

GIOCA BENE LE TUE CARTE PER PREVENIRE LE MALATTIE RENALI



ANDID
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
DIETISTI

www.andid.it
info@andid.it



ANED
Associazione Nazionale Emodializzati
Dialisi e Trapianto - ONLUS
Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica

www.aned-onlus.it
segreteria@aned-onlus.it

PREVENIRE LE MALATTIE RENALI

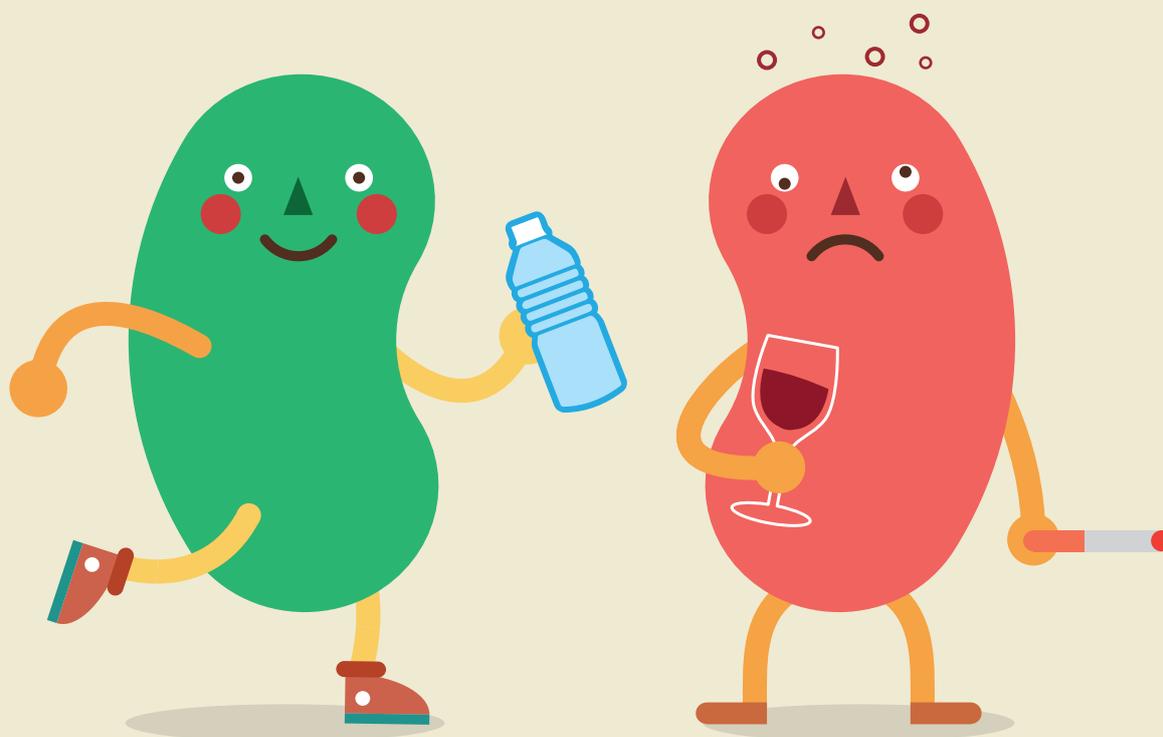
attraverso SANI STILI DI VITA

IO FACCIO COSÌ...

Cerco di mantenere un peso adeguato, anche attraverso uno stile di vita attivo.

Poche, semplici mosse:

- vado a fare la spesa a piedi;
- parcheggio a qualche centinaio di metri dal posto di lavoro;
- faccio le scale a piedi invece di prendere l'ascensore;
- faccio passeggiate di almeno 30 minuti ogni giorno;
- pratico una regolare attività fisica.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Bevo 2 litri di acqua al giorno ma evito le bevande zuccherate e gli alcolici. Non fumo!

E TU COSA FAI?

PREVENIRE LE MALATTIE RENALI

attraverso LA DIETA MEDITERRANEA

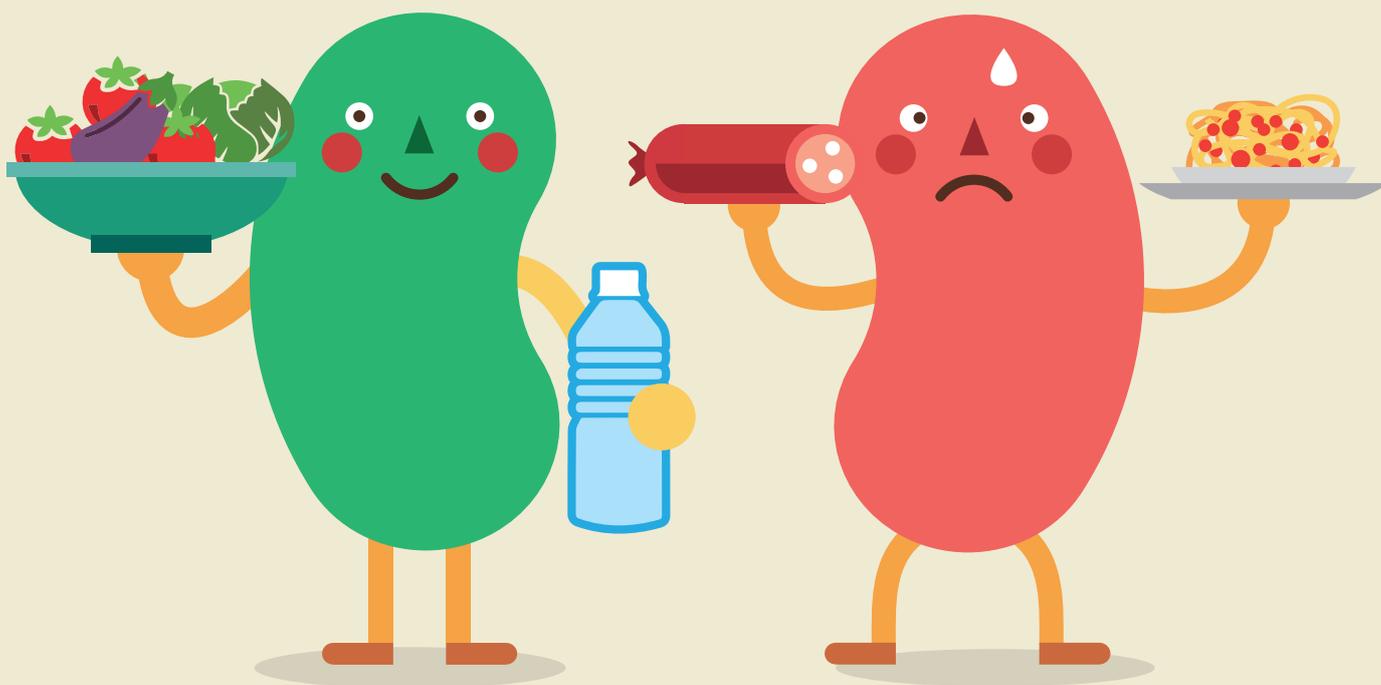
Una dieta ricca di alimenti vegetali aiuta a tenere sotto controllo la pressione sanguigna e riduce il carico di lavoro dei reni.

IO FACCIÒ COSÌ...

Privilegio il consumo degli alimenti di origine vegetale.

Ecco cosa mangio:

- Ad ogni pasto principale una porzione di cereali e derivati (pane, pasta, riso, mais, patate ed altri cereali), comuni o integrali
- Almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione
- Legumi freschi o secchi (ceci, fagioli, fave, lenticchie, piselli), anche abbinati ai cereali, almeno 2 volte la settimana, come piatto unico.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Utilizzo le verdure per cucinare primi piatti semplici e gustosi
- Scelgo pane e prodotti da forno a basso contenuto di grassi e sale
- Preferisco l'olio extravergine di oliva sia per condire che per cucinare. Modero le quantità e, quando posso, lo aggiungo a crudo

E TU COSA FAI?

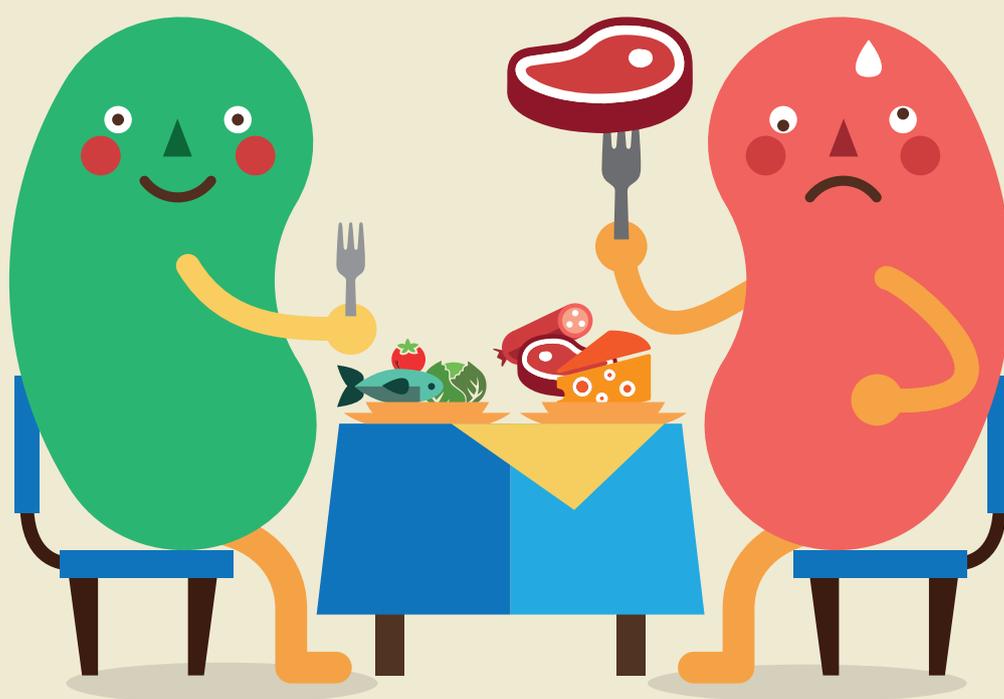
PREVENIRE LE MALATTIE RENALI

attraverso LA DIETA MEDITERRANEA

IO FACCIO COSÌ...

Per rispettare le indicazioni della dieta mediterranea, mangio porzioni contenute di:

- pesce, almeno 2 volte alla settimana;
- carni magre, massimo 2-3 volte alla settimana;
- uova, massimo 1-2 volte alla settimana;
- formaggio e latticini, massimo 2 volte alla settimana.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Preferisco il latte parzialmente scremato e i formaggi meno grassi
- Consumo il meno possibile salumi e insaccati
- Elimino il grasso visibile da carni e insaccati

E TU COSA FAI?

PREVENIRE LE MALATTIE RENALI

attraverso UN RIDOTTO CONSUMO DI SALE

IO FACCIO COSÌ...

Sto attento al consumo del sale. Ecce le mie semplici mosse:

- Acquisto alimenti freschi e li cucino controllando il sale aggiunto
- Limito il consumo di cibi salati come insaccati, formaggi e latticini, alimenti in scatola o precucinati
- Quando faccio compere leggo le etichette e scelgo alimenti "iposodici", cioè con poco sale



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Uso spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti; faccio marinare la carne e il pesce con aromi e succo di limone.

E TU COSA FAI?

CONVIVERE CON LE MALATTIE RENALI

IO FACCIO COSÌ...

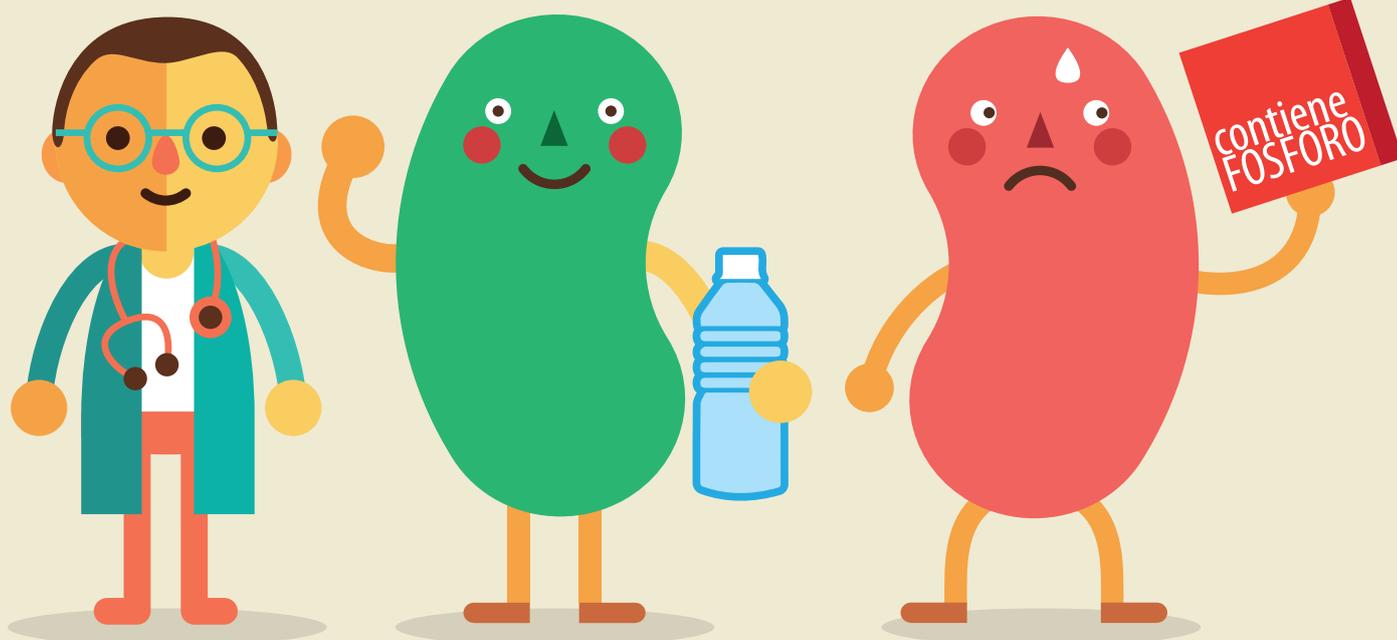
Riduco le proteine, non le calorie!

Per questo ho sostituito i cereali comuni con alimenti ipoproteici. E la mia azotemia ora è meglio controllata.

Per limitare il fosforo faccio più attenzione alle etichette ed evito di acquistare alimenti che contengono additivi a base di fosforo.

Se il potassio nel sangue dovesse alzarsi, so che dovrò ridurre le mie porzioni di frutta e verdura.

Ora bevo assecondando il senso di sete, senza esagerare. Mi hanno detto che è necessario fare attenzione se accanto alla malattia renale è presente una cardiopatia.



LA MIA STRATEGIA DI GIOCO:

- Mi sono affidato al Nefrologo e al Dietista che mi hanno consigliato l'alimentazione giusta per me.

E TU COSA FAI?