alle proprie esigenze nutrizionali (per esempio come ridurre l'introito di sale).
- Reperire materiale illustrativo sul contenuto di sodio, potassio e fosforo degli alimenti.
- Leggere le etichette nutrizionali nel modo corretto.
- Scegliere specifici prodotti e integratori presenti in commercio che possano soddisfare le proprie esigenze nutrizionali.
- Trattare dal punto di vista nutrizionale eventuali comorbidità (es. diabete).





Gestire l'Insufficienza Renale Cronica

Proteine

Le proteine sono componenti fondamentali del nostro organismo. Per costruire le proteine utili, il nostro organismo deve assumere altre proteine dalla dieta: le proteine che introduciamo saranno degradate nei loro mattoni fondamentali, gli **amminoacidi**, che saranno a loro volta utilizzati dal nostro organismo. Quindi, non è possibile vivere con una dieta completamente priva di proteine.

Tuttavia **in presenza di Insufficienza Renale Cronica, è fondamentale ridurre il più possibile l'assunzione di proteine.**

Le proteine si trovano soprattutto in carne, latte, latticini, pesce, legumi, uova.

Un apporto proteico adeguato permette di mantenere un buono stato nutrizionale e dall'altro lato di evitare l'accumulo di sostanze dannose.

Gestire l'Insufficienza Renale Cronica

Proteine nobili e non nobili

Le **proteine animali** hanno un valore biologico maggiore rispetto a quelle **vegetali**. Apportano anche gli amminoacidi **essenziali**, indispensabili per l'organismo, perché non è in grado di sintetizzarli. Per tale ragione le proteine animali vengono chiamate anche **proteine nobili**, mentre le proteine vegetali vengono chiamate **proteine non nobili**.

Nel trattamento dietetico nutrizionale, bisogna consumare le **proteine nobili in quantità modeste, ma non evitarle**.

Gli **alimenti vegetali** che contengono proteine non nobili possono in parte essere sostituiti con **prodotti dietetici aprotici**, ad esempio pane, sostituti del pane, pasta, dolci e biscotti, bevande, preparati da cucina.



ALIMENTI ANIMALI

Proteine nobili

- Carne e prodotti di salumeria
- Pesce e frutti di mare
- Uova
- Latte e latticini (p. es. formaggio)



ALIMENTI VEGETALI

Ricchi di proteine non nobili

- Pane e sostituti pane
- Pasta, riso, polenta
- Cereali, prodotti di derivazione, fiocchi di cereali
- Noci e semi
- Legumi e soia



Poveri di proteine non nobili

- Frutta e succhi di frutta
- Verdura
- Funghi



ALIMENTI APROTEICI

- Zucchero e miele
- Olio e burro
- Aceto
- Spezie ed erbe
- Quasi tutte le bevande
- Prodotti dietetici aprotici

Gestire l'Insufficienza Renale Cronica

I lipidi (grassi)

I lipidi rappresentano una importante **fondente energetica** di riserva per l'organismo, ma hanno anche una funzione strutturale, protettiva, isolante e veicolante le vitamine liposolubili.

Molto spesso, durante l'insufficienza renale cronica, si verificano delle alterazioni metaboliche che provocano un aumento dei trigliceridi plasmatici, del colesterolo sierico totale ed una riduzione del colesterolo HDL (anche conosciuto come colesterolo "buono"), aumentando il rischio che si verifichino malattie cardiovascolari.

In virtù della riduzione dell'apporto proteico, però, l'apporto lipidico dovrà essere aumentato per far fronte alla richiesta calorica.

È molto importante prestare attenzione alla **qualità dei grassi** consumati: andranno preferite fonti alimentari di grassi insaturi (olio extravergine di oliva, pesce azzurro) a discapito delle fonti di grassi saturi (burro, margarina, panna, formaggi, insaccati e carni grasse).

Nel regime dietetico **l'olio extravergine d'oliva** dovrà essere preferito e potrà essere utilizzato per il condimento di tutte le pietanze.

Con questi piccoli accorgimenti si riuscirà anche a ridurre l'apporto di colesterolo.



I carboidrati

I carboidrati rappresentano la **fondente energetica principale** utilizzata dal nostro organismo.

Specie in caso di insufficienza renale cronica, aumentare l'assunzione di questi nutrienti (55-65% delle kcal totali) permette di soddisfare il fabbisogno calorico giornaliero.

Sarà importante favorire il consumo di **carboidrati complessi** (pane, pasta, sostituti pane), mentre il consumo di zuccheri semplici dovrà essere limitato (marmellate, dolciumi, succhi di frutta, saccarosio).



Nella dieta per il paziente con IRC, un apporto calorico adeguato e controllato è fondamentale per evitare il rischio di malnutrizione.

Gestire l'Insufficienza Renale Cronica

Fosforo

Il fosforo, insieme a calcio e vitamina D è importante per mantenere la salute delle ossa. Quando i reni non funzionano adeguatamente, la fosforemia (livello di fosforo nel sangue) tende ad aumentare: in risposta a questo evento si innescano dei meccanismi metabolici che portano ad una perdita di calcio dalle ossa con possibile comparsa di lesioni ossee.

Nell'insufficienza renale cronica è, quindi, importante **controllare l'introito di fosforo** (< 700 mg/die) con **un'alimentazione bilanciata**.

In fase di Insufficienza Renale Cronica avanzata è importante prevenire le lesioni ossee con l'assunzione di vitamina D e di farmaci che aiutano a ridurre l'accumulo di fosforo (chelanti del fosforo).



CONSIGLI UTILI

- **Varietà:** la dieta deve essere molto variata.
- **Frequenza:** consumare alimenti ricchi di fosforo non più di 1-2 volte la settimana.
- **Preparare** in casa gli alimenti con prodotti freschi/surgelati.
- **Leggere** le etichette e scegliere alimenti senza conservanti.
- **Porzione:** non ci sono alimenti vietati, ma attenzione alla quantità.
- **Trucchi:** preparare la frittata usando 1 tuorlo e 2 albumi; non mangiare una mozzarella intera, ma usane metà (ad es. sulla pizza).
- **Evitare** le bevande con additivi.

Come ridurre il fosforo negli alimenti

La carne può essere tagliata a pezzi e fatta bollire in acqua per 10-20 minuti. Si scola e si usa per fare uno spezzatino, oppure il sugo, oppure si rimesta in acqua per fare il bollito. In questo modo non si perdono proteine ma il fosforo è ridotto di circa la metà.

L'albumone dell'uovo ha molte proteine e non contiene né fosforo né colesterolo. Per fare la sfoglia per la pasta, oppure una frittata, si può usare 1 uovo intero e 1 albumone. Per preparare le polpette si può usare solo il bianco. Ottimo è l'albumone montato a neve negli sformati oppure nelle meringhe.

Alimenti ricchi di fosforo, da limitare e/o evitare:

- Interiora degli animali come fegato di vitello, di pollo, etc.
- Crostacei, ostriche, uova di pesce, piccoli pesci.
- Cioccolato e dolci al cioccolato, bevande a base di cioccolato e/o latte.
- Semi (ad es. zucca o girasole), frutta a guscio (ad es. noci, mandorle, pinoli), legumi secchi.
- Latte e derivati: yogurt, latticini e formaggi, gelati e budini.
- Crusca, cereali e cracker integrali, pasta e riso integrali, pane integrale, germe di grano.
- Tuorlo.
- Alimenti e bevande che contengono additivi con fosforo (ad es. formaggini).

Gestire l'Insufficienza Renale Cronica

Il Fosforo nascosto

L'industria alimentare utilizza molti additivi che contengono fosforo. I **fosfati** sono aggiunti ai cibi per diversi motivi: prevenire grumi negli impasti, migliorare o modificare il sapore e la consistenza del cibo, dare un gusto particolare, mantenere più a lungo gli alimenti riducendo la comparsa di rancidità.

È importante imparare a leggere le etichette, perché gli additivi sono riportati tra gli ingredienti. Possono comparire con il nome esteso oppure essere indicati con la sigla "E" seguita da un numero.

Nome additivo	Sigla	Alcuni alimenti nei quali può trovarsi
Acido ortofosforico	E 338	Bevande aromatizzate analcoliche (gassate) - latte sterilizzato e UHT - frutta candita, gelatine a base di frutta
Fosfato di sodio	E 339	Preparati di formaggi e carne, piatti pronti e zuppe in scatola - copertura del pesce, impanatura pollo - agente lievitante per dolci- bevande gassate, gelatine
Fosfato di potassio	E 343	Formaggi fusi e analoghi - prodotti a base di carne - bevande per sportivi - bevande a base di proteine vegetali - acque preparate - integratori alimentari - succedanei del sale
Fosfato di calcio	E 341	Macchiatura bevande, gelati e dessert - miscele per dessert - prodotti da forno
Fosfato di ammonio	E 342	Cacao e prodotti con cioccolato, farciture e confetterie

Nome additivo	Sigla	Alcuni alimenti nei quali può trovarsi
Fosfato di magnesio	E 343	Supplementi dietetici - prodotti da forno - farina in miscela con lievito - uovo liquido
Difosfati	E 450	Zuppe e brodi - infusioni solubili - bevande a base di latte, cioccolato e malto - sidro e sidro di pera - gomme da masticare prodotti essiccati in polvere
Trifosfati	E 451	Surimi, pasta di pesce e di crostacei - rivestimento di prodotti a base di carne o pesce - sciropi aromatizzati per frittelle, gelati e frullatiche (gassate) - latte sterilizzato e UHT - frutta candita, gelatine a base di frutta
Polifosfati	E 542	Confetteria a base di zucchero, zucchero a velo - pastelle, filetti di pesce non lavorato, congelato - molluschi e crostacei surgelati, prodotti a base di crostacei - prodotti a base di patate, patate preritte e surgelate

Nome additivo	Sigla	Alcuni alimenti nei quali può trovarsi
Dicalcio difosfato	E 540	Latte in polvere, latte concentrato, farina di patate, preparati per budini, formaggi fusi, insaccati cotti, prosciutto e spalla cotti, preparati di carni di tacchino, prodotti impanati, prodotti dolciari
Sodio alluminio fosfato	E 541	
Fosfato osseo	E 544	
Ammonio polifosfato	E 545	

Gestire l'Insufficienza Renale Cronica

Sodio

Anche il sodio è un elemento importante per l'organismo, tuttavia è bene **limitarne l'uso per poter tenere sotto controllo la pressione arteriosa.**

La quantità giornaliera da assumere è impostata dal dietista sulla base della gravità dell'Insufficienza Renale Cronica e delle caratteristiche della persona.

Attenzione

Usare sale iposodico è una tattica sconsigliata dato che spesso è una scusa per aggiungerne di più. Nell'Insufficienza Renale Cronica può anche essere pericoloso perché il **sale iposodico contiene molto potassio.**

CONSIGLI UTILI

- Gli **alimenti al naturale** contengono poco sodio. Per ridurre l'introito di sodio è utile acquistare alimenti freschi o surgelati e cucinarli in casa. In questo modo si può **ridurre il sale che si aggiunge e sostituirlo con esaltatori di sapidità** come le spezie (ad es. peperoncino, pepe, noce moscata, curry) e le erbe aromatiche (ad es. aglio, basilico, rosmarino), il limone e gli aceti.
- Può essere di aiuto **acquistare prodotti senza sale** come pane toscano, pane arabo; scegliere linee di prodotti a basso contenuto di sale come cracker, tonno, patatine; evitare di mettere a tavola la saliera.
- **Mangiare spesso fuori casa oppure consumare alimenti pronti rende difficile controllare il sale nella dieta.**
- Fare attenzione agli alimenti che contengono **sale nascosto** come: pane (di solito salato), pizze, cornetti, biscotti, salumi e formaggi e alimenti pronti, semipronti, surgelati o di gastronomia da cuocere rapidamente o scaldare.

ALIMENTI RICCHI IN SODIO, DA LIMITARE E/O EVITARE

- Sale, dadi da cucina, ketchup, polpa e passata di pomodoro, salsa di soia.
- Frutta secca salata.
- Olive in salamoia, sott'aceti, legumi in scatola.
- Pesci d'acqua salata freschi e affumicati.
- Salumi affumicati, formaggi, insaccati.
- Alcuni tipi di acque.





SUGGERIMENTI PER UTILIZZARE SPEZIE E ERBE IN CUCINA AL POSTO DEL SALE

Aceto / limone e erbe tritate	Per marinare carne e pesce da fare arrosto e alla griglia
Cipolla, sedano, carota	Per aromatizzare l'acqua nelle preparazioni lesse
Noce moscata	Ottima aggiunta sui vegetali come patate lesse, cavoli, cavolfiore
Pepe macinato	Da aggiungere per aromatizzare tutte le preparazioni
Rosmarino, salvia, aglio	Squisiti sulle preparazioni arrosto
Peperoncino	Aggiunto su primi, carni, minestre, legumi
Foglie e bacche di alloro	Per aromatizzare carne, pesce, patate, sughi di pomodoro
Chiodi di garofano	Da aggiungere nella lunga cottura di carni e salse
Finocchio (fresco, semi)	Ottimo, in particolare sugli arrosti
Aglio, porro e cipolla	Danno sapidità a carne, pesce, verdure, uova
Origano	Per insaporire carni e verdure, su salse e condimenti, sulla pizza
Basilico	Con insalate di pomodori e di riso, sul sugo di pomodoro, pesto
Timo	Da aggiungere a minestre, ripieni, frittate, carni arrosto, umidi e brasati, pesce
Rosmarino	Da usare con arrosti di carne e pesce, patate, pane, focacce
Curry	Da usare con carne, pesce e verdure
Menta	Sapore forte: in piccole quantità con carne di agnello, zuppe o insalate

Gestire l'Insufficienza Renale Cronica

Potassio

Il rene ha il compito di regolare la concentrazione di potassio nel sangue, eliminandolo quando in eccesso. Se la funzione del rene è compromessa, un **eccesso di potassio** nel sangue potrebbe causare **problemi al cuore**.

In caso di Insufficienza Renale Cronica è quindi importante **limitare l'assunzione** di potassio. I livelli di potassio devono essere controllati regolarmente ed è utile conoscere quali alimenti lo contengono per evitare di assumerlo in quantità eccessiva.



CONSIGLI UTILI

- Preferire il consumo degli alimenti con minor contenuto di potassio.
- Variare la scelta degli alimenti.
- Mettere in atto i metodi che permettono di ridurre il potassio negli alimenti.
- Ridurre la quantità e la frequenza di consumo degli alimenti più ricchi di potassio.
- Non abbinare alimenti che contengono elevate quantità di potassio.
- Evitare fonti nascoste di potassio come sale iposodico, integratori, additivi alimentari con potassio.

Come ridurre il potassio negli alimenti

Lavaggio

- Tagliare gli alimenti a pezzi prima del lavaggio (ad es. insalata)
- Lavare in abbondante acqua
- Lasciare in ammollo in abbondante acqua per qualche ora (ad es. patate o spinaci)

Cottura

- Privare della buccia quando è possibile (patate, carote, etc.)
- Non cuocere gli alimenti interi, ma tagliati a piccoli pezzi
- Cuocere in abbondante acqua e non usare l'acqua di cottura
- Cambiare l'acqua durante la cottura
- Strizzare l'alimento dopo la cottura per eliminare l'acqua

Manipolazioni

- Frutta in macedonia: tagliata a pezzi e preparata in anticipo
- Non consumare il liquido
- Frutta sciropata: non consumare il liquido
- Verdure surgelate: far scongelare a temperatura ambiente prima di cuocere
- Verdure: sott'olio, sott'aceto, in salamoia, lessate in scatola*

Alimenti ricchi di potassio, da limitare e/o evitare:

- Salsa ketchup, di soia, di arachidi.
- Cioccolato, biscotti e dolci al cioccolato, crema di nocciole, barrette.
- Frutta oleosa come noci, mandorle, olive, pinoli.
- Frutta secca come uvetta, prugne, castagne.
- Dolci e biscotti con mandorle, pinoli, uvetta.
- Patate, in particolare le patatine fritte in busta.
- Eccessivo consumo di vino, birra, caffè.
- Le spremute di frutta e frullati dovrebbero essere consumati in alternativa alla frutta fresca; i centrifugati di verdure in alternativa alla verdura fresca.
- Frutta con maggiore contenuto di potassio: albicocche, banane, ciliegie, kiwi, melone, pesche, castagne.
- Verdura con maggiore contenuto di potassio: agretti, finocchi, patate, rucola, sedano, valeriana.
- Attenzione alle preparazioni al pomodoro come sughi, spezzatini o pizzaiola.

Gestire l'Insufficienza Renale Cronica

Fibre

Le fibre alimentari sono presenti nei vegetali come frutta, verdura e cereali e costituiscono quella sostanza che il nostro intestino non può digerire.

Le fibre hanno **molti effetti benefici**: stimolano la digestione, aumentano il senso di sazietà, migliorano i livelli di colesterolo nel sangue e stabilizzano la glicemia, i livelli di zucchero nel sangue dopo il pasto.

Le fibre possono essere assunte liberamente in caso di Insufficienza Renale Cronica.

Alcuni **prodotti dietetici aproteici** sono **arricchiti** in fibre per favorirne un'assunzione regolare quotidiana.

Cosa fare in caso di inappetenza?

In caso di insufficienza renale cronica può accadere di avere scarso appetito o di percepire un sapore metallico in bocca. Ecco alcuni consigli pratici per migliorare questi problemi:

- **Consumare pasti piccoli e frequenti durante la giornata.**
- **Evitare di mangiare i cibi troppo caldi in quanto l'odore tende ad essere più forte.**
- **Mangiare ciò che più si preferisce tra i cibi consentiti, senza preoccuparsi troppo della varietà: in questa fase è importante alimentarsi per evitare la malnutrizione.**



Quanto occorre bere?

Per sapere quanto è necessario bere ogni giorno è importante una valutazione da parte del medico della capacità dei reni di concentrare e diluire le urine.

Le persone che seguono una terapia conservativa, cioè che tende a conservare la funzionalità dei reni, dovrebbero generalmente assumere acqua e liquidi solo nella quantità strettamente necessaria a soddisfare la sete.

La densità delle urine: il peso specifico

- Quando le urine hanno un basso peso specifico (da 1010 a 1015 g/l) si è nella **fase isostenurica**. In questa fase è possibile bere liberamente.
- Quando il peso specifico delle urine è più basso della norma (da 1007 a 1010 g/l) si è in **fase ipostenurica** ed è necessario ridurre l'apporto di acqua.



Il trattamento dietetico nutrizionale

10 consigli

1 Associare alla **riduzione delle proteine** un aumento del consumo di carboidrati e lipidi (grassi).

2 Monitorare e ottimizzare costantemente la propria dieta con il supporto di uno specialista della nutrizione.

3 Combinare in modo ottimale **proteine vegetali e proteine animali**.

4 Seguire una dieta ricca di vari tipi di **frutta e verdura**.

5 Bere nell'arco del giorno **secondo prescrizione medica**.

6 Ridurre il contenuto di **sale** da cucina, sostituendolo con spezie ed erbe.

7 Moderare l'introito di **potassio e fosforo secondo la prescrizione medica**.

8 Ridurre le porzioni di **carne e preferire carne bianca**.

9 Preferire **latte e latticini interi** a quelli parzialmente scremati.

10 Preferire **olio extra vergine d'oliva** a grassi saturi presenti p.e. nel burro.



LIMITA IL CONSUMO DI:

- Latte e latticini
- Carne e pesce
- Uova
- Patate* e legumi
- Alimenti confezionati ricchi di fosforo



SOSTITUISCI CON PRODOTTI DIETETICI

- Cereali e prodotti di derivazione
- Pane
- Pasta
- Latte



CONSUMA LIBERAMENTE

- Frutta e verdura*
- Prodotti dietetici aprotici

Il trattamento dietetico nutrizionale

I vantaggi dei prodotti aproteici

Gli alimenti dietetici a **basso contenuto di proteine** sono molto utili nella gestione della dieta nell'Insufficienza Renale Cronica. Questi alimenti sono a **base di amidi** (carboidrati come quelli contenuti nelle patate) e hanno, inoltre, un **ridotto contenuto di fosforo, sodio e potassio**. Alcuni sono anche una buona fonte di fibre.

Gli alimenti aproteici sono utili per sostituire pane, panificati, pasta, dolci, uova e latte mantenendo lo **stesso apporto di calorie** e con un **gusto gradevole**.

Sono disponibili sul mercato anche **farine** per preparare dolci da forno o pasta ripiena o polpette/ragù e **sostituti del latte e dell'uovo** da utilizzare nelle proprie ricette.

Alimenti aproteici: proteine inferiori all'1%

Alimenti ipoproteici: proteine comprese tra 1% e 2%

Il consumo degli alimenti aproteici è permesso nell'Insufficienza Renale Cronica e deve essere **prescritto da un medico**. Il loro consumo deve essere periodicamente controllato con il supporto del dietista.

Gli alimenti aproteici, facilmente reperibili sul mercato, permettono di:

- Ridurre l'**apporto proteico**, proteggendo il rene.
- Gestire l'**apporto di calorie** per raggiungere o mantenere un buon stato nutrizionale.
- Limitare l'**assunzione di sodio, fosforo e potassio**.

Esempio di menù

	COLAZIONE	100 g pane aproteico, burro/margarina, marmellata/miele, tè/caffè
	SPUNTINO	1 porzione di frutta (p. es. 1 mela o 2 albicocche o 5 fragole)
	PRANZO	1 porzione di pasta aproteica (80-100 g) con salsa di pomodoro, 1 terrina d'insalata, 1 dolce aproteico, acqua/succo di frutta
	MERENDA	1 yogurt intero (125 g)
	CENA	1 piatto di zuppa (p. es. zuppa di zucca o pomodori), contorno, 100 g di pane aproteico, acqua/succo di frutta

Consigli utili in cucina:

- Per insaporire i cibi aggiungete erbe aromatiche, succo di limone, aceto balsamico.
- Non salate l'acqua per la bollitura dei cibi.
- Aggiungete il sale solo a fine cottura.
- Utilizzate le verdure più povere di potassio, ma più ricche di sapore (cipolle, melanzane, peperoni, zucchine) per la preparazione, cottura o condimento di primi piatti, carne e pesce.
- Impanate con pane aproteico grattugiato (crostini o fette biscottate sbriciolate) o infarinate i cibi per la cottura con farina aproteica.
- Adottate la cottura "al cartoccio" per esaltare il gusto del pesce e degli aromi aggiunti.
- Le ricette che prevedono besciamella o altre salse e alcuni dolci a base di farina e latte possono essere preparati con i rispettivi prodotti aproteici e sostituti del latte.

Guida alla scelta degli alimenti

NB: La scelta degli alimenti basata sulla prescrizione di un trattamento dietetico nutrizionale a basso contenuto di proteine, fosforo, sale e potassio.

Alimenti da sostituire con prodotti aproteici: pane e sostituti del pane, pasta, farina, dolci e latte.

CONSIGLIATO

Cereali e prodotti di derivazione	Couscous, polenta, amido, semola, tapioca
Contorni	Riso bianco
Frutta	Mela, pera, pesca, lamponi, uva, prugna, mirtillo, fragole, ananas, cachi, limone, arancia, mandarino, anguria, mango, litchi, pompelmo
Verdura	Melanze, cetrioli, porri, olive fresche, peperoni, crauti, asparagi, zucchine, cipolla, mais, radicchio, lattuga. Solo cotto: broccolo, finocchio, carote, carciofi, zucca, cavolfiore, sedano
Funghi	
Noci e semi	
Legumi e soia	In scatola: piselli, lenticchie, soia
Latte e latticini, uova	Latte aproteico, bianco dell'uovo, sostituto dell'uovo
Carne e prodotti di salumeria	Lardo
Pesce e frutti di mare	
Dolci	Marmellata, miele
Olii e grassi	Grassi vegetali (p. es. olii di semi, olio d'oliva)

CONSIGLIATO CON MODERAZIONE

Patate e prodotti di derivazione se cucinati in un modo adeguato (in abbondante acqua)

Albicocca, kiwi, melograno, banana, ciliegia, fichi

Spinaci, pomodori, carciofi

Finferli (gallinaccio), funghi prataioli

Latte di vacca, di pecora e di capra, yogurt, mozzarella, kefir, latticello, camembert, gorgonzola, gouda 40%, edamer 45%, panna, bevanda di soia/avena/mandorla, panna acida, ricotta, mascarpone, brie, tuorlo

Carne bianca (pollo, tacchino), prosciutto cotto, prosciutto di tacchino, arrosto, carne e preparati di carne freschi senza sale

Luccio, carpa, merluzzo, tonno in scatola

Gelato

Grassi animali (p. es. burro)

NON CONSIGLIATO

Tutti i fiocchi di cereali, tutti i tipi di müsli
Riso integrale, patatine fritte, chips, crocchette di patate, topinambur
Rosa canina, tutta la frutta secca
Rucola, indivia
Quasi tutti i tipi
Tutti i tipi
Quasi tutti i tipi di legumi, soia fresca
Latticini parzialmente scremati, latte condensato, feta, formaggino, emmenthal, parmigiano
Oca, salami, speck, quasi tutte le frattaglie, quasi tutte le salsicce
Tonno fresco, salmone, trota, quasi tutti i tipi di frutti di mare, sardelle, caviale
Dolci con noci, cacao, crema di nocciola, marzapane, tutti i tipi di cioccolato

Guida alla scelta degli alimenti

Sono ricchi di fosforo:

- Carne e prodotti di salumeria
- Pesce e frutti di mare
- Uova, tuorlo
- Latte e latticini
- Legumi e soia
- Prodotti di farina integrale (p. es. pasta, pane)
- Fiocchi di cereali, müsli
- Funghi secchi
- Noci, semi
- Cioccolato, cacao amaro
- Bevande (p. es. Coca Cola)
- Alimenti industriali con additivi che contengono fosforo (p. es. formaggino, lievito, polvere per budino, panna, salsa, maionese, piatti pronti)

Sono ricchi di potassio:

- Frutta, verdura, insalata
- Succhi di frutta e verdura
- Prodotti di farina integrale
- Legumi e soia
- Noci, semi, cioccolato, cacao
- Patate e prodotti di derivazione
- Funghi
- Sale iposodico

Per diminuire il contenuto di potassio degli alimenti, cucinarli in abbondante acqua (da eliminare a fine cottura).

Sono ricchi di sodio:

- Tutti i tipi di sale
- Dadi da cucina, ketchup, polpa di pomodori, salsa di soia
- Nocciole e semi salati
- Pesce e prodotti di salumeria affumicati
- Piatti pronti
- Certi tipi di acqua minerale

Con la conseguente riduzione del consumo di sale, diminuisce anche la voglia di piatti salati.

È bene ridurre gradualmente l'uso di sale in cucina e il consumo di prodotti salati.



FLAVIS, la linea aproteica a supporto del tuo trattamento dietetico nutrizionale

FLAVIS è la linea di alimenti aproteici studiata per te che segui un'alimentazione a basso contenuto di proteine.

Dr. Schär, da oltre 30 anni, si dedica alla ricerca in campo di alimenti dietetici destinati ad esigenze nutrizionali specifiche. FLAVIS, è la linea di prodotti aproteici creata per soddisfare le tue esigenze nutrizionali e, al contempo, permetterti di godere di un'alimentazione **varia e gustosa**.

I prodotti FLAVIS sono adatti **per ogni momento della giornata**. Non solo pane, pasta e biscotti, ma anche preparati e prodotti sostitutivi da usare in alternativa a farina, latte, carne e uova, utilissimi per cucinare le tue ricette lasciando spazio alla tua creatività e, soprattutto, al tuo gusto.

I prodotti FLAVIS sono alimenti a fini medici speciali, da utilizzare sotto il controllo medico.

• APROTEICI

contenuto proteico inferiore o uguale all' 1%

• RICCHI DI FIBRE

• POVERI DI SODIO e FOSFORO

• CONTENUTO BILANCIATO DI POTASSIO

• SENZA GLUTINE

• SENZA CONSERVANTI



Insufficienza Renale Cronica: non sei solo

Fondazioni e associazioni

- Associazione per la prevenzione e la terapia delle malattie renali (AsPreMaRe)
- Fondazione D'Amico per la Ricerca sulle Malattie Renali
- Fondazione Italiana del Rene
- Società Italiana di Nefrologia (SIN)
- Associazione Italiana del Rene Policistico (AIRP)

Associazioni di pazienti

- ANED www.aned-onlus.it
- ANTR www.antr.it
- A.Ma.Re il Rene www.amareilrene.com
- Associazione Malattie Renali Alberto Bossi www.volontariatovige.altervista.org
- Associazione Malati di Reni www.malatidireni.it/index.htm
- Associazione Malati Renali Siciliani (A.Ma.R.Si) www.amarsi.info

Centri di cura

- Società di Nefrologia (SIN)
www.sin-italy.org

Altri siti utili:

- Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) www.agenziafarmaco.it
- Istituto Superiore di Sanità www.iss.it
- Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali
- Settore Salute: www.ministerosalute.it
- Nefrologia www.nefrologia.net
- Renalgate il portale www.renalgate.it
- Associazione Nazionale Dietiste (ANDID) www.andid.it
- Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) www.aditalia.net



Rinuncio
alle proteine,
non alla mia
passione.

Il mio trattamento dietetico nutrizionale

Completa insieme al tuo
dietista un menu tipico
settimanale adatto a te.

Altre Indicazioni

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE							
SPUNTINO							
PRANZO							
MERENDA							
CENA							

Numero Verde
TEL. 800-84 20 23
FAX 800-01 63 68

info@flavis.com
Dr. Schär AG/SPA
Winkelau 9, I-39014
Burgstall Postal

www.flavis.com

FLAVIS
Prodotti a proteici

Dr Schär
Innovating special nutrition.