

ALIMENTI

SANI

contenenti potassio sono **FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, FRUTTA A GUSCIO E CEREALI INTEGRALI**. In questi alimenti il **potassio è naturalmente presente**. Questi **alimenti sani ricchi in potassio** contengono anche **sostanze nutritive e fibre che fanno bene al tuo corpo**.

MALSANI

che contengono potassio sono gli **alimenti ultra-processati** che contengono additivi di potassio. **Gli additivi di potassio non sono naturalmente presenti negli alimenti** e possono aumentare il potassio nel sangue più del potassio naturalmente presente negli alimenti.

ALIMENTI ULTRA-PROCESSATI

sono gli alimenti che compriamo già pronti al supermercato, e di solito contengono molto sale, grassi e additivi di potassio e fosfato. Esempi: **SNACK** (patatine e altro), **SALUMI** (Mortadella, prosciutto cotto, salsicce, salame, tacchino affumicato), **BEVANDE PRONTE A BASE DI LATTE** (bevande al latte-cacao), **LATTE IN POLVERE** e **SUCCHI CONFEZIONATI**. LE **BEVANDE CONTENENTI ELETTROLITI**, COME LE **BEVANDE SPORTIVE**, **CONTENGONO ADDITIVI** di potassio. I vini (rossi e bianchi) possono contenere anche additivi di potassio.

14

additivi di potassio che possono essere utilizzati negli alimenti e nelle bevande ma non sono obbligatoriamente elencati nelle etichette degli alimenti. **Gli alimenti ultra-processati sono una fonte nascosta di potassio.**

Frutta e verdure con BASSO contenuto di potassio per porzione (< 200 mg di K/porzione)

FRUTTA

1 caco medio
1 fetta media di ananas
1 mela media
½ mango
1 pera media
1 pesca media
1 susina media
10 fragole piccole
1 tazza di mirtilli (150g)
1 tazza di lamponi (120g)
½ tazza di more (80g)
40 ml di succo di limone

VERDURA CRUDA

80g di lattuga
80g di radicchio
1 tazza di cetrioli a fette (100g)
90g di cavolo cappuccino o verza
5 ravanelli
1 pomodoro medio
½ carota media

Frutta e verdure con ALTO contenuto di potassio per porzione (> 200 mg di K/porzione)

FRUTTA

1 **banana** media
1 fetta di melone
1 fetta di cocomero
1 arancia
1 clementina/mandarino
1 pompelmo
1 **kiwi**
½ **avocado**
400 ml di **acqua di cocco**
100g di cocco fresco
1 tazza di papaya a cubetti (140g)
10 acini d'uva
100g di ciliege
2 albicocche

VERDURA CRUDA

1 tazza di cavolo nero (50g)
1/2 tazza di barbabietola (70g)
1 tazza di broccoli (90g)
1 tazza di spinaci o bietola
100g di patate

Fonte: USDA (United States Department of Agriculture) Food Composition Tables.

La frutta in rosso ha elevato contenuto di potassio e dovrebbe essere evitata.



POTASSIO



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



COS'È IL POTASSIO?

Il potassio è un minerale che aiuta a controllare le funzioni essenziali del corpo. Il potassio può aumentare nel sangue degli individui con malattia renale cronica. Per questo motivo **la quantità di potassio nella dieta deve essere attentamente bilanciata.**

DOVE SI TROVA

Il potassio è presente in molti alimenti e bevande, in particolare nella frutta e nella verdura e negli alimenti ultra-processati.

Il potassio può essere descritto come "K" nelle etichette degli alimenti.

La quantità di potassio negli alimenti varia a seconda del tipo di alimento.



Se ho una malattia renale cronica e il POTASSIO NEL SANGUE È ALTO (> 5 mEq/L),

COSA DEVO FARE CON LA DIETA?

1

Il tuo dietista ti aiuterà ad **ADATTARE LA TUA DIETA** in base alle tue abitudini. Se non hai un dietista a cui chiedere informazioni, segui le raccomandazioni in basso.

2

È importante **NON ESCLUDERE DALLA DIETA TUTTI GLI ALIMENTI SANI** che contengono potassio. Tra gli ALIMENTI SANI, ecco cosa puoi fare:

a Sostituire frutta e verdura con potassio alto per quelli con potassio basso come mostrato nella tabella in questo opuscolo. La quantità consigliata dovrebbe essere individualizzata, ma normalmente, 3 porzioni di frutta a basso contenuto di potassio/giorno e 2 porzioni di verdura cruda/giorno sono ben tollerate anche se il potassio nel sangue è alto.

b Per la verdura e i legumi, utilizzate la **bollitura come metodo di cottura** per ridurre la quantità di potassio degli alimenti come descritto nell'opuscolo.

c Frutta e verdura in scatola possono contenere additivi di potassio. Pertanto, preferisci quelli freschi. Ma se usi frutta o verdura in scatola, scola l'acqua e lava la frutta/verdura in acqua prima di consumarla.

d Tutti i tipi di frutta a guscio hanno un alto contenuto di potassio. Se il potassio del sangue è alto, **è meglio evitarle.**

3

EVITARE DI MANGIARE ALIMENTI E BEVANDE ULTRA-PROCESSATI.



Se ho una malattia renale cronica e il POTASSIO NEL SANGUE È NORMALE,

COSA DEVO FARE?

1

ALIMENTI E BEVANDE ULTRA-PROCESSATI DOVREBBERO ESSERE EVITATI anche se il potassio nel sangue è normale.

2

Se la tua velocità di filtrazione glomerulare è inferiore a 15 ml/min/1,73 m² (ovvero sei allo stadio V di malattia) e non sei in dialisi, segui le stesse raccomandazioni per quelli con un alto livello di potassio.

3

Preferisci la **FRUTTA E LA VERDURA A BASSO CONTENUTO DI POTASSIO.** Utilizzare preferenzialmente la bollitura degli alimenti come metodo di cottura per eliminare parte del potassio dalle verdure e dai legumi. EVITARE la cottura al vapore.

ESISTONO ALTRI ALIMENTI CHE CONTENGONO POTASSIO?

Altri alimenti ad alto contenuto di potassio sono il **cioccolato** la **frutta secca**, il **caffè istantaneo** e il **latte in polvere**. Se il potassio nel sangue è alto, evitali.

MOLTO IMPORTANTE!

Non utilizzare sostituti del sale che contengono KCl (cloruro di potassio). Questi sali sono raccomandati per le persone con pressione alta, ma gli individui con malattia renale cronica non dovrebbero utilizzarli.

La **carambola** (un frutto tropicale, Star Fruit) è l'unico **alimento vietato** nella dieta dei **pazienti con malattia renale cronica**, non per il suo contenuto di potassio, ma per la presenza di una neurotossina che non può essere depurata dalla dialisi. L'ingestione di carambola da parte di pazienti con malattia renale cronica può causare convulsioni, coma e persino la morte.

