

ELEMENTI DI DIETA IPO-PROTEICA

Caro paziente, come già saprà la sua alimentazione è un fattore molto importante nel trattamento della sua malattia.

Il rene infatti svolge una azione depurativa sul nostro organismo controllando sia l'eliminazione delle scorie azotate derivanti dalle proteine sia quella dei sali minerali introdotti con l'alimentazione.

Nel caso in cui il rene lavori poco è necessario ridurre il contenuto proteico della dieta per evitare che l'urea, prodotto finale del metabolismo proteico, e altri metaboliti azotati, si accumulino nell'organismo. Quando l'**urea** si accumula in eccesso nel sangue è possibile dosarla con un esame chiamato azotemia.

Per questo motivo la dieta deve ridurre la quantità di proteine introdotte fornendo contemporaneamente il quantitativo minimo necessario al bilancio proteico.

Nello stesso tempo la dieta deve essere ricca in **calorie** perché l'organismo non "mangi" le sue stesse calorie o consumi a scopo energetico le proteine.

Infine le **proteine** introdotte devono essere di elevato valore biologico (in, altre parole, devono contenere tutti gli aminoacidi) perchè la assenza anche di uno solo di questi porterebbe alla utilizzazione, a scopo energetico, delle proteine che vengono così' distolte dal ruolo fondamentale di mattoni dell'organsimo.

Dato che quasi tutti i cibi (la carne, il pesce, le uova, il latte, il pane, la pasta, l'affettato, ...) contengono una certa quantità di proteine, per cui si incontra una grossa difficoltà quando si deve formulare una dieta a contenuto proteico ridotto.

Il primo taglio che è indispensabile apportare è quello a carico dei cibi amidacei (pane e pasta) dato che le proteine in essi contenute sono di scarso valore biologico. Questo è il motivo per cui è necessario sostituire nella alimentazione il pane e la pasta comune con prodotti aproteici.

Descrizione	calorie	proteine	colesterolo	potassio	fosforo
Latte di vacca intero	64	3,3	11	150	93
Manzo magro	127	20,5	65	330	200
Pasta di semola	353	10,9	0	192	189
Pecorino fresco	392	25,8	85	90	590
Prosciutto crudo	224	26,9	66	454	177
Uovo di gallina intero	128	12,4	371	133	210

Ed è questo il motivo per cui è necessario rispettare rigorosamente le quantità indicate della carne e delle rispettive sostituzioni.

D'altra parte la dieta, a meno che non si sia in sovrappeso, non deve essere ipocalorica (come quelle che trovate ogni giorno pubblicate sui giornali), ma normo o ipercalorica.

Perciò impariamo, con un poco di fantasia, che è possibile cucinare piatti che soddisfano i vostri gusti!!

Cominciamo con il dire che i condimenti possono essere usati, nella dieta per l'insufficienza renale cronica, con una relativa libertà.

Quando si condisce l'insalata non dovete usare necessariamente il cucchiaino! In generale olio, aceto, aromi naturali come il peperoncino o l'aglio si possono usare con tranquillità, più prudenza con il limone.

Nella preparazione delle carni non scegliete la solita fettina all'olio; potete tranquillamente concedervi spezzatini o arrostiti, carni alla brace o stufati: più importante del metodo di cottura è la quantità.

Dicendo ciò vogliamo sottolineare che la dieta nella insufficienza renale cronica è del tutto diversa da quelle pubblicate nella maggior parte dei giornali: le raccomandazioni che trovate nelle riviste si applicano a situazioni diverse e non debbono essere prese come esempio nella insufficienza renale cronica!!!!

Se non siete in sovrappeso è possibile, quando vi assale quel di senso di fame, superare le quantità indicate di cibi aproteici come pane, pasta o fette biscottate.

In commercio per soddisfare quella “voglia di buono”, potete trovare alcuni "snack" (biscotti, pasticcini, ...) preparati con farina aproteica che potrebbero rappresentare la soluzione ideale per un fuori pasto. Oppure imparate a preparare in casa qualche dolce con la farina aproteica: possono essere consumati anche dai vostri familiari!!

Infine se non ci sono problemi di grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi) è possibile concedersi altri alimenti che difficilmente vengono indicati nelle diete: salsicce, salami, dolci come il tiramisù o formaggi come il mascarpone. Sono alimenti grassi, ma dato che nel grasso non ci sono proteine, possono saltuariamente essere consumati.

A questo proposito tenete conto che le sostituzioni della carne con formaggio sono studiate per apportare una quantità equivalente di proteine, ma i formaggi apportano, a parità di peso, molto più fosforo, quindi le sostituzioni vanno studiate con attenzione ed attuate con prudenza.

La cosa migliore da fare sarebbe stabilire un menu' giornaliero da rispettare durante tutto l'arco della giornata, infatti le sostituzioni sono un pessimo metodo per ottenere un controllo di tutti i nutrienti nella insufficienza renale cronica .

Diffidate quindi delle diete con le sostituzioni, non sono fatte da professionisti, e in più possono essere dannose in pazienti con insufficienza renale cronica in dialisi o meno.

Il sistema migliore è, come detto, il menu giornaliero oppure il “frequenziometro”, cioè lo stabilire, insieme alla vostro dietista renale, quante volte in una settimana si può assumere un alimento e rispettare questi impegni.

In ogni caso parlatene con il vostro nefrologo e chiedete consiglio al vostro dietista renale.

I nostri ultimi suggerimenti a proposito di:

- **Il sale nella dieta:** in generale nella insufficienza renale cronica è consigliabile ridurre l'assunzione di sale (il cui componente principale è il Sodio = Na). Sarà il vostro medico nefrologo a stabilire la quantità da aggiungere agli alimenti sulla base degli esami che fate periodicamente (sia nel sangue che nelle urine delle 24 ore)

A secondo della patologia di base, del grado di insufficienza renale cronica e della sensibilità individuale al sodio e al potassio occorre ridurre questi sali.

Ricordate però che il sale, oltre che essere aggiunto nella preparazione casalinga, è contenuto anche negli insaccati, nei cibi conservati, nei formaggi.

Il potassio è contenuto in discrete quantità nella frutta (in particolare quella secca) e nella verdura.

Pasta e pane: sono preziose fonti di calorie e proteine vegetali e contengono molto fosforo. Per tale motivo vanno ridotti nella insufficienza renale cronica a meno che non li si assuma come piatto unico con i legumi (pasta e ceci, pasta e fagioli, pasta e lenticchie).

In questo caso una quantità di pasta di 80 gr (al crudo) con legumi senza secondo piatto è senz'altro una buona abitudine. La si può assumere 2-3 volte la settimana. In alternativa si può assumere la pasta ipoproteica.

Attualmente l'industria è in grado di fornire molte alternative in termini di formati e di sapori. Molti degli inconvenienti del passato sono stati risolti e sempre più pazienti trovano gradevole mangiare la pasta ipoproteica. Tenete conto che potete mangiare una quantità di pasta molto superiore a quella normale (si può arrivare anche a 150

gr di pasta) e potete condirla in modo molto gustoso non ricorrendo al solo sugo di pomodoro. Ottimi accompagnamenti alla pasta ipoproteica e' la matriciana, Se si vuole ricorrere al piatto unico si potra' anche ricorrere a panna e funghi, o panna e piselli, o addirittura alla carbonara o un piccolo sugo di ragu'!

Attenzione alle minestre per l'apporto di acqua. La scelta di pasta all'uovo o ripiena (tortellini, lasagne, ...) è consigliata non più di 1 volta la settimana.

Per il pane vale quanto detto per la pasta. Anche in questo campo l'industria ha fatto miracoli ed attualmente ci sono in commercio pani precotti da riscaldare con un gusto molto gradevole.

Molto importanti sono i fuori pasto come biscotti, fette biscottate, grissini etc. Questi prodotti, sempre ipoproteici, servono a calmare il senso di fame in qualunque ora del giorno e servono a rendere più ricco il pasto o le colazioni e le merende.

Tenete conto che in molte regioni i prodotti ipoproteici sono a carico del Servizio Sanitario e quindi devono essere certificati dal nefrologo. I fuori pasto sono invece esclusi.

Pesce: a parità di peso contiene meno proteine della carne e apporta grassi insaturi, quelli definiti "buoni" dalla moderna scienza della alimentazione dato che svolgono una azione ipocolesterolemizzante (attualmente si usano compresse di olio di pesce contro le iperlipemie). Per questo motivo ne consigliamo l'uso 3/4 volte la settimana magari scegliendo i tipi più grassi.

Carni: Come detto e' possibile scegliere qualunque tipo di carne sulla base dei gusti personali; non e' necessario quindi mangiare sempre e solo la solita fettina all'olio che, tra l'altro, e' quella a maggior contenuto di proteine. Ricordate sempre che nella dieta per insufficienza renale cronica cio' che conta e' la quantita'. In caso

di ipercolesterolemia preferite le carni bianche che apportano meno colesterolo. Ne consigliamo l'uso 3/4 volte la settimana

Formaggi: vanno assunti con moderazione perchè, oltre alle proteine, contengono anche buone quantità di fosforo e di grassi potenzialmente dannosi (colesterolo). Il fosforo è una sostanza che deve essere ridotta nella insufficienza renale cronica. Ne consigliamo l'assunzione non più di due volte la settimana

Uova: sono alimenti molto ricchi di proteine ma in compenso sono molto nutrienti e possono essere cucinati in modi diversi e sempre gustosi. Hanno goduto di una cattiva fama peraltro immeritata per il colesterolo di cui sono ricchi. Non provocano assolutamente alcun danno al fegato a meno che non si sia affetti da calcoli alla colecisti. Ne consigliamo l'uso 3/4 volte la settimana

Legumi: come fagioli, lenticchie, piselli etc; E' meglio ricorrere a legumi freschi e non secchi poichè i legumi freschi contengono poche proteine. Una delle sostituzioni più consigliate al pasto completo è, due - tre volte la settimana, il piatto unico a base di pasta e legumi. (In accordo con i suggerimenti dell'Istituto Nazionale della Nutrizione e in base ai dettami della Dieta Mediterranea). Tale sostituzione è consigliata per aumentare l'apporto di ferro e di fibra alimentare, riconosciuta come un eccellente modulatore dell'apparato gastrointestinale.

E' un'ottima abitudine e consentirà anche di variare, una volta che sia diventati esperti di tale tipo di dieta, la quantità di cibi permessi alla sera. Ne consigliamo l'uso 4-5 volte la settimana.

Verdura, vegetali: Il contenuto vitaminico e minerale delle verdure è influenzato dalla durata e dal modo di cottura. Si consiglia di tagliarle a pezzetti, bollirle in abbondante liquido e cambiare l'acqua a metà della cottura: così facendo si ottiene una perdita di potassio intorno al 30%. Con la cottura vengono perse anche la

maggior parte delle vitamine per cui è consigliabile alternare verdure crude e cotte. Vietate le cotture al vapore, in pentola a pressione, al micro-onde; è consigliato utilizzare le verdure surgelate. Ne consigliamo l'uso una volta la giorno.

□ Le **patate** hanno un contenuto di potassio molto elevato. Devono essere sbucciate e bollite in una quantità di acqua pari a 10 volte il loro peso (g.100 di patate-1 litro di acqua). Possono essere poi utilizzate per preparare gnocchi, essere ripassate in forno oppure mangiate lesse; in ogni caso, sostituiscono il primo piatto o il pane. Ne consigliamo l'uso una volta al giorno seguendo le raccomandazioni sulla cottura.

Segnaliamo le verdure a più alto contenuto di potassio: (> 300 mg ogni 100 g): agretti lessi, carciofi crudi, cavolo di bruxelles, finocchi crudi, funghi, lattuga cappuccio, indivia, rucola, pomodori maturi, porro, spinaci lessi.

□ **Condimenti:** si consiglia l'uso dell'olio extravergine di oliva, possibilmente crudo. Anche per le frittiture è consigliabile utilizzare olio di oliva, ma per il costo elevato, è possibile sostituirlo con olio di arachidi.

• **Alcolici:** la raccomandazione è di gustare un bicchiere di vino (meglio se nero e di qualità) ai pasti. Divieto assoluto, invece, per i superalcolici.

A proposito della **farina ipoproteica**: alcuni nostri pazienti riescono a confezionare numerose ricette e quindi sono in grado di mangiare pane fresco, gnocchi, pasta, biscotti, pizza etc.

Non scoraggiatevi per le prime prove che potranno essere deludenti!!

Una pizza fatta con farina ipoproteica è sicuramente una ottima cena, basta condirla con 1 fetta di prosciutto, un pò di mozzarella, carciofini, funghi etc per soddisfare il palato e l'occhio.