



Consigli dietetici per limitare il carico di Potassio



- Il simbolo della pentola indica che la porzione si riferisce all'alimento bollito.
- Gli alimenti vegetali ricchi di potassio si devono consumare dopo averli bolliti. Il pre-ammollo in acqua può essere utile anche se determina l'eliminazione di piccole quantità di potassio.
- Per la **bollitura** si consiglia di utilizzare una pentola grande con abbondante acqua. Immergere la verdura pulita (es. le patate si devono prima sbucciare) o altri alimenti, tagliati in pezzi, nell'acqua ancora fredda.
- Bollire per almeno 15 minuti o oltre, finché l'alimento non risulterà tenero. I tempi di bollitura possono variare in base alle dimensioni dell'alimento.
- Scartare sempre l'acqua di cottura. Una volta bollite, le verdure possono essere condite e insaporite in vario modo, ad esempio saltate in padella con aromi: in questo modo, oltre ad insaporirle, si elimina un po' d'acqua!
- La bollitura riduce il contenuto di potassio anche nella carne e nel pesce. Scartare il brodo di cottura.
- La cottura al vapore non sostituisce la bollitura.



Zucchero, oli e grassi non contengono potassio: si possono utilizzare liberamente salvo diversa disposizione medica.



Attenzione agli **additivi** contenenti potassio: es. Glutammato di potassio (E622), Guanilato di potassio (E628), Inositato di potassio (E632).

Li potete trovare in alimenti pronti, precotti o a lunga conservazione, dadi, salse, carne conservata...

LEGGERE LE ETICHETTE!

Evitare **sale "dietetico"** (contiene potassio).

Evitare **integratori** di sali minerali.



NB. I contenuti di questo opuscolo rappresentano indicazioni generali che dovranno essere confermate e/o personalizzate dal Suo Medico

Realizzato con il contributo incondizionato di
Shire

Cod. C-ANPROM/IT//0056

Alimento	Porzione	Note
CEREALI E DERIVATI, TUBERI		La porzione da consumare sarà definita dal Nefrologo e/o dal Dietista in base al peso e al fabbisogno individuale, potrà quindi essere superiore o inferiore a quella standard. Le patate si consumano previa bollitura in abbondante acqua
<ul style="list-style-type: none"> • pane • pasta • biscotti, fette bisc., crackers • tuberi (es. patate) 	<ul style="list-style-type: none"> 50 g (un panino piccolo) 80 g (es. 50 penne) 30 g (3-4 fette bisc., 3 frollini) 200 g (2 medie) 	
CARNE, PESCE		La frequenza di consumo sarà indicata in relazione ai livelli di fosforo e alla necessità di aumentare l'apporto di proteine (albumine)
<ul style="list-style-type: none"> • carne (bianca, rossa) • pesce 	<ul style="list-style-type: none"> 100 g (una fettina) 150 g (un piccolo pesce) 	
LEGUMI		La frequenza di consumo sarà indicata in relazione ai livelli di fosforo e alla necessità di aumentare l'apporto di proteine (albumine)
<ul style="list-style-type: none"> • cotti • secchi 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g (mezzo piatto) 50 g (3-4 cucchiaini) 	
UOVO		La frequenza di consumo sarà indicata in relazione ai livelli di fosforo e alla necessità di aumentare l'apporto di proteine (albumine)
<ul style="list-style-type: none"> • uovo • albume 	<ul style="list-style-type: none"> 50 g (n.1) 70 g (n.2) 	
LATTE E DERIVATI		La porzione o la quantità totale giornaliera sarà indicata dal Nefrologo e/o dal Dietista soprattutto in considerazione del contenuto di fosforo e di sale
<ul style="list-style-type: none"> • latte • formaggi freschi • formaggi stagionati 	<ul style="list-style-type: none"> 125 g (un bicchiere piccolo) 100 g (una mozzarella piccola) 50 g 	
VERDURA E ORTAGGI		La quantità totale e la frequenza di consumo sarà indicata dal Nefrologo e/o dal Dietista in relazione ai livelli di potassio (vedere interno)
<ul style="list-style-type: none"> • cotta o cruda • insalata 	<ul style="list-style-type: none"> 200 g (es. due pomodori) 80 g (una ciotola grande) 	
FRUTTA		La quantità totale e la frequenza di consumo sarà indicata dal Nefrologo e/o dal Dietista in relazione ai livelli di potassio (vedere interno)
<ul style="list-style-type: none"> • fresca • secca o disidratata • spremuta o succhi 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g (1 frutto medio) 30 g (es. 3 albicocche secche) 200 ml (un bicchiere) 	
GRASSI E OLI		3 o più porzioni al giorno. La quantità totale giornaliera sarà indicata dal Nefrologo e/o dal Dietista soprattutto in relazione al peso corporeo
<ul style="list-style-type: none"> • grassi e oli 	10 g (un cucchiaino)	

3000-2500	Lieve 5,0-5,5	2500-2000	Moderata 5,5-6,0	2000-1500	Severa 6,0-6,5
-----------	------------------	-----------	---------------------	-----------	-------------------

ALIMENTO

NUMERO DI PORZIONI




CEREALI E DERIVATI:

4-5 porzioni al giorno in totale
(vedere tabella sul retro per porzioni e note)

Cereali e derivati 	Pane bianco, pasta, riso brillato, orzo perlato, farina di frumento, grissini, crackers, corn flakes, biscotti, fette biscottate, semolino...	4-5 al giorno	4-5 al giorno	4-5 al giorno
	Pane integrale, pane nero di segale, pasta integrale, biscotti integrali, muesli...	1 al giorno	1 al giorno	1/2 al giorno
Tuberi 	Patate, patate dolci, topinambur bolliti... <i>in sostituzione di cereali e derivati</i>	1 al giorno	1/2 al giorno	no
	Patate fritte, arrosto (senza bollitura precedente), cotte al vapore...	no	no	no


CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI:

2 porzioni al giorno in totale
(vedere tabella sul retro per porzioni e note)

Carne e pesce 	Pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo, suino, cavallo, agnello, fegato, mortadella, prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola...	2 al giorno	2 al giorno	2 al giorno
	Trota, spigola, dentice, nasello, sogliola, cernia, triglia, salmone, tonno...	1 alla settimana	1 alla settimana	1 alla settimana
Uova 	Uovo intero, tuorlo <i>in sostituzione di carne, pesce, legumi</i>	1 al giorno	1 al giorno	1 al giorno
	Albume <i>in sostituzione di carne, pesce, legumi</i>	3 alla settimana	2 alla settimana	1 alla settimana
Legumi 	Fagioli, ceci, piselli, lenticchie, cicerchie, fave, piselli, lupini, fagioli di soia... <i>in sostituzione di carne, pesce</i>	1 al giorno	1 al giorno	1 al giorno


LATTE E DERIVATI:

1 porzione al giorno in totale
(vedere tabella sul retro per porzioni e note)

Latte e derivati 	Latte parzialmente scremato, latte intero, latte di capra, yogurt...	1 al giorno	1 al giorno	1 al giorno
	Stracchino, fontina, taleggio, asiago, pecorino, robiola, montasio, bel paese, gorgonzola, ricotta, mozzarella...	1 alla settimana	1 alla settimana	1 alla settimana

VERDURA:

1-2 porzioni al giorno in totale
(vedere tabella sul retro per porzioni e note)

Verdura 	Insalata, melanzane, asparagi, peperoni, cetrioli, cipolle, carote lesse...	2 al giorno	1 al giorno	1/2 al giorno
	Pomodoro, zucca gialla, scarola, ravanelli, carote crude, cardo, bieta, spinaci, cavoli, broccoli, barbabietole, fagiolini, finocchi... <i>non bolliti o cotti al vapore o cotti in pentola senza prima bollire</i>	1-2 al giorno	1 al giorno	1/2 al giorno

FRUTTA:

0-2 porzioni al giorno in totale
(vedere tabella sul retro per porzioni e note)

Frutta 	Mela, pera, ananas, fragola, more, lamponi, mirtilli, prugna fresca, susina...	1-2 al giorno	1 al giorno	no
	Uva, arancia, ciliegia, pesca... Albicocca, banana, kiwi, melone, nespole, cocomero, melograno... Spremute, succhi artigianali, centrifugati, estratti... Frutta secca (es. noci, mandorle, arachidi, anacardi)... o frutta disidratata (es. albicocche, fichi, datteri)... Semi di zucca, di papavero, di girasole...	1 al giorno	no	no

note