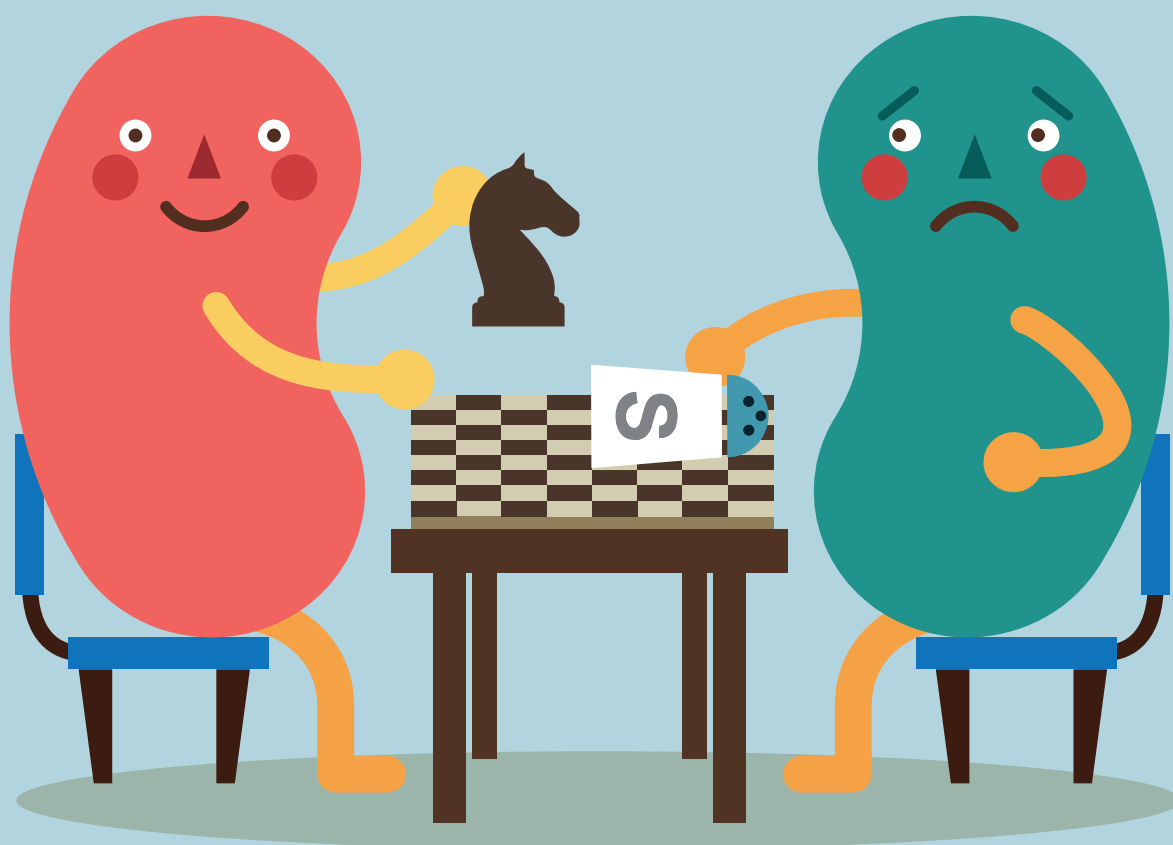


SCACCO MATTO ALLA MALATTIA RENALE IN POCHE MOSSE IL SALE E LE MALATTIE RENALI



www.andid.it
email: info@andid.it



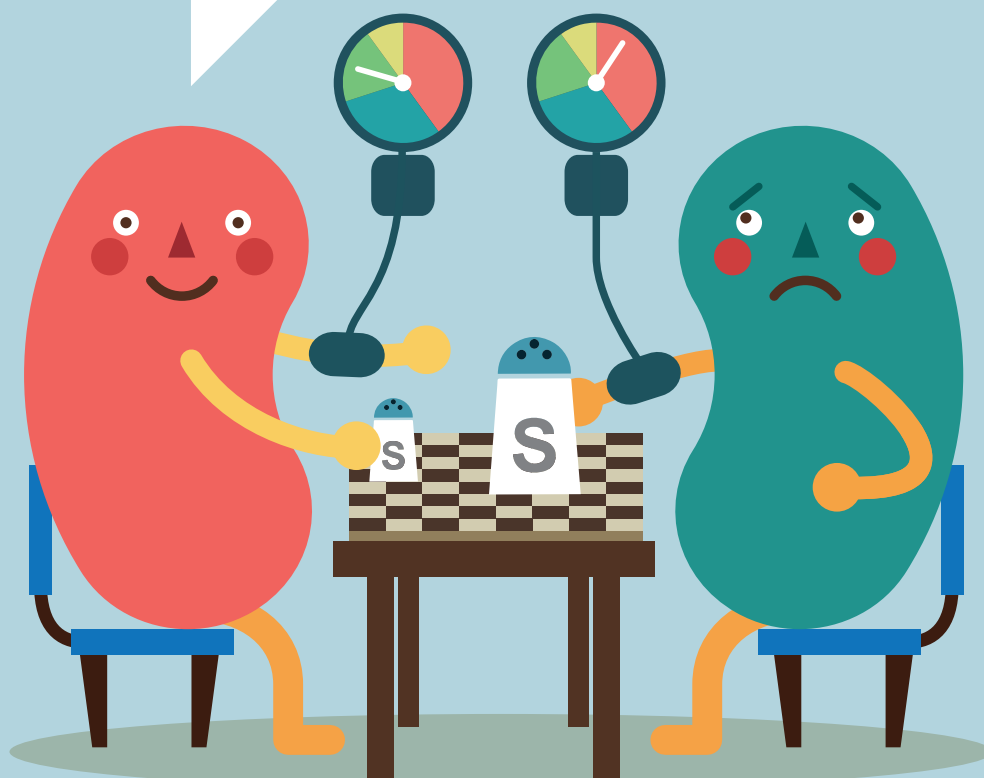
www.aned-onlus.it
email: segreteria@aned-onlus.it

QUANDO MANGIAMO IL RENE SANO ELIMINA IL SODIO IN ECCESSO

Nella persona con insufficienza renale cronica il rene malato non è in grado garantire il bilancio. La ritenzione di sodio porta ad aumento della pressione arteriosa (ipertensione) e, a lungo andare, peggiora la malattia renale.

IL SALE FA AUMENTARE LA PRESSIONE ARTERIOSA E PEGGIORA LA MALATTIA RENALE

Gli studi sui consumi di sodio degli italiani hanno dimostrato che consumiamo più di 10 g di sale al giorno!



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Le raccomandazioni per una sana alimentazione dicono che bisogna ridurre il sale a non più di **5 g al giorno**. Questa quantità è pari a cucchiaino da caffè al giorno da aggiungere dove preferisco!
- Ma non solo questo ... **occhio!**

E TU COSA FAI?

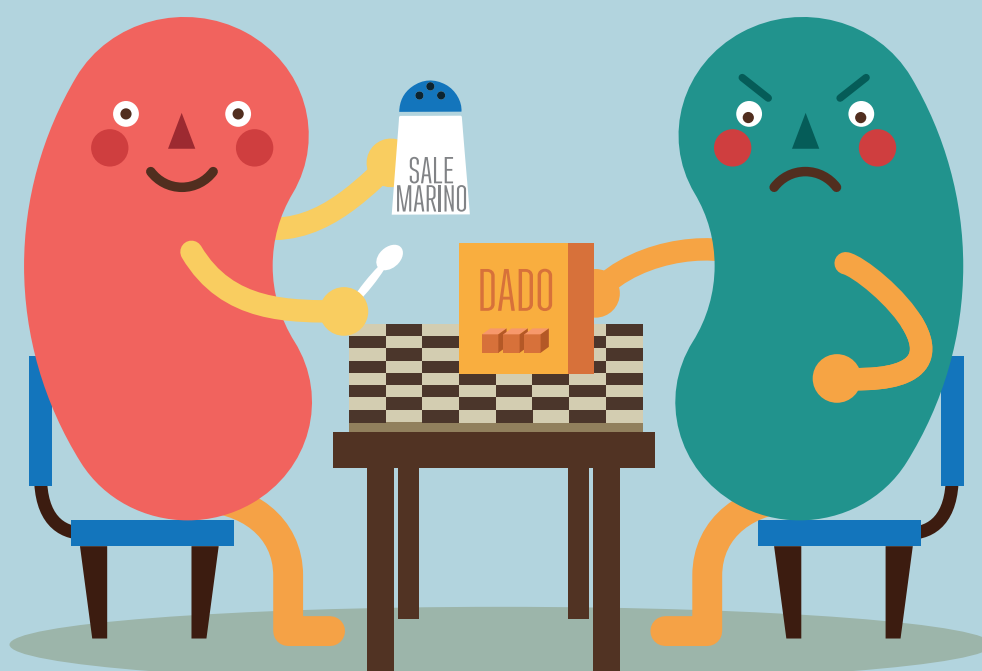
SCELGO IL SALE GIUSTO PER ME

IO FACCIO COSÌ...

Devo ridurre il sodio? Vuol dire che devo ridurre il sale!

Scelgo sale marino integrale perché contiene iodio, utile per la prevenzione delle malattie della tiroide, oppure sale iodato.

Evito di usare sale iposodico perché contiene cloruro di potassio e nella insufficienza renale può portare a iperpotassiemia.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

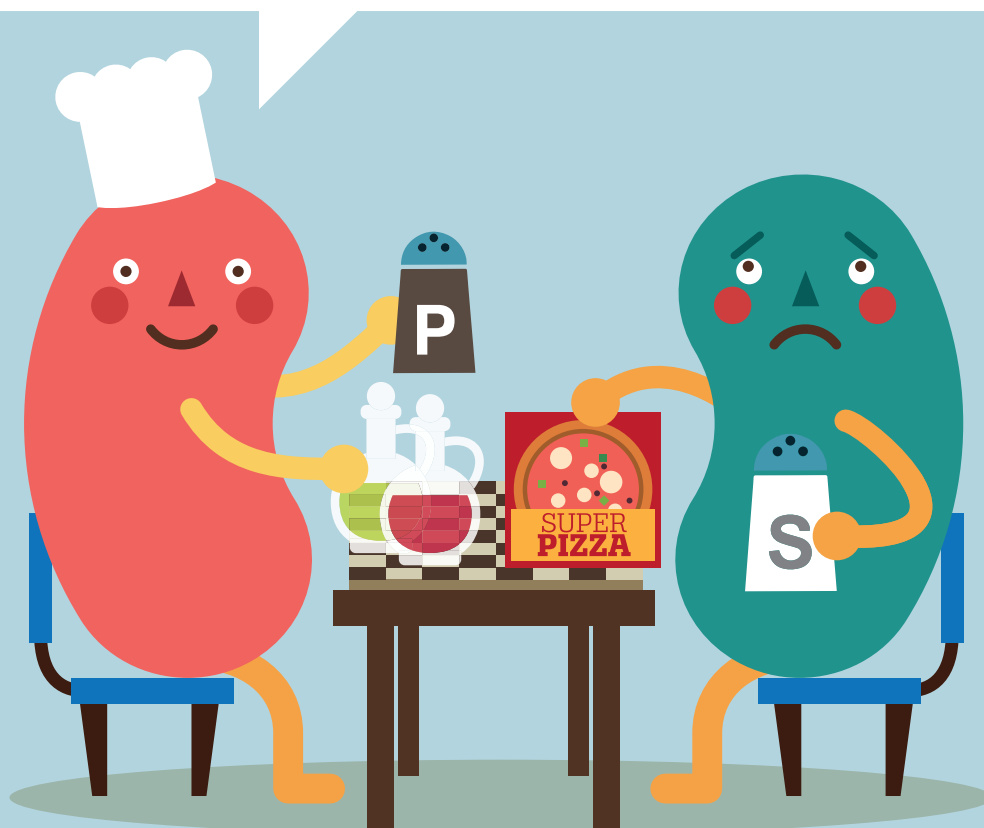
- Cucino senza sale o con poco sale. Non uso dadi da brodo.
- Alcuni alimenti mi piacciono più sapidi: solo su questi aggiungo un po' di sale a fine cottura.
- **Occhio:** il bicarbonato di sodio ... contiene sodio!
Nella insufficienza renale può essere prescritto dal nefrologo per ridurre l'acidosi. In questo caso fa parte della terapia!

E TU COSA FAI?

RIDUCO IL SALE E NON IL GUSTO

IO FACCIO COSÌ...

Acquisto alimenti crudi sia freschi che surgelati.
Cucino il più possibile da solo così posso dosare gli ingredienti.
Uso spezie ed erbe aromatiche per dare sapore ai piatti.
A tavola metto solo aceto, olio e pepe. Niente saliera!



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Compro pane senza sale; scelgo grissini, fette biscottate o cracker a ridotto contenuto di sale
- Per condire i primi piatti utilizzo peperoncino e per i sughi alloro, chiodi di garofano, noce moscata, basilico, ecc...
- Marino la carne e il pesce con limone, aglio ed erbe aromatiche (salvia, rosmarino, alloro, timo, ecc...)
- Quando preparo il bollito aromatizzo l'acqua con cipolla, carota, aneto, alloro
- Uso l'aceto (di vino, balsamico o di mele) per insalate, carne e dovunque mi piaccia

E TU COSA FAI?

IL SALE NASCOSTO: PIÙ DELLA METÀ DEL SALE CHE MANGIAMO È CONTENUTO NEGLI ALIMENTI CHE ACQUISTIAMO

IO FACCIO COSÌ...

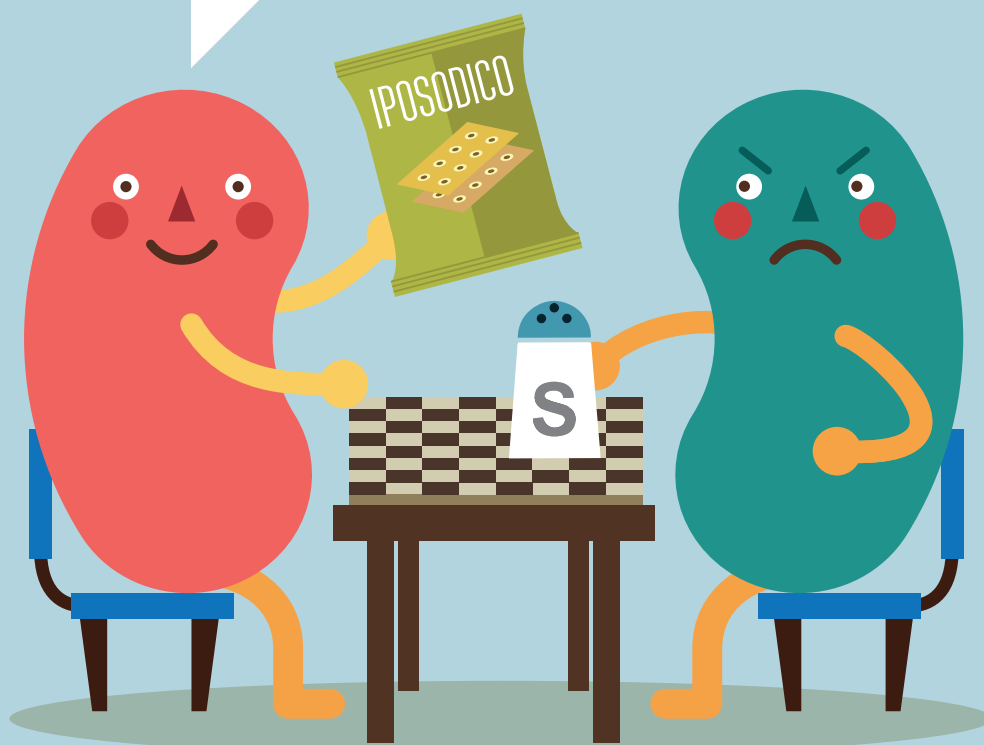
Bilancio!

Ho l'abitudine di leggere le etichette.

I piatti pronti già cotti o da cuocere contengono sale: per questo, ad esempio, nel caso di paste ripiene non ne aggiungo all'acqua di cottura.

Inoltre, li consumo sempre insieme ad un contorno senza sale.

Negli alimenti in scatola - legumi, pesce, carne - c'è sale. Li consumo con moderazione e non ne aggiungo altro.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Leggo le etichette e scelgo alimenti che contengono meno di **0,3 g di sale per 100 g di prodotto**.
- Nelle etichette viene riportato il sale in grammi. Per conoscere i grammi di sodio divido per 2,5.
- **Occhio!** Sempre più aziende producono linee "iposodiche" dei prodotti di uso più comune: io scelgo quelli!

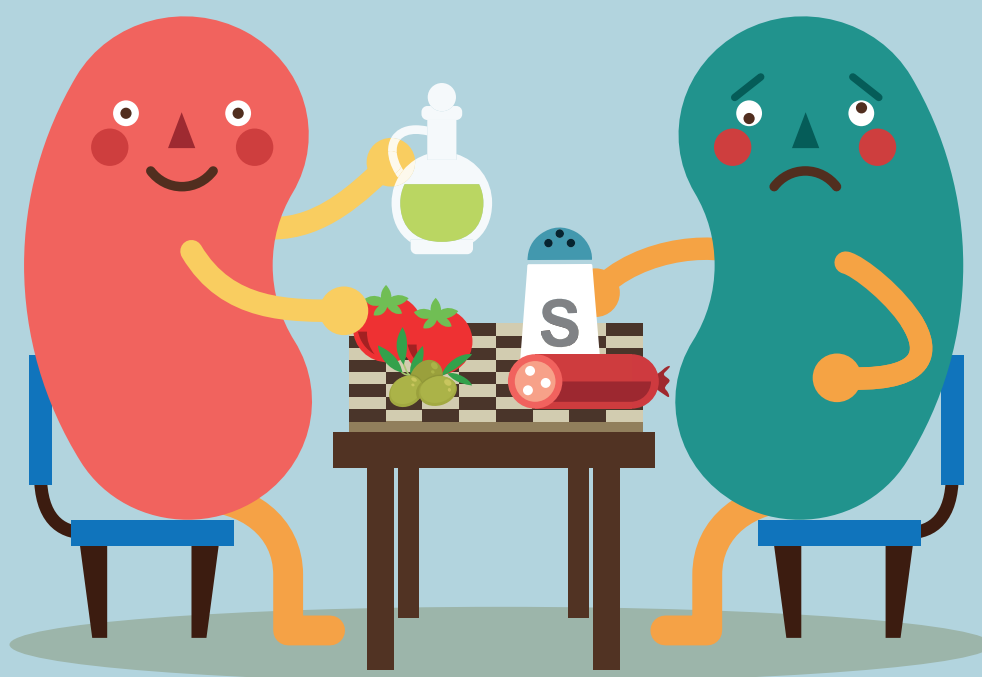
E TU COSA FAI?

IL SALE NASCOSTO: IL SALE È UN CONSERVANTE

IO FACCIO COSÌ...

Nei salumi e negli insaccati il sale è aggiunto come conservante. Li uso come ingrediente, ne mangio piccole porzioni e solo una o due volte la settimana. Scelgo formaggi freschi perché contengono meno sale dei formaggi stagionati.

I prodotti conservati in olio e aceto hanno tra gli ingredienti il sale: li consumo sporadicamente.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Se faccio la pasta all'amatriciana con la pancetta metto peperoncino e non sale.
- Caprese? Mozzarella, pomodoro, olio, due olive, basilico o origano. A me piace anche l'aceto, e a voi?
- Carne lessata senza sale e abbinata a sottaceti: ottima!

E TU COSA FAI?

E QUANDO MANGIO AL RISTORANTE

IO FACCIO COSÌ...

Evito stuzzichini a base di olive, patatine, arachidi salate: meglio crudité di verdure o frutta a guscio tostata!

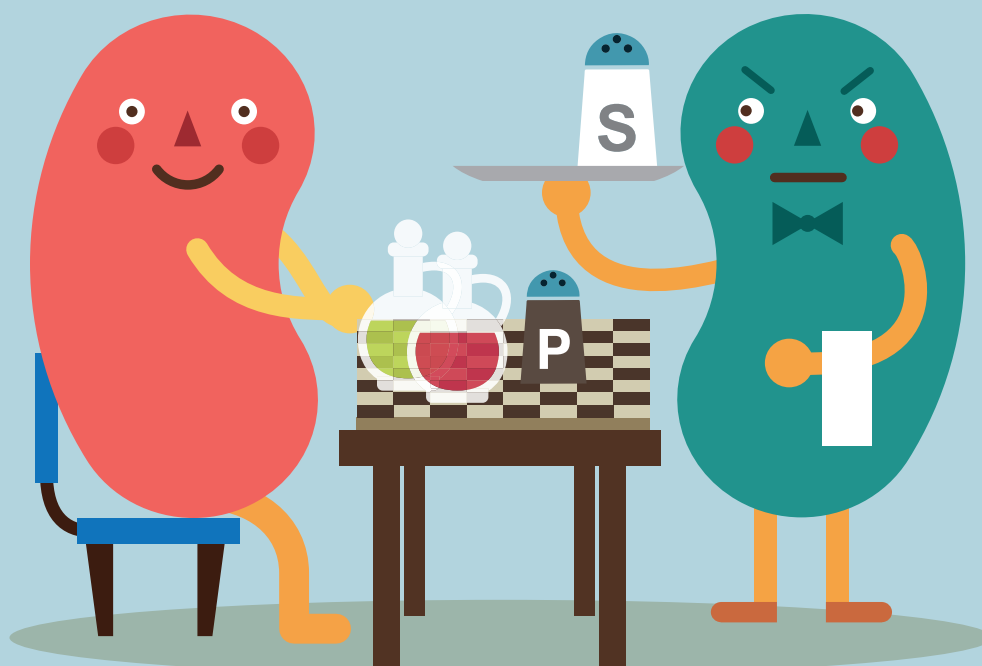
Preferisco primi piatti semplici, meglio se con verdure.

Non aggiungo formaggio grattugiato.

Scelgo pietanze cucinate in modo semplice (griglia, lesse).

Chiedo contorni non conditi. Li insaporisco da solo a tavola.

Evito salse e condimenti come mostarda, ketchup, maionese.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Sono il cliente e posso chiedere!

E TU COSA FAI?