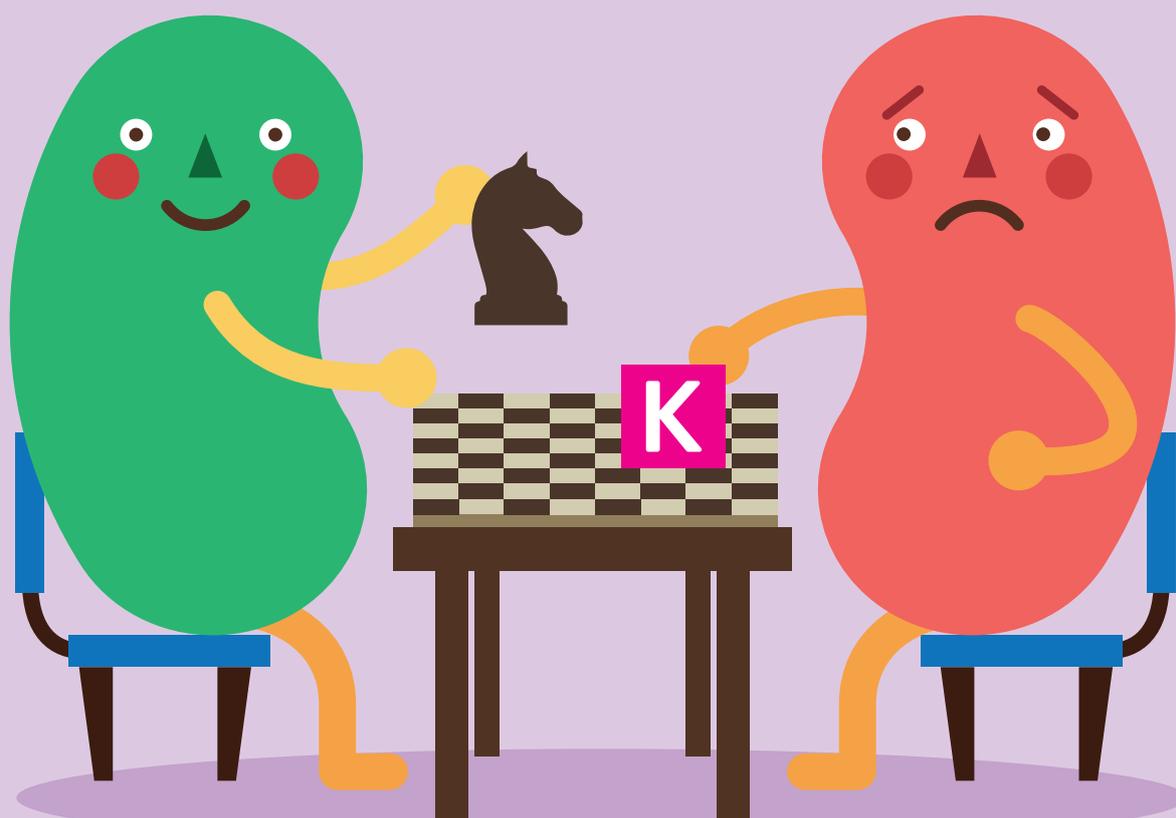


SCACCO MATTO ALLA MALATTIA RENALE IN POCHE MOSSE IL POTASSIO



www.andid.it
info@andid.it



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

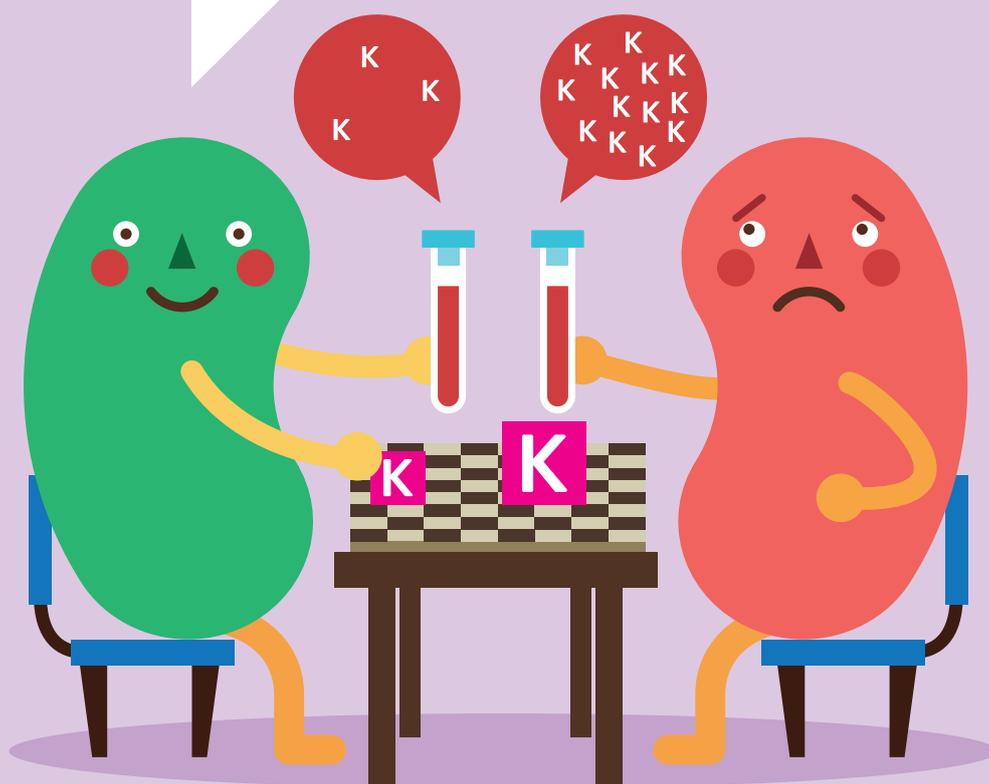


www.sinitaly.org
segreteria@sinitaly.org

IL RENE E IL POTASSIO

Il potassio è un importante nutriente che aiuta i nostri muscoli, tra cui il cuore, a lavorare bene. Se il livello di potassio nel sangue è troppo alto (iperkaliemia), possono comparire vari disturbi: dai più semplici, come crampi muscolari, formicolii, stanchezza, ai più pericolosi, come alterazione del ritmo del cuore.

Assumiamo potassio dai cibi e dalle bevande. Il potassio viene filtrato dal rene sano e eliminato con le urine. In caso di malattia renale i livelli nel sangue possono essere fuori norma e, dunque, pericolosi.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

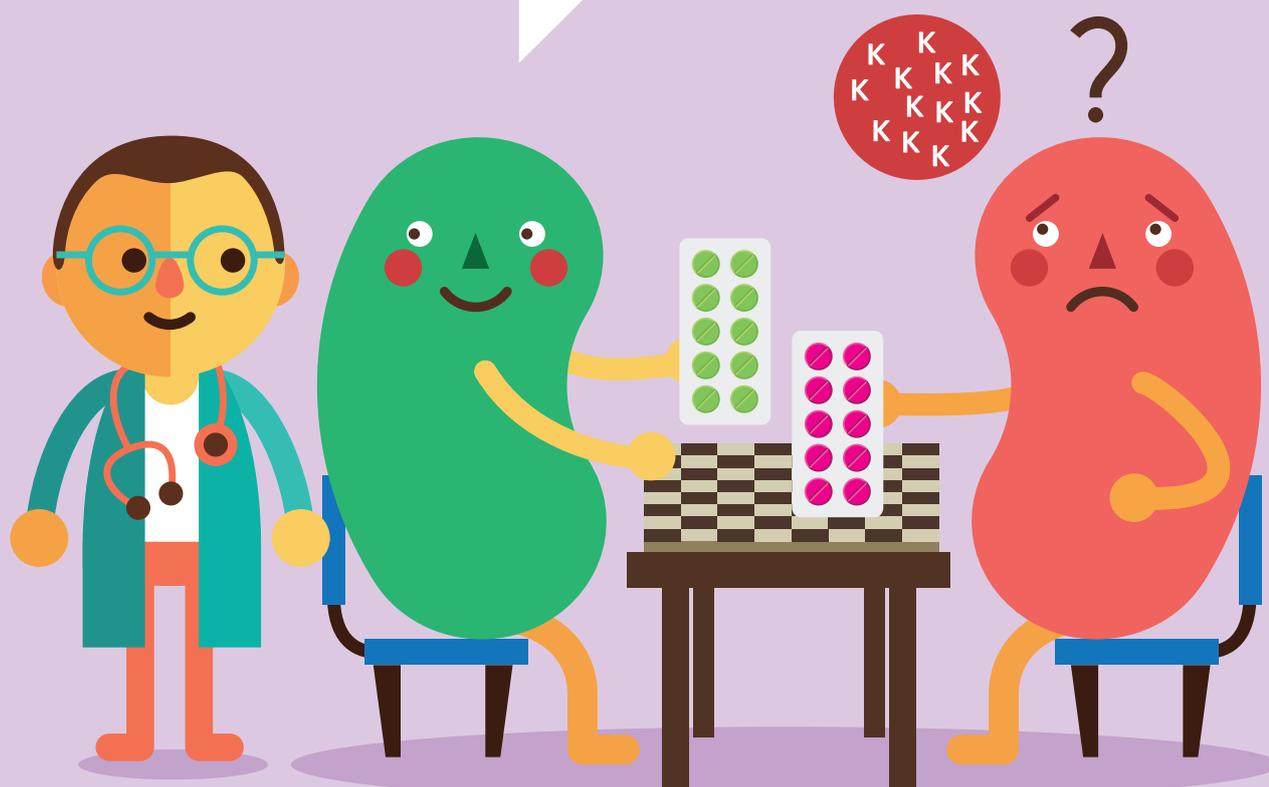
- Controllo i valori nel sangue. Se sono fuori norma inizio a fare attenzione alla mia dieta, in attesa di confrontarmi con il medico ed il dietista.

E TU COSA FAI?

CAUSE DI IPERKALIEMIA

Il potassio si elimina con le urine: quando la funzione renale si riduce si può avere iperkaliemia.

Nelle persone con malattia renale avanzata, una dieta ricca di potassio può farne aumentare i valori nel sangue; anche la stipsi (stitichezza) può contribuire. Inoltre, alcuni farmaci possono ridurre l'eliminazione del potassio da parte del rene. Il potassio nel sangue può aumentare anche in caso di diabete non controllato o acidosi.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Se il potassio nel sangue è alto seguo una dieta con poco potassio
- Assumo i farmaci prescritti con regolarità
- Mostro al nefrologo tutte le medicine o gli integratori che prendo

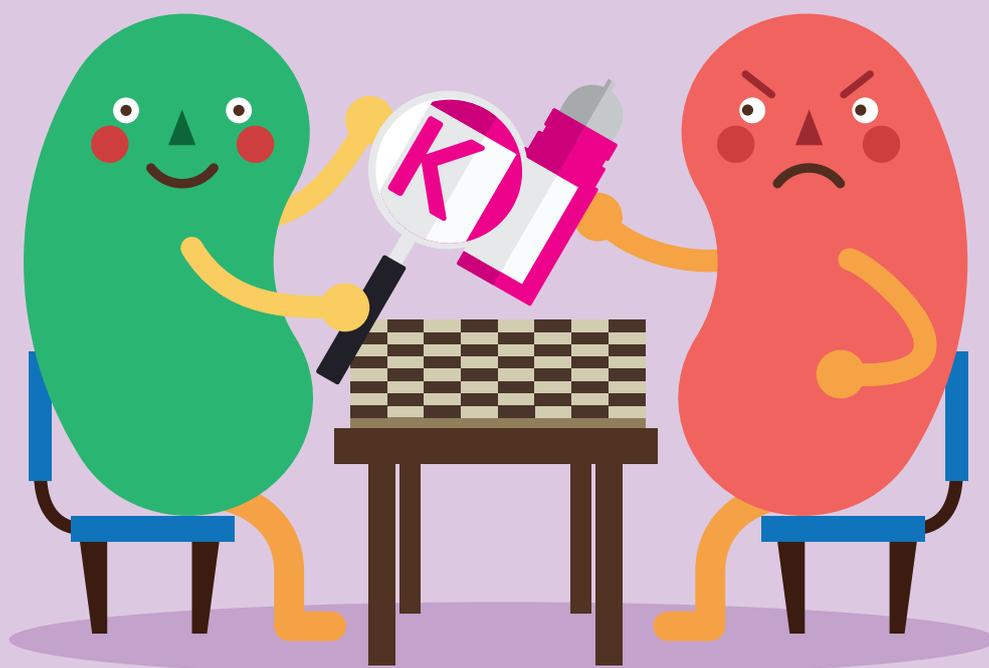
E TU COSA FAI?

POTASSIO NEGLI ALIMENTI

Il potassio è contenuto in quasi tutti gli alimenti e le bevande. Ne sono particolarmente ricchi il cioccolato, la frutta secca, la frutta a guscio, i semi e i legumi, in particolare quelli secchi. Il latte e lo yogurt, la frutta fresca e gli ortaggi ne contengono buone quantità.

Alcune bevande, come ad esempio gli integratori salini o energetici, sono arricchite con potassio: occhio all'etichetta!

Il sale iposodico è ricco di potassio.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

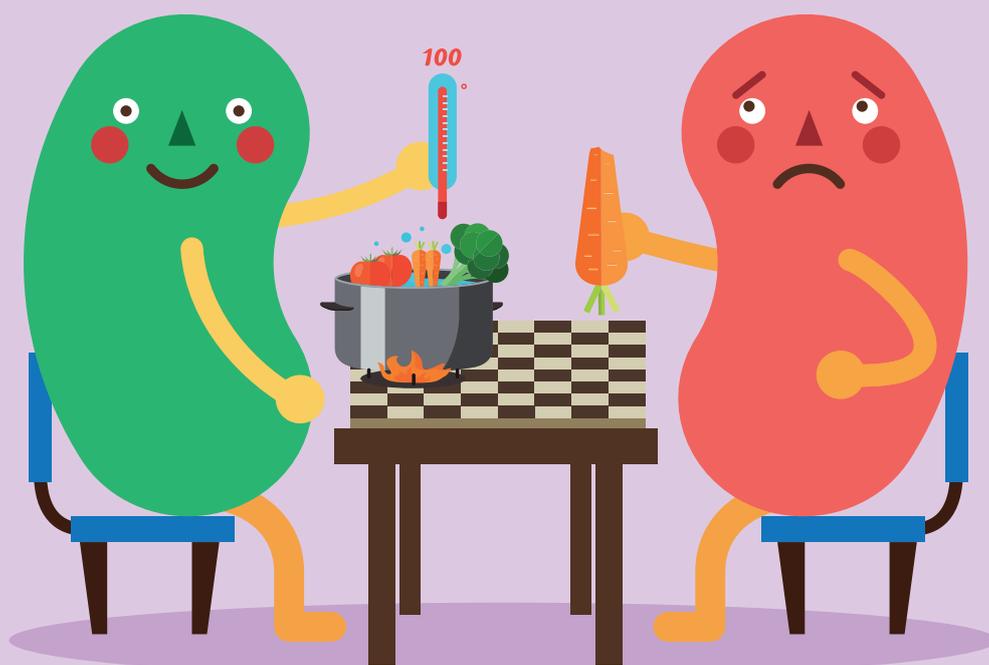
- Vario la scelta degli alimenti e privilegio quelli a basso contenuto di potassio.
- Evito di assumere integratori o supplementi dietetici senza averne parlato prima con il nefrologo o il dietista.
- Utilizzo poco sale marino e qualche spezia per insaporire il cibo e non uso sale iposodico.

E TU COSA FAI?

ATTENZIONE AI METODI DI COTTURA

Il potassio è un sale e si scioglie nell'acqua. Per ridurre il potassio in ortaggi e verdure crudi è consigliabile tagliarli a pezzi e lasciarli in ammollo, in molta acqua, per qualche ora.

La cottura in acqua – bollitura – riduce il potassio di più del 30%: va fatta con acqua pulita e abbondante che andrà poi buttata. Si può anche usare il metodo della doppia bollitura, cambiando l'acqua a metà cottura!



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Alterno ortaggi e verdure lessate in molta acqua con ortaggi crudi o gratinati o cotti in padella.
- Lesso a metà le patate e altre verdure, le scolo e poi le faccio insaporire arrosto o in padella.
- Quando cuocio i legumi secchi cambio l'acqua più volte.
- Se uso frutta e verdura in scatola le scolo bene e le risciacquo.
- Evito alimenti cotti al forno a microonde, al vapore e in pentola a pressione perché queste cotture non permettono la perdita di potassio.

E TU COSA FAI?

OCCHIO ALLE PORZIONI

È una questione di matematica!

Un etto di mela contiene 120 mg di potassio; due etti di mela contengono 240 mg di potassio.
Un etto di banana contiene 400 mg di potassio; 50 g di banana contengono 200 mg di potassio.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Se ho voglia di mangiare un alimento ricco di potassio ne mangio un pezzetto piccolo: il piacere del gusto resta. Naturalmente al posto di un altro e non in aggiunta.

E TU COSA FAI?

CIBO FRESCO E DI STAGIONE

Per guadagnare in gusto e salute.

Gli additivi, spesso utilizzati dall'industria alimentare, possono contenere potassio. Questo potassio non è riportato nelle tabelle di composizione degli alimenti ed è definito *potassio nascosto*.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Acquisto alimenti crudi, sia freschi che surgelati, da cucinare in casa così controllo gli ingredienti.
- Compro frutta e verdura di stagione, più ricche di vitamine e più povere di sostanze chimiche.
- Leggo le etichette e scelgo alimenti senza additivi a base di potassio (come solfati, fosfati e citrato di potassio, nitriti e nitrati di potassio, ...).

E TU COSA FAI?

I BENEFICI DELLA DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea è il modello alimentare più salutare perché è ricca di frutta e verdura, che possono essere usate sia come piatto che come ingrediente di molte ricette.

Mi piace la pasta al pomodoro o con i broccoli.
Adoro il minestrone. Vado matto per lo spezzatino con le patate e amo finire il pasto con una macedonia o con un pezzetto di crostata di frutta.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

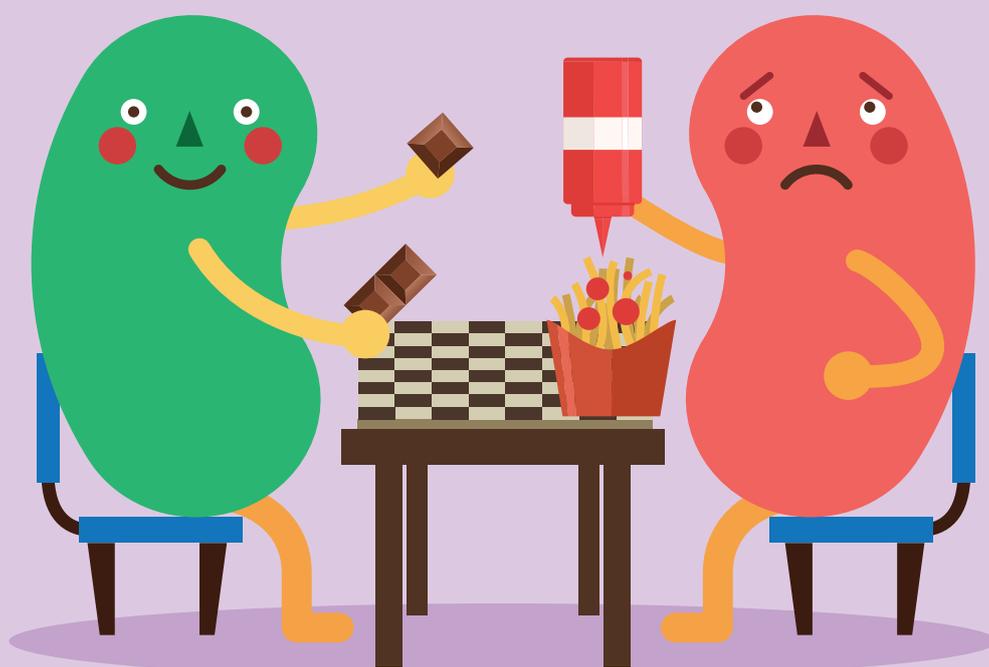
- Se devo fare attenzione al potassio nella dieta considero anche la frutta e la verdura che uso come ingrediente delle mie ricette preferite.
- Se devo fare attenzione al potassio, dopo il minestrone evito di aggiungere un contorno.
- Se mangio uno spezzatino con i piselli condisco la pasta con olio e peperoncino.

E TU COSA FAI?

SCEGLIERE CON CONSAPEVOLEZZA

Gli Snack salati e dolci generalmente sono alimenti ricchi di calorie e di potassio (e molto spesso di sale): patatine fritte, arachidi, semi salati, barrette al cioccolato, caramelle mou e liquirizia, marzapane sono esempi di golosità da tenere sotto controllo.

Salsa ketchup, salsa di soia, burro di arachidi contengono molto potassio (e sale).
Cioccolato, caffè e vino contengono potassio.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Il potassio è contenuto in molti alimenti: quello che conta è la somma totale.
- Meglio non esagerare con le quantità e meglio se chiedo al dietista.

E TU COSA FAI?