



Insufficienza renale

La dieta

La dieta è una delle terapie dell'insufficienza renale cronica. Non è una dieta per dimagrire, ma una dieta che, riducendo la quantità di proteine, consente al rene un minor carico di lavoro, permette il controllo della quantità di alcune sostanze che possono diventare pericolose nell'insufficienza renale, come il sodio, il fosforo e il potassio, e consente una miglior regolazione del pH del sangue.

In linea di massima la quota di proteine da assumere con la dieta è quella necessaria ai muscoli, alla ricostruzione dei tessuti danneggiati e alla sintesi di proteine vitali (ormoni, enzimi, immunoproteine). È necessario quindi che le proteine siano di prima qualità ed è per questo che si privilegiano le proteine animali, meglio utilizzate dal nostro organismo rispetto alle proteine vegetali. La restrizione proteica è stabilita dal nefrologo curante ed è comunque diversa secondo la gravità dell'insufficienza renale.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
pane toscano alimenti a proteici	per ridurre il sodio: pizza, pane, cracker e grissini	per ridurre il sodio: dadi da brodo, alimenti in salamoia, salse, snack salati
verdura frutta	per ridurre il fosforo: latte, yogurt, panna pasta, riso, orzo legumi freschi pesce formaggi freschi	per ridurre il fosforo: affettati ed insaccati, carni grasse, frattaglie formaggi stagionati tuorlo d'uovo legumi secchi frutta secca crusca cioccolato
carne magra pesce magro fresco o surgelato	funghi e carciofi	per ridurre il potassio: frutta tipo uva, banane, castagne, kiwi, frutta secca, succhi di frutta



		crusca e prodotti integrali sali dietetici legumi insaccati pesce come sardine, sarde, stoccafisso cacao e cioccolato
olio extravergine d'oliva	sale	alcolici e superalcolici
acqua naturale o minerale	caffè	
spezie ed erbe aromatiche	miele, marmellata, zucchero	

Solo il nefrologo, in collaborazione con un nutrizionista, può prescrivere la dieta personalizzata per ogni paziente con IRC.

Il piano alimentare prescritto va seguito scrupolosamente e il paziente non deve fare alcuna variazione in autonomia.

Stile di vita

Alcune precauzioni che riguardano l'alimentazione e lo stile di vita, possono essere adottate dal paziente stesso, o anche dai familiari conviventi che lo assistono, allo scopo di prevenire le complicanze:

- La pressione arteriosa va tenuta sotto costante controllo (utile ridurre al minimo l'apporto di sale da cucina e non mancare alle prescrizioni del medico per i farmaci antipertensivi).
- Attenzione ai liquidi assunti (è necessario bere secondo il senso della sete, senza eccessi).
- Tenere sotto controllo il peso corporeo (pesarsi al mattino prima della colazione) ricordando che l'aumento di 1 Kg di peso corporeo o più in breve tempo (pochi giorni), la comparsa di gonfiore, o la riduzione della diuresi, non devono essere sottovalutati (meglio consultare il nefrologo).



COUNSELLING

- Attenzione ai farmaci (gli antinfiammatori sono tossici per il rene).
- Non fumare.
- Quando possibile svolgere un'attività fisica costante, chiedendo al nefrologo quale sia la più indicata.