

## ALIMENTI

### ELENCO DEGLI ALIMENTI CON SALE AGGIUNTO E/O ADDITIVI CONTENENTI SODIO

Conserven di carne e pesce (acciughe, sardine, tonno), frutti di mare conservati, salumi, mortadella, prosciutto cotto, prosciutto crudo, salsicce. Cibo affumicato (tacchino affumicato, salmone affumicato). Tutti i formaggi stagionati, specie quelli di colore giallo (l'eccesso di sale è il risultato della stagionatura dei formaggi). Mozzarella e formaggio fresco hanno una quantità di sale inferiore rispetto ai formaggi gialli. Dadi per brodo. Pane, fette biscottate, grissini etc. Torte e biscotti industriali. Olive e verdure in scatola (non sciacquate). Sottaceti. Snack industriali (patatine e altro. Fast-food. Cibi precotti (pasta, lasagna surgelata e altri cibi surgelati come torte, zuppe in scatola, ecc.). Salse commerciali (salsa di soia, ketchup, senape, maionese, brodi).

Molti alimenti e pasti pronti hanno additivi alimentari che contengono sodio, potassio e fosfato. Gli individui con malattia renale cronica devono essere consapevoli del contenuto di questi prodotti per evitarli. Per verificarlo si consiglia di leggere le etichette con l'elenco degli ingredienti di tutti i prodotti ed evitare quelli contenenti gli additivi a base di sodio con i codici E237, E350, E521, E541, E554 ed E576.

### QUALI ALIMENTI HANNO UN'ELEVATA QUANTITÀ DI SODIO?

Gli ALIMENTI FRESCI contengono naturalmente una bassa quantità di sodio, e quindi dovrebbero essere scelti ogni volta che è possibile. I problemi principali sono l'aggiunta di sale durante la preparazione delle pietanze e la presenza di additivi a base di sodio negli ALIMENTI CONSERVATI/INDUSTRIALI (con l'obiettivo di aumentare l'appetibilità e la conservabilità).

# KCL

IL **(cloruro di potassio)** è stato utilizzato per sostituire il sale comune (cloruro di sodio - NaCl) negli alimenti. Tuttavia, questo sale contiene potassio e deve essere evitato nella dieta di individui con malattia renale cronica. Non comprare questo sale o cibi che lo contengono. Il KCl è anche conosciuto come "sale dietetico" o "sostituto del sale".

## LIQUIDI

### Se ho una malattia renale cronica devo limitare i liquidi che bevo?

Gli individui in dialisi devono monitorare la quantità di liquidi ingeriti per evitare l'accumulo di liquidi. La quantità è individualizzata e dipende se urini o meno. Chiedi al tuo dietista o al medico nefrologo.

### I liquidi sono presenti solo nell'acqua?

No. I liquidi sono presenti anche in succhi, bevande (soda, cola e altri), zuppe o brodi, birra, vino e bevande alcoliche.

### Perché il liquido corporeo delle persone con malattia renale cronica può aumentare?

Perché i reni della persona che ha una malattia renale cronica non possono eliminare l'eccesso di sodio e di liquido, che vengono poi trattenuti nel corpo. Anche la dialisi non può eliminare tutto l'eccesso di liquidi se la quantità di liquidi ingerita è elevata. L'eccesso di liquidi può portare a problemi come: • Ipertensione. • Mal di testa e poca energia. • Gonfiore del viso, delle mani e dei piedi (edema). • Difficoltà a respirare per accumulo di liquido nei polmoni. • Danni cardiaci dovuti al maggior sforzo del cuore per far circolare il sangue.

### Cosa posso fare per bere meno liquidi?

• Ridurre l'assunzione di sale e cibi salati, questi alimenti aumentano la sensazione di sete. • Evita il consumo di bevande gassate zuccherate perché non dissetano e sono fonti di zuccheri e altri nutrienti non raccomandati per i nefropatici, come il fosforo. • Evita i succhi di frutta trasformati (quelli che acquistiamo pronti da bere) perché non eliminano la sete e contengono zuccheri aggiunti e additivi di potassio. • Evita le bevande sportive. • Evita le bevande alcoliche. Se vuoi bere vino o birra, usane una piccola porzione, poiché aggiungeranno la quantità di liquidi che bevi. • Bere acqua come unica fonte di liquidi perché è sana e non fa venire sete. • Succhiare fettine sottili di limone aiuta a stimolare la salivazione e a ridurre la sensazione di sete. • Bere tè freddo o limonata invece di cocktail, bevande conservate e succhi. • Usare cubetti di ghiaccio preparati con limonata o acqua aromatizzata. • Un trucco per aiutarti a controllare la quantità di liquidi che bevi: riempi una bottiglia d'acqua con la quantità di liquido che puoi bere in un giorno, ogni volta che bevi acqua o altro liquido (es. caffè, tè, succhi etc) elimina dalla bottiglia la stessa quantità di liquidi consumati, quando l'acqua nella bottiglia si esaurisce, indica che non dovresti bere più liquidi in quella giornata.



# SODIO



# SODIO E SALE

## SONO LA STESSA COSA?

**NO.**

**DOVE SI TROVA**

Il **SODIO** è un minerale ed è naturalmente presente negli alimenti. Il **SALE** è il "sodio cloruro" (NaCl) ed è il sale utilizzato per insaporire e conservare gli alimenti: 1 g di sale corrisponde a circa 0.4 g di sodio.



Nelle etichette degli alimenti, il sale è normalmente descritto come sale o **NaCl**.

**Di quanto sodio ha bisogno il nostro organismo ogni giorno?** Il nostro organismo ha bisogno solo di 1-2 g di sale al giorno, ma la nostra dieta abitualmente ne contiene circa 10 g/giorno. Quindi, la raccomandazione generale è di ridurre l'assunzione di sodio a 2-3 g al giorno, che equivale a 5-6 g di sale al giorno.



**Se ho la malattia renale cronica, dovrei seguire una dieta con una bassa quantità di SODIO?**

SÌ. SEGUONO ALCUNI SUGGERIMENTI:

- 1**
  - a** Limita il consumo di **ALIMENTI PROCESSATI E ULTRA-PROCESSATI**. Questi sono gli alimenti che vengono acquistati pronti da mangiare. Questi cibi hanno **MOLTO sale anche se non li trovate "salati"**.
  - b** Preferire gli alimenti freschi.
- 2** **LIMITA LA QUANTITÀ DI SALE NELLE TUE PREPARAZIONI.**
  - a** Usa erbe, spezie o condimenti per sostituire il sale. Esempi sono l'aglio, la cipolla, la curcuma e il pepe nero per insaporire gli alimenti. Puoi preparare il sale alle erbe a casa (guarda le ricette qui sotto).
  - b** Se non puoi evitare completamente il sale, **fai bollire il cibo (cioè la pasta) senza sale e aggiungi una piccola quantità sulla parte superiore quando è nel piatto**. La piccola quantità è inferiore a un cucchiaino, che contiene 3 g di sale (equivalenti a 1,5 g di sodio). Tieni presente che la raccomandazione è di mangiare 5-6 g di sale/giorno (equivalenti a 2-3 g di sodio/giorno). Piccole quantità di sale aggiungono gusto e le erbe possono essere utilizzate per migliorare il sapore.
- 3** Prepara spuntini **SALUTARI FATTI IN CASA** e sostituisci il sale con erbe e spezie.
- 4** Confronta le etichette degli alimenti per scegliere quelli a **MINOR** contenuto di sale.
- 5** Se possibile, prepara il tuo pane **A CASA** (può essere divertente farlo a casa) e sostituisci il sale con le erbe. Oppure, se acquisti il pane fresco in panetteria, chiedi un pane senza sale.



**Se ho la malattia renale cronica, cosa posso fare PER SOSTITUIRE IL SALE?**

Usa le erbe per condire il cibo e prova questi insaporitori a base di erbe per sostituire il sale. Ecco un elenco di combinazioni:

- 1** ½ cucchiaino di sale marino, 1 cucchiaino di paprica, 1 cucchiaino di pepe macinato fresco, 1 cucchiaino di aglio in polvere.
- 2** 2 cucchiaini di basilico tritato, 2 cucchiaini di timo, 2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata, (Miscelare e conservare in un barattolo ermeticamente chiuso nel congelatore).
- 3** 5 cucchiaini di cipolle in polvere, 1 cucchiaino di aglio in polvere, 1 cucchiaino di paprica, 1 cucchiaino di senape in polvere, 1 cucchiaino di timo, 1/2 cucchiaino di pepe bianco, 1/2 cucchiaino di semi di sedano.
- 4** 1 1/4 cucchiaino di semi di sedano, 2 cucchiaini di maggiorana, 2 cucchiaini di santoreggia tritata, 2 cucchiaini di timo, 1 cucchiaino di basilico tritato.

Le ricette possono essere adattate in base alla disponibilità delle **erbe aromatiche**.



**I PRODOTTI PUBBLICIZZATI COME A BASSO CONTENUTO DI SODIO POSSONO ESSERE CONSUMATI SE HO UNA MALATTIA RENALE CRONICA?**

**Preferisci sempre gli alimenti freschi.** I prodotti a basso contenuto di sodio possono contenere cloruro di potassio (KCl) come sostituto del sale (NaCl), aumentando il rischio di iperpotassiemia.

**AVVERTENZA:**

**tieni presente che alimenti industrializzati o pre-preparati hanno già il sale aggiunto. Pertanto, anche se non si aggiunge sale durante la preparazione, il sale è già lì.**