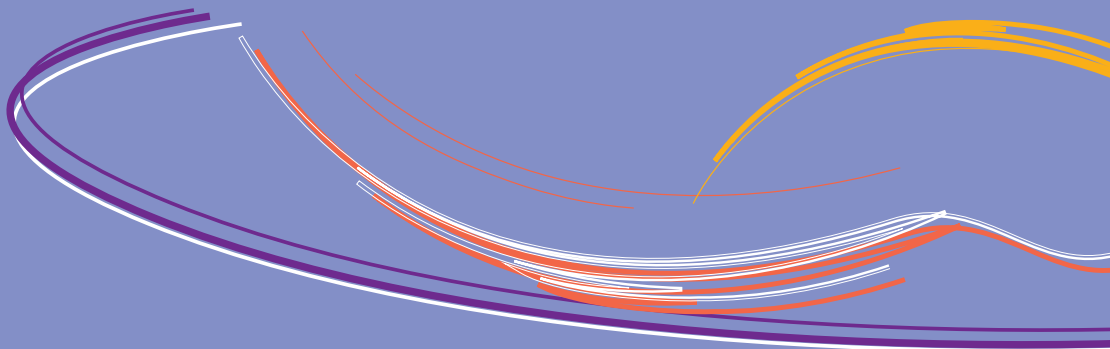


# Facile alimentazione

**Nell'insufficienza renale** è importante tenere sotto controllo, con una corretta alimentazione, l'introduzione di acqua e scorie in quanto la dialisi può non essere sufficiente.

La dieta rappresenta dunque un aspetto importante della terapia: sapere qual è l'apporto di nutrienti dei cibi più comuni può aiutare a scegliere **gli alimenti più graditi senza danneggiare la salute.**

In particolare, **il controllo del fosforo** nel sangue è uno degli obiettivi primari per il trattamento dell'insufficienza renale cronica.



# Un problema che ti sta a cuore

Livelli elevati di fosforo possono, infatti, peggiorare gravemente le condizioni di salute del malato causando **aterosclerosi, patologie cardiovascolari e iperparatiroidismo**.

Va ricordato che la dieta è necessaria, ma può non essere sufficiente. Occorre **seguire scrupolosamente il trattamento farmacologico** prescritto dal medico, per mantenere i livelli di fosforo nel sangue nei valori ottimali: **3,5-5,5 mg/dl**.

## **Rispettare la dieta non significa rinunciare al gusto!**

○, peggio, non nutrirsi in modo adeguato.

Nella tabella riportata di seguito sono elencate, per ogni alimento, le concentrazioni di **energia, proteine, fosforo, potassio**: un aiuto prezioso nella scelta quotidiana di un menù appropriato e gustoso.

## RICORDA

Non superare i 1000 mg al giorno di fosforo. Mantieni i livelli di fosforo nel sangue tra 3,5 e 5,5 mg/dl. I farmaci per il controllo dell'iperfosfemia vanno assunti regolarmente, come prescritto dal medico. Inoltre fanno presi nel modo giusto, cioè insieme al pasto - anche uno spuntino - e con gli alimenti più ricchi di fosforo. Privilegia gli alimenti a maggior contenuto di proteine e minor contenuto in fosforo e potassio.

### Primi piatti

	<b>1 porzione = grammi</b>	<b>Energia Kcalorie</b>	<b>Proteine g</b>	<b>Fosforo mg</b>	<b>Potassio mg</b>
Pasta all'uovo fresca	120	371	<b>14</b>	<b>203</b>	168
Pasta di semola	80	282	<b>9</b>	<b>151</b>	154
Riso brillato	80	266	<b>5</b>	<b>75</b>	74
Cornflakes, 3 cucchiaini colmi	30	108	<b>2</b>	<b>17</b>	30
Muesli, 3 cucchiaini colmi	40	146	<b>4</b>	<b>112</b>	176
Fette biscottate, n 5	40	163	<b>5</b>	<b>50</b>	56
Fette biscottate integrali, n 5	40	152	<b>6</b>	<b>66</b>	59
Crackers, 1 pacchetto	25	107	<b>2</b>	<b>28</b>	30
Pane comune, 1 fetta	50	140	<b>4</b>	<b>50</b>	81
Pane di soia, 1 fetta	60	166	<b>7</b>	<b>140</b>	289
Pan carrè, 1 fetta	20	53	<b>2</b>	<b>19</b>	24
Grissini, n 1	5	22	<b>1</b>	<b>8</b>	6
Pizza bianca	100	302	<b>8</b>	<b>39</b>	99
Pizza pomodoro mozzarella	120	325	<b>7</b>	<b>58</b>	362

### Uova

Uovo di gallina, n 1	60	94	<b>8</b>	<b>126</b>	84
Albume	100	47	<b>11</b>	<b>15</b>	150
Tuorlo	100	355	<b>16</b>	<b>586</b>	120

### Formaggi

	<b>1 porzione = grammi</b>	<b>Energia Kcalorie</b>	<b>Proteine g</b>	<b>Fosforo mg</b>	<b>Potassio mg</b>
Asiago	50	178	<b>16</b>	<b>265</b>	49
Brie	50	160	<b>10</b>	<b>195</b>	50
Caciotta toscana	50	187	<b>12</b>	<b>248</b>	34
Certosino, monodose	100	268	<b>18</b>	<b>263</b>	125
Emmenthal	50	202	<b>14</b>	<b>350</b>	54
Fontina	50	172	<b>12</b>	<b>281</b>	45
Gorgonzola	50	180	<b>10</b>	<b>178</b>	69
Parmigiano	50	187	<b>18</b>	<b>400</b>	50
Scamorza	50	105	<b>11</b>	<b>115</b>	19
Taleggio	50	153	<b>10</b>	<b>155</b>	61
Formaggio, n 1	22	68	<b>2</b>	<b>143</b>	24
Sottilette, n 1	20	66	<b>4</b>	<b>160</b>	26
Mozzarella, n 1	125	304	<b>25</b>	<b>299</b>	48
Robiola, monodose	100	309	<b>19</b>	<b>374</b>	96
Ricotta di vacca, monodose	100	136	<b>12</b>	<b>170</b>	110
Latte parz. scremato 125 ml	125	61	<b>4</b>	<b>118</b>	213
Yogurt intero alla frutta, n 1	125	110	<b>4</b>	<b>109</b>	188

## Insaccati

Bresciola	40	70	<b>14</b>	<b>80</b>	129
Coppa	40	198	<b>7</b>	<b>68</b>	128
Cotechino cotto	100	306	<b>21</b>	<b>109</b>	272
Mortadella	40	127	<b>6</b>	<b>72</b>	94
Cotto	40	86	<b>8</b>	<b>100</b>	243
Crudo	40	148	<b>9</b>	<b>71</b>	112
Salame Fabriano	40	168	<b>11</b>	<b>142</b>	258
Salame Milano	40	156	<b>11</b>	<b>142</b>	283
Speck	40	120	<b>11</b>	<b>68</b>	342
Wurstel n 2	50	135	<b>7</b>	<b>65</b>	169
Wurstel di pollo n 2	50	129	<b>6</b>	<b>54</b>	42
Bovino lessato, scatola piccola	70	61	<b>10</b>	<b>70</b>	98
Salsiccia fresca n 1	60	182	<b>9</b>	<b>104</b>	120

## Molluschi freschi

Calamari, puliti	150	102	<b>19</b>	<b>284</b>	140
Polpo, pulito	150	86	<b>16</b>	<b>284</b>	525
Seppia, pulita	150	108	<b>21</b>	<b>215</b>	410
Cozze, da pulire 250 g	80	67	<b>9</b>	<b>189</b>	256
Vongole, da pulire 250 g	63	45	<b>6</b>	<b>106</b>	198
Gamberetti sgusciati	50	32	<b>7</b>	<b>68</b>	34
<i>Pesce conservato</i>		0	<b>0</b>	<b>0</b>	0
Alici sott'olio, 1 filetto	5	10	<b>1</b>	<b>18</b>	35
Aringa affumicata, 1 filetto	50	97	<b>10</b>	<b>127</b>	224
Salmone affumicato, 1 fetta	25	37	<b>6</b>	<b>63</b>	105
Tonno sott'olio, scatola 80 g	52	134	<b>12</b>	<b>122</b>	178

## Pesce fresco

Acciughe	100	96	<b>16,8</b>	<b>196</b>	278
Denitce	100	101	<b>16,7</b>	<b>264</b>	350
Merluzzo	100	71	<b>17</b>	<b>194</b>	320
Palombo	100	80	<b>16</b>	<b>218</b>	290
Spada	100	109	<b>16,9</b>	<b>263</b>	288
Salmone	100	180	<b>20,2</b>	<b>250</b>	360
Sardine	100	129	<b>20,8</b>	<b>215</b>	630
Sogliola	100	86	<b>16,9</b>	<b>195</b>	280
Tonno fresco	100	158	<b>21,5</b>	<b>264</b>	520
Trota	100	86	<b>14,7</b>	<b>220</b>	465

## Carni

Pollo petto	100	100	<b>23</b>	<b>210</b>	370
Tacchino petto	100	107	<b>24</b>	<b>200</b>	382
Faraona petto	100	121	<b>26</b>	<b>170</b>	340
Cavallo	100	143	<b>20</b>	<b>231</b>	331
Vitellone magro	100	113	<b>21</b>	<b>175</b>	360
Vitello filetto	100	92	<b>21</b>	<b>214</b>	360
Maiale magro	100	141	<b>20</b>	<b>176</b>	370
Maiale bistecca, n 1	150	236	<b>32</b>	<b>240</b>	435
Agnello coscio	100	103	<b>20</b>	<b>213</b>	338
Agnello costolette, n 1	80	309	<b>12</b>	<b>104</b>	184
Coniglio	100	113	<b>22</b>	<b>230</b>	330
Fegato di vitello	100	142	<b>20</b>	<b>350</b>	320

## Dolci

Cioccolato latte, 1 quadretto	12	68	<b>1</b>	<b>25</b>	50
Cioccolato fondente, 1 quadretto	12	65	<b>1</b>	<b>22</b>	36
Cioccolato nocciolo, 1 quadretto	12	69	<b>1</b>	<b>26</b>	51
Crema di cacao, monoporzione	30	161	<b>2</b>	<b>49</b>	111
Gelato frutta	50	90	<b>2</b>	<b>50</b>	90
Merendine con marmellata, n 1	40	144	<b>2</b>	<b>22</b>	39
Merendine al latte, n 1	40	165	<b>2</b>	<b>69</b>	72
Biscotti frollini, n 5	30	148	<b>2</b>	<b>26</b>	33
Biscotti integrali, n 5	40	179	<b>3</b>	<b>136</b>	156
Wafers, monodose	45	204	<b>3</b>	<b>37</b>	72

## Condimenti

Burro, n 1 burrino	10	76	<b>0</b>	<b>2</b>	2
Margarina, 1 cucchiaino	10	76	<b>0</b>	<b>2</b>	1
Olio extravergine, 1 cucchiaino	10	90	<b>0</b>	<b>0</b>	0

## Frutta secca

Arachidi tostate, 1 cucchiaino	5	30	<b>1</b>	<b>14</b>	34
Datteri, n 3	20	51	<b>1</b>	<b>13</b>	150
Fichi secchi, n 2	30	73	<b>1</b>	<b>33</b>	303
Mandorle, n 10	10	54	<b>2</b>	<b>51</b>	86
Nocciole, n 8	10	63	<b>1</b>	<b>32</b>	47
Noci, n 2	10	66	<b>2</b>	<b>38</b>	37
Pinoli, 1 cucchiaino	5	28	<b>1</b>	<b>23</b>	39
Prugne, n 2	20	44	<b>0</b>	<b>17</b>	165

## Legumi

Ceci secchi	80	267	<b>17</b>	<b>239</b>	640
Ceci in scatola	240	134	<b>10</b>	<b>132</b>	230
Fagioli secchi	80	249	<b>19</b>	<b>350</b>	1156
Fagiolini	150	26	<b>3</b>	<b>72</b>	420
Fave fresche	150	56	<b>8</b>	<b>147</b>	315
Lenticchie	80	260	<b>20</b>	<b>278</b>	784
Piselli freschi	150	114	<b>11</b>	<b>152</b>	303
Soia secca	80	318	<b>30</b>	<b>473</b>	1392

Dati tratti da: Tabelle di composizione degli alimenti. Aggiornamento 2000. INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione). Banca Dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici. IEO (Istituto Europeo Oncologico)





Con il Patrocinio di:  
Fondazione Italiana  
del Rene ONLUS

Realizzato grazie  
al contributo di 







# Facile alimentazione

**Un problema che ti sta a cuore**

