

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER DIALISI - CONSIGLI PER IL PAZIENTE DIALIZZATO

La dialisi è un trattamento che sostituisce in parte la funzionalità renale quando molto compromessa. La dialisi permette infatti di **rimuovere le tossine** (funzione depuratrice) direttamente dal sangue (emodialisi) oppure indirettamente mediante il liquido peritoneale (dialisi peritoneale) utilizzando come filtro la membrana peritoneale che è un “involucro” che avvolge gli organi della cavità addominale.

L'alimentazione ha un ruolo importante in tutte le fasi **dell' insufficienza renale cronica** e sebbene con l'inizio della dialisi, la dieta diventi più libera, lo stesso trattamento dialitico può influenzare i fabbisogni di nutrienti. Pertanto, l'intervento dietetico ha lo scopo di limitare l'assunzione di alcuni nutrienti specifici, per evitarne l'accumulo, e allo stesso tempo di soddisfare le richieste energetiche e nutrizionali. Inoltre, nel soggetto in dialisi sono importanti l'apporto di liquidi e la loro eliminazione attraverso la dialisi. Quando i reni sono malati non riescono ad eliminare in modo adeguato i liquidi che introduciamo con gli alimenti (zuppe, minestre, frutta, verdura, latte, tè, tisane, bevande in genere, gelato etc). Se questi rimangono nell'organismo provocano aumento di peso, aumento della pressione sanguigna, gonfiore alle gambe. Il controllo dei fluidi corporei è importante per controllare la pressione arteriosa, il buon funzionamento dell'apparato cardio-respiratorio e per tollerare meglio la seduta emodialitica. Durante la seduta dialitica la rimozione rapida di liquidi può favorire un abbassamento della pressione, provocare crampi, aritmie etc.

Inoltre, durante il trattamento dialitico è possibile andare incontro a malnutrizione. Le cause possono essere:

- inadeguata introduzione di nutrienti. La nausea e la alterata percezione del gusto che rappresentano sintomi frequenti possono indurre riduzione dell'appetito nel paziente dializzato;
- malattie concomitanti: spesso i pazienti dializzati presentano altre malattie croniche (es. patologie autoimmuni, cardiopatie) o acute che portano ad un aumentato fabbisogno energetico e di nutrienti;
- rimozione, attraverso la dialisi, di nutrienti fondamentali come aminoacidi e proteine, perdita di vitamine del gruppo B (B1, B2, B6), acido ascorbico e acido folico;
- aumento dei livelli di fosforo nel sangue (iperfosforemia) che è un'importante problema in corso di dialisi

L'alimentazione in questi casi ha la funzione di nutrire l'organismo ma anche di migliorare la qualità di vita del soggetto in dialisi, permettendo di ridurre alcuni dei sintomi ad essa associati quali stanchezza, crampi, insonnia. Gli obiettivi della dieta durante l'emodialisi diventano quindi:

- prevenire la malnutrizione
- mantenere un buono stato nutrizionale
- introdurre un corretto apporto di proteine e vitamine
- controllare l'assunzione di liquidi
- controllare l'assunzione di sali minerali come sodio, potassio, calcio e fosforo.

Per la gestione ottimale della persona in emodialisi è opportuno che il paziente sia seguito da un dietista esperto col supporto di un team motivato per assicurare il raggiungimento e/o il mantenimento di uno stato nutrizionale soddisfacente.

Pertanto quelle di seguito fornite rappresentano solo indicazioni di massima - basate sulle Linee-Guida Italiane delle Società di Nefrologia e di Dietetica e Nutrizione Clinica.

La loro applicazione è da limitare ai soli casi in cui non vi sia la possibilità di essere seguiti da un dietista all'interno del team nefrologico. **Questi consigli dovranno essere tassativamente approvati ed adattati alla situazione individuale da parte del Nefrologo Curante.**

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Il fabbisogno energetico in emodialisi non cambia rispetto al fabbisogno di un soggetto sano; è comunque determinante per mantenere positivo il bilancio dell'azoto. Tutte le Linee Guida concordano nello stabilire di introdurre **35 Kcal/Kg di peso ideale, ridotte a 30 Kcal/Kg di peso ideale se il soggetto ha più di 60 anni o se è sedentario.**
- A differenza di quanto raccomandato nei pazienti con insufficienza renale non in trattamento dialitico, **l'apporto proteico nel paziente dializzato non deve essere limitato.** L'apporto proteico necessario per garantire un bilancio azotato positivo o in pareggio deve essere di circa **1-1,2 grammi di proteine per Kg di peso ideale.** Il 50% delle proteine assunte con la dieta deve essere di origine animale (carne, salumi, pesce, uova, formaggi).
- Controllare la quantità di fosforo assunta. Un aumento del fosforo stimola anche l'aumento di calcio nel sangue che il nostro organismo "ruba" dalle ossa rendendole più fragili.
- Fare attenzione anche al sodio, presente in grandi quantità in diversi alimenti. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) consiglia per la popolazione, in generale, di **non superare i 5 g di sale (cloruro di sodio) al giorno** . Queste stesse indicazioni vanno bene anche per le persone che fanno dialisi.
- Il potassio è un sale minerale che deve essere assunto in quantità limitate. Se in eccesso può provocare aritmie cardiache; sono possibili perdite di potassio con le feci durante il periodo di dialisi.
- La quantità di acqua giornaliera concessa è di circa 500-600 ml ai quali va sommato l'equivalente eventualmente perso con le urine residue.
- La BDA-British Dietetic Association suggerisce, in assenza di malnutrizione o di controindicazioni, di promuovere stili alimentari corretti per quanto riguarda i macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi), la fibra, il sodio.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione** .*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Alcolici e superalcolici
- Dadi per brodo, estratti di carne
- Alimenti in salamoia, sotto sale, sott'olio (capperi, olive, carni o pesci in scatola)
- Margarina, maionese, senape, altre salse
- Snack salati, noccioline, pop corn
- Cibi da fast-food. I processi produttivi adottati prevedono l'uso non dichiarato di additivi contenenti sali fosfati per esaltare i sapori e prolungare la conservazione degli alimenti precotti.
- Insaccati
- Frattaglie (fegatini, rognone, cuore, cervello, ecc...) e le carni grasse: agnello, oca, anitra, gallina, selvaggina.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Prodotti vegetali (frutta e verdura) sono importanti per il loro contenuto in fibra e micronutrienti ma vanno assunti con moderazione per il loro contenuto in potassio. Non vanno affatto eliminate bensì assunte a porzioni dimezzate ad ogni pasto (esempio: mezza mela, mezza pera o N° 2 mandarini piccoli...). Sconsigliate solo l'anguria e il melone sia per il contenuto in potassio che per una percentuale alta di acqua.
- Legumi. Sono una buona fonte proteica da associare ai cereali per ottenere un ottimo piatto unico (es pasta e fagioli, 1-2 volte a settimana) escludendo però altri alimenti proteici all'interno dello stesso pasto. Inoltre, i legumi sono ricchi in potassio e fosforo per questo il loro consumo deve essere moderato.

- L'acqua e le bevande in generale (brodi, passati, ghiaccio..) vanno assunte in quantità controllata secondo le indicazioni dello specialista. Il suo lavoro è integrato da quello del dietista che, oltre ad insegnare alla persona in trattamento dialitico il contenuto in acqua degli alimenti e il contenuto in potassio e fosforo, la aiuterà nella formulazione della corretta giornata alimentare.
- Spezie (pepe nero o verde, curry, cumino, zafferano, noce moscata, paprica) perché possono indurre sete.
- Sale. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia). Il sale comune non deve essere sostituito con i "sali dietetici" perché ricchi in potassio.
- Caffè. Limitare il consumo, se il medico non lo vieta del tutto, a due tazzine al giorno.
- Vino.

Alimenti ricchi in potassio:

E' preferibile assumere questi alimenti in piccole quantità, e non associati, nella stessa giornata.

- Frutta secca, semi oleosi.
- Frutta fresca in particolare banana, ribes, kiwi.
- Patate.
- Alcuni pesci quali la sarda, la triglia, lo scorfano.
- Cioccolata.
- Integratori.

Alimenti ricchi in fosforo:

- Formaggi quali asiago, caciotta stagionata, caciocavallo.
- Germe di grano.
- Pesce (soprattutto il tonno fresco).

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pasta, pane, riso. Consumare tutti i giorni cereali e derivati perché ricchi di carboidrati che rappresentano una buona fonte calorica. Scegliere quelli raffinati e non integrali in quanto hanno un contenuto più basso di potassio.
- Piante aromatiche (aglio, cipolla, limone, ginepro, timo, alloro, basilico, menta, erba cipollina, maggiorana)
- Carne (3-4 porzioni a settimana), tutti i tipi ad eccezione di quelle molto grasse. Scegliere le parti più magre e meno venate. La pelle del pollame deve essere scartata.
- Pesce (4-5 porzioni a settimana), fresco o surgelato ad eccezione delle varietà grasse. Il pesce fresco deve essere lavato in abbondante acqua corrente, perché talora viene conservato in acqua e sale oppure sotto ghiaccio e sale prima della vendita.
- Uova (n° 2 a settimana)
- Latte o yogurt 1 porzione giornaliera.
- Formaggi freschi o stagionati come il Grana Padano DOP che è un formaggio particolarmente ricco in calcio e il suo consumo favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio, zinco, selenio e vitamine del gruppo B tra cui la B12 oltre alla vitamina A (1 porzione a settimana).
- Affettati (1 porzione a settimana) scegliendo tra quelli magri (es prosciutto crudo, prosciutto cotto).
- Condimenti, privilegiare l'uso di olio di oliva extra vergine oppure scegliere olio di semi (non di semi vari ma di un seme solo, per es. olio di mais, olio di arachidi, olio di girasole).

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Per evitare una sete eccessiva, si consiglia di vivere in ambienti non troppo caldi e asciutti.
- Per quantificare la quantità di liquidi che si assumono, si consiglia di bere sempre dalla stessa bottiglia.
- In caso di **sovrappeso o obesità** si raccomanda la riduzione del peso e del "giro vita" ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un rischio cardiovascolare "moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio elevato".

- Rendere lo stile di vita più attivo (Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi)
- Leggere le etichette dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in micronutrienti.
- Adeguato controllo della pressione arteriosa.
- Controllare il peso corporeo al mattino prima della colazione.
- Non fumare.

CONSIGLI PRATICI

- Gli ortaggi e le verdure bolliti in due acque, cioè cambiando acqua a metà cottura, perdono buona parte del loro contenuto in fosforo e potassio.
- Ridurre ulteriormente la quantità giornaliera di sale da cucina se si consumano alimenti particolarmente saporiti come alcuni tipi di affettati o di formaggi.
- Quando si ha sete o si ha la bocca secca: succhiare una fetta di limone o tenere in bocca una caramella o masticare un chewing gum; bere spesso piccole quantità di acqua nell'arco della giornata e non grandi quantità in poche volte (rispettare comunque la quantità giornaliera raccomandata); preferire acqua fredda piuttosto che calda; provare a spazzolarsi i denti.

Ricette consigliate

[Penne integrali alle verdure e Grana Padano DOP](#)

[Risotto al radicchio trevigiano](#)

[Tagliatelle verdi con zucca](#)

[Minestrone invernale con gramigna](#)

[Fusilli al farro con asparagi funghi peperoncino e Grana Padano DOP](#)

[Insalata di riso con zucchine e peperoni](#)

[Mezze maniche alla ratatouille](#)

[Sformato di pane alle verdure](#)

[Pancakes agli asparagi](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

Dott.ssa Marzia Formigatti, dietista, Laurea Specialistica in Qualità e Sicurezza Alimentazione Umana

Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione