

# note del/per...

il Medico

il Dietista/l'Infermiere

il Paziente

## Qualche altro consiglio

- Limita l'aggiunta di **sale** alle pietanze e limita il consumo di formaggi soprattutto stagionati, insaccati, affettati e cibi conservati e precotti. NO al "sale di farmacia"... Contiene sodio e potassio! Ricorda che sale rosa dell'Himalaya, sale nero, sale rosso, sale grigio... **Sempre sale è!**



- Limita l'apporto di **potassio** evitando di mangiare banane, kiwi, albicocche, uva, frutta secca, macedonia, frullati, spremute.
- Non superare una porzione pari a 150 g di frutta circa al giorno.
- Non consumare la frutta a disposizione tutta in una volta. Tagliala in piccoli pezzi, conservala in frigorifero e consumala un po' alla volta tenendola in bocca come si fa con una caramella. In questo modo riduci il consumo di acqua e altre bevande e mantieni la bocca più fresca e con una sensazione gradevole.
- Per la verdura il metodo di cottura migliore è la bollitura. Una volta bollite le verdure possono essere condite e insaporite in vario modo: saltale in padella con un po' di aromi, oltre ad insaporirle togli un po' d'acqua!

## Attenzione agli additivi!

Questa tabella ti può aiutare a riconoscerli e ad evitare un carico nascosto di **FOSFORO**...

Nome additivo	Sigla	Possiamo trovarli in ...
Acido ortofosforico e derivati	da E 338 a E 343	Bevande analcoliche gassate, in particolare quelle a base di cola
Polifosfati e derivati	E 450 E 540 E 541 E 544 E 545	Latte in polvere e concentrato, farina di patate, preparati per budini, formaggi fusi, carne in scatola, insaccati cotti, prosciutto cotto, prodotti impanati, prodotti dolciari

...ma anche di **SODIO** e di **POTASSIO**

Glutammato di sodio	E 621	Alimenti pronti o precotti o a lunga conservazione; condimenti in polvere, dadi, salse; carni conservate;
Guanilato di sodio	E 627	paste ripiene (tortellini, ravioli)
Inosinato di sodio	E 631	
Glutammato di potassio	E 622	
Guanilato di potassio	E 628	
Inosinato di potassio	E 632	



N.B. i contenuti di questo opuscolo rappresentano indicazioni generali che dovranno essere confermate e/o personalizzate dal Suo medico

Cod: FOZ1601(1)

IT/C-ANPROM/FOZ/16/0001(1)

# Consigli dietetici

per limitare il carico di  
**fosforo, potassio, sodio**



# LA PIRAMIDE DEL FOSFORO

Gli alimenti sono distribuiti all'interno dei vari piani in base al contenuto di fosforo, al rapporto fosforo/proteine e alla biodisponibilità del fosforo.

Ogni piano ha uno sfondo colorato (dal verde fino al rosso) che corrisponde alla frequenza di consumo che è maggiore alla base, sfondo verde, tranne alcune eccezioni specificate di seguito, e si riduce salendo verso la cima della piramide.

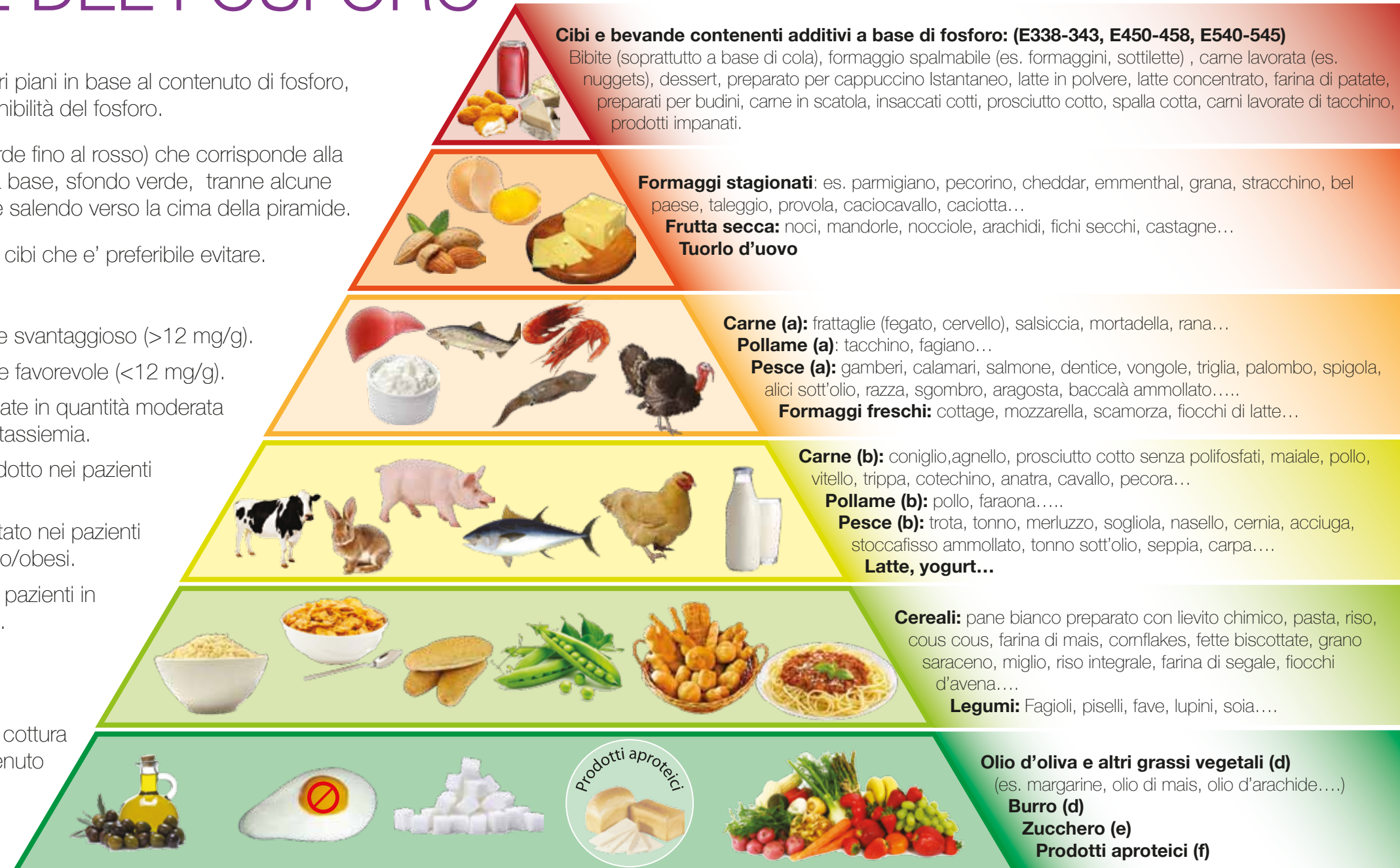
L'ultimo livello, con sfondo rosso, contiene cibi che e' preferibile evitare.

- Alimenti con un rapporto fosforo/proteine svantaggioso (>12 mg/g).
- Alimenti con un rapporto fosforo/proteine favorevole (<12 mg/g).
- Frutta e verdura devono essere consumate in quantità moderata nei Pazienti in dialisi o a rischio di iperpotassiemia.
- Il consumo di oli e grassi deve essere ridotto nei pazienti sovrappeso/obesi o con dislipidemia.
- Il consumo di zucchero deve essere evitato nei pazienti diabetici e ridotto nei pazienti sovrappeso/obesi.
- L'uso dei prodotti aproteici è riservato ai pazienti in terapia conservativa, quindi non in dialisi.



La BOLLITURA è il metodo di cottura da preferire per ridurre il contenuto di fosforo, potassio e sodio.

Ricordare di scartare l'acqua di cottura.



note