



Area Comunicazione
© AOU Careggi, Firenze

Agosto 2012
i/3005/01

Azienda
Ospedaliero-Universitaria
Careggi

Sede Legale:
Largo G.A. Brambilla, 3
50134 - Firenze

Centralino:
Tel. 055.794.111

aouc@aou-careggi.toscana.it

aoucareggi@pec.it

Ufficio Relazioni
con il Pubblico:
Tel. 055.794.7790

urp@aou-careggi.toscana.it

altri additivi presenti negli alimenti e indicati nell'etichetta delle confezioni:

• **Contengono fosforo**

Regolatori di acidità, citrati e tartrati (E338)

Addensanti e stabilizzanti (E450)
Regolatori di acidità e antiagglomeranti (E513)

• **Contengono potassio**

Conservanti (E202, E212, E224, E228, E249, E252, E261, E283)

Antiossidanti e regolatori di acidità (E303, E326, E332, E336, E337, E340, E351, E357)

Addensanti (E402, E450, E451, E452, E470a)

Regolatori di acidità (E501, E508, E515, E525, E536, E555)

Esaltatori di sapidità (E628)

COME ALIMENTARSI IL GIORNO DELL'EMODIALISI

Prima della seduta

Chi ha la seduta dialitica al mattino deve fare la prima colazione.

Chi ha la seduta dialitica nel pomeriggio deve pranzare circa 2 ore prima della seduta.

Durante la seduta

Il Servizio di Dietetica ha previsto che le persone che effettuano l'emodialisi presso la nostra Azienda usufruiscano di uno spuntino (con un contenuto di 300-350 kcal) scegliendo un alimento da ciascuna delle seguenti categorie:

• **latte e derivati**

Latte intero (150 ml)

Yogurt intero o alla frutta (125 g)

Budino alla vaniglia (115 g)

• **prodotti da forno**

Fette biscottate (30 g)

Biscotti secchi (45 g)

Pane comune (50 g) con olio extravergine di oliva (10 g)

Crackers non salati (48 g)

Crostatina (40 g)

• **frutta**

Frutta fresca (150 g)

Polpa di frutta (100 g)

A cura delle dietiste:

Carla Dini

Alessandra Guasparini

Caterina Amante

Bibliografia:

Evidence Based Dietetic Guidelines. Protein Requirements of Adults on Haemodialysis and Peritoneal Dialysis. BDA Renal Nutrition Group, 2011

Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia. Istituto Europeo di Oncologia, 2008

Tablelle di composizione degli alimenti INRAN, 1997

Foque D., Vannegoor M. et al. EBPG Guideline on Nutrition. Nephrol Dial Transplant. (2007) 22 (Suppl. 2)

Fondazione Italiana del rene, L'alimentazione e lo stato nutrizionale in dialisi, 2006

infoPAZIENTE

Guida al percorso di diagnosi e cura

Direzione Sanitaria

Servizio Tecnico Sanitario Aziendale

Responsabile Dietisti: Dott.ssa Maria Luisa Masini

L'alimentazione per chi fa l'emodialisi



Azienda
Ospedaliero
Universitaria
Careggi



www.aou-careggi.toscana.it

Obiettivi dell'alimentazione durante l'emodialisi

L'alimentazione ha un ruolo importante durante tutte le fasi dell'insufficienza renale cronica.

Le persone in terapia sostitutiva con emodialisi hanno la necessità di seguire alcune raccomandazioni dietetiche per mantenere uno stato nutrizionale adeguato, strettamente correlato allo stato di salute.

I consigli che seguono sono generali, basati sulle linee guida italiane ed europee, e non possono sostituire le indicazioni fornite dal team nefrologico (medico, dietista, infermiere) che segue nel tempo il percorso assistenziale della persona.

Perché sono importanti i consigli dietetici?

- per prevenire e correggere situazioni di malnutrizione per eccesso (sovrappeso/obesità) o per difetto (perdita involontaria di peso/sottopeso)
- per prevenire e correggere le alterazioni metaboliche dell'insufficienza renale cronica, in particolare le perdite di proteine, vitamine e sali minerali dovute al trattamento dialitico
- per limitare l'apporto di potassio, fosforo, sodio e liquidi

Nel consigliare scelte relative alla quantità, qualità e frequenza di consumo degli alimenti, il nostro obiettivo è quello di proporre un'alimentazione completa, equilibrata e variata, senza inutili divieti. Esistono forti evidenze che un buono stato nutrizionale garantisce un migliore stato di salute, una minore incidenza di complicanze

e una migliore qualità della vita anche nella persona dializzata.

LE RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

Le Linee Guida Europee consigliano:

- Calorie: 30-40 kcal/kg al giorno, da incrementare in base al livello di attività fisica consigliata
- Proteine: almeno 1.1 g/kg al giorno
- Fosforo: 800-1000 mg al giorno
- Potassio: 1950-2730 mg al giorno
- Sodio: 2000-2300 mg al giorno (da alimenti e sale aggiunto)
- Calcio: non superiore a 2000 mg al giorno

Per rispettare le suddette indicazioni è importante...

Tenere sotto controllo i liquidi

Il controllo dei liquidi corporei nella persona in emodialisi è importante in quanto un accumulo può essere causa di aumento della pressione arteriosa, di problemi cardio-respiratori e di una peggiore tolleranza alla seduta emodialitica.

L'aumento di peso tra una dialisi e l'altra non dovrebbe superare il 4 % circa del "peso secco" (peso raggiunto a fine dialisi).

Per tenere sotto controllo l'incremento ponderale tra una seduta dialitica e l'altra, è necessario non solo controllare l'assunzione di acqua e altre bevande ma anche considerare il contenuto di acqua

presente negli alimenti, in particolare frutta e verdura:

- la bevanda consigliata è l'acqua oligominerale, sia liscia che gasata; la quantità giornaliera consigliata è 500-600ml, oltre a quanto eventualmente perso con le urine (es.: urine 300ml = acqua da assumere pari a 800-900ml)
 - non sono consigliate le bevande come coca cola, aranciata, acqua tonica, ecc. ricche di conservanti contenenti fosforo, e di zucchero che fa aumentare la sete. I succhi di frutta, ricchi in potassio, possono essere consumati solo in alternativa alla frutta fresca, saltuariamente
 - è consentito il consumo limitato di caffè (non più di 1-2 al giorno) per il suo contenuto in potassio
 - evitare integratori salini e/o minerali (es. bevande per sportivi)
 - per controllare la sete può essere utile bere poco e frequentemente e vivere in ambienti non troppo caldi e asciutti
- Per quantificare i liquidi assunti si consiglia di bere sempre dalla stessa bottiglia contenente la quantità di liquidi da assumere nella giornata; ogni volta che si consumano altri liquidi (tè, caffè, succhi di frutta ecc.) togliere la quantità equivalente dalla bottiglia stessa.

Tenere sotto controllo il sodio

Il sodio è un sale minerale contenuto sia negli alimenti che nel sale da cucina (cloruro di sodio).

Un'eccessiva assunzione di sodio può provocare un aumento di peso

dovuto alla ritenzione di liquidi, quindi è necessario:

- **ridurre** l'apporto di sale aggiunto agli alimenti e la frequenza di consumo di tutti gli alimenti particolarmente ricchi di sodio come: dadi per brodo (vegetale o di carne), sughi pronti, salse come maionese, ketchup, salsa di soia, prodotti conservati e trasformati (salumi, insaccati, pesci e verdure conservate in salamoia), snack salati, formaggi (in particolare stagionati)
- **evitare** le acque ricche di sodio (superiori a 20 mg/l)
- per insaporire le pietanze è consigliabile utilizzare erbe aromatiche (rosmarino, salvia, prezzemolo, basilico, aglio, cipolla, peperoncino ecc.), aceto e succo di limone
- ricordare che un'alimentazione ricca di sale fa aumentare la sensazione di sete
- è possibile usare il sale iodato mentre sono **vietati i sostituti del sale** per l'elevato contenuto in potassio

Tenere sotto controllo il potassio

Limitare l'assunzione di potassio, un sale minerale contenuto prevalentemente in questi alimenti:

- frutta fresca (kiwi, albicocche, banane, melone, ribes, cocomero, castagne, olive)
- frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pinoli, arachidi, pistacchi)
- frutta disidratata (albicocche, prugne, ananas, mele, ecc.)
- legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, soia), quelli secchi ne sono particolarmente ricchi
- verdura

Alcune raccomandazioni:

- non eliminare gli alimenti sopra indicati, ma consumarne saltuariamente e in piccole porzioni in modo da assumere la **fibra alimentare** in essi contenuta, che ha benefici effetti metabolici e funzionali
- cuocere la **verdura** in abbondante acqua, cambiarla a metà cottura e scolarla bene prima del consumo; ciò garantisce la perdita di gran parte del potassio in essa contenuto
- immergere in acqua per 2 ore la verdura che verrà consumata cruda
- assumere, se necessario, un integratore di fibra alimentare

Tenere sotto controllo il fosforo

Questo sale minerale è contenuto prevalentemente negli alimenti di origine animale (carne, pesce, formaggi) e nei legumi secchi.

Per garantire un'introduzione non eccessiva di fosforo, un'adeguata frequenza di consumo settimanale di questi alimenti è:

- pesce (150 g) 2-3 volte
- carne (100 g) 5 volte
- formaggi (70 g) 2-3 volte
- uova (n. 2) 1 volta
- legumi (50 g) 2 volte
- latte (150 ml) o yogurt (125 g) ogni giorno

L'uso di parmigiano grattugiato come condimento è da considerarsi alternativo a quello del latte o dello yogurt.

Tenere sotto controllo i conservanti

Per tenere sotto controllo l'apporto di sodio, potassio e fosforo è necessario fare attenzione anche a conservanti e