

CONTROLLO DEL POTASSIO

Il potassio è un sale minerale ed è contenuto in quasi tutti gli alimenti e bevande.

Ha diverse funzioni vitali: è necessario per il nutrimento delle cellule; serve nella costruzione delle proteine; è importante per la crescita; è la corrente che fa contrarre i nostri muscoli. Quest'ultimo ruolo è di grande importanza per la contrazione del *muscolo cuore*.

Il potassio viene assorbito nell'intestino e passa nel sangue; la quantità in eccesso è eliminata dal rene sano e, in parte, dall'intestino.

Il valore ottimale nel sangue è tra 3,5 e 5,0 mEq/L.

Se il rene è malato il potassio si può accumulare: in questo caso si parla di iperpotassiemia o iperkaliemia.

I sintomi della iperpotassiemia possono essere: stanchezza, crampi muscolari, sensazione di gambe pesanti, dolori addominali con diarrea, vomito e nausea. Il danno più importante è sul cuore con disturbi del ritmo cardiaco, extrasistoli e/o rallentamenti del battito fino all'arresto cardiaco.

Una dieta appropriata aiuta a limitare la quantità di potassio introdotta con gli alimenti.

Vediamo cosa è meglio scegliere, ridurre o evitare.

Cereali e patate

I cereali (grano, riso, granturco, orzo, farro..) e i derivati (pasta, pane, cous-cous, polenta, gallette, fette biscottate, gallette,..) sono buone scelte perché sono alimenti ricchi di calorie e poveri di potassio.

Attenzione: occorre considerare gli ingredienti usati per cucinarli: se si condisce la pasta col pomodoro va considerata la quantità di pomodoro.

Attenzione alle paste ripiene e/o surgelate: possono contenere additivi a base di potassio.

Tutti i tipi di pane comune vanno bene; il pane arricchito con semi o frutta secca è ricco di potassio.

Le patate sono ricche di potassio; di seguito è spiegato come si può ridurre.

Grassi da condimento

Tutti i grassi – olio, burro, lardo, panna – sono ricchi di calorie e hanno pochissimo potassio.

Il grasso da preferire, sia in cucina che come condimento, è sempre l'olio extravergine di oliva.

Alimenti ricchi di proteine e calcio: latte e derivati

Il latte (di mucca, di pecora, di capra..) va limitato perché è ricco di potassio (e di fosforo).

Latte o bevande a base di latte, yogurt bianco o alla frutta, gelato, crema, budino, creme-caramel devono sostituirsi tra di loro e non possono essere mangiati a volontà.

I derivati del latte (latticini e formaggi) hanno poco potassio, ma hanno un elevato contenuto di fosforo e sale.

Una possibile alternativa al latte animale sono il latte di riso o di avena che sono poveri in potassio (e in fosforo).

Alimenti ricchi di proteine e ferro: carne, uova, pesce, legumi e semi

Carne, pesce, uova vanno consumate come indicato nella dieta, anche se contengono potassio.

Gli affettati contengono potassio come la carne e sono ricchi di sale. Occorre fare attenzione agli additivi a base di fosforo e/o potassio.

I legumi sono ricchi di potassio: di seguito è spiegato come ridurlo.

I semi (di zucca, di girasole,...) e la frutta oleosa (noci, pinoli, nocciole, arachidi,...) sono ricchissimi di potassio (anche di fosforo e, a volte, di sale).

Frutta e verdura

Nella dieta per la malattia renale frutta e verdure vanno limitati perché contengono potassio, ma non aboliti perché sono fonti di altri sali minerali oltre che di vitamine e fibra.

Alcuni consigli...

- Meglio seguire la **stagionalità** nella scelta della frutta e della verdura perché le vitamine si perdono col passare del tempo.
- Il contenuto di potassio riportato nelle tabelle di composizione si riferisce ad una media di campioni e non è un valore assoluto. **Variare** le scelte permette di fare meno sbagli!
- Spremute di frutta, frullati vanno consumati in alternativa alla frutta fresca.
- I centrifugati di verdure sono in alternativa alla verdura fresca.
- Considerare nella quantità indicata nella dieta anche altre verdure usate per condire la pasta, per fare il minestrone o per cucinare.
- Sughi, spezzatini o pizzaiola: il pomodoro usato va conteggiato tra le verdure.
- Non abbinare alimenti che contengano elevate quantità di potassio: dopo pasta e legumi si può evitare di mangiare la frutta.

1) Come ridurre il potassio: la cottura

- Il potassio è un sale e, come il sale da cucina, si scioglie nell'acqua.
- Nell'acqua fredda si scioglie un po' di potassio. Perciò è raccomandato sbucciare gli alimenti (carote e patate), tagliarli in piccoli pezzi (insalata), lavarli con molta acqua e lasciarli in ammollo in abbondante acqua (spinaci, bietola) per qualche ora. L'acqua di ammollo è poi da buttare.
- Nell'acqua calda si scioglie più potassio. Come metodo di cottura è preferibile la lessatura, usando molta acqua e buttandola. Prendiamo come esempio le patate. Sbucciarle, tagliarle a pezzi, lasciarle a bagno in acqua per qualche ora; lessarle poi in una quantità di acqua pari a 10 volte il loro peso (g 100 di patate in 1 litro di acqua) ed, eventualmente, cambiare l'acqua a metà cottura. Possono essere poi utilizzate per preparare gnocchi, ripassate in padella con odori, fatte in purè. La cottura a metà è utile nella preparazione delle patate da ripassare in forno o da finire di cuocere con carne / pesce.
- Per lessare le verdure (spinaci, bietola, cicoria, cavoli, zucchine, ...) usare lo stesso procedimento spiegato per le patate – a pezzi, in abbondante acqua da buttare oppure lessate in 2 acque consecutive.

- Per i legumi: si possono usare quelli in scatola ben lavati; oppure vanno lessati cambiando l'acqua almeno due volte.
- Può essere utile salare le verdure in anticipo per far uscire acqua e potassio, poi scolare (pomodori, melanzane, cetrioli, ...) e sciacquare il sale, se possibile.
- Può essere utile lasciar scongelare le verdure surgelate a temperatura ambiente ed eliminare l'acqua che si forma.
- La frutta sciroppata e le verdure lessate in scatola contengono meno potassio perché sono state bollite. Buttare il liquido.
- Anche le verdure conservate sottolio, sottaceto o in salamoia hanno meno potassio; possono aiutare a variare, ma sono ricche di sale.
- Attenzione: NON cuocere al vapore, al microonde, nella pentola a pressione: questi metodi di cottura non permettono la dispersione del potassio.
- Attenzione: NON acquistare legumi o verdure cotte al vapore perché il potassio non si disperde!!!
- Attenzione: cuocere in pentola (pomodoro, peperonata), friggere (patate o carciofi), arrostitire (peperoni, melanzane) non permette di disperdere il potassio,



2) Come ridurre il potassio: la porzione

Preferire, di regola, la frutta e la verdura che contengono meno potassio, ma controllare la quantità. Il potassio è riportato per 100 g di alimento; se si mangia una mela di 200 g

mela 100 g	125 mg di potassio
mela 200 g	250 mg di potassio
noci 100 g	603 mg di potassio
noci 30 g	201 mg di potassio
banana 100 g	350 mg di potassio
banana 50 g	175 mg di potassio



Se si sceglie di mangiare un alimento che è ricco di potassio meglio ridurre la porzione e sostituirlo a un altro alimento.

3) Come ridurre il potassio: preferire gli alimenti che contengono meno potassio

- Può essere utile il semaforo che segue. Nel riquadro verde sono elencate la frutta e la verdura che contengono meno potassio: meglio consumare più spesso questi!
- Per le verdure si è voluto evidenziare che con la cottura in abbondante acqua si perde circa il 30% di potassio.

VERDURE E CONTENUTO DI POTASSIO

Il contenuto di potassio delle verdure lessate è stato ridotto del 30% considerando una cottura in abbondante acqua. Lessare le verdure in abbondante acqua riduce il contenuto di potassio!

Per variare i contorni tenere conto dei seguenti raggruppamenti

Alto:

più di 300 mg/100 g

agretti lessi
carciofi crudi
cavolo di Bruxelles
finocchi crudi
funghi
lattuga cappuccio
indivia
rucola
patate arrosto
patate fritte
pomodori maturi (attenzione alle preparazioni al sugo: pasta, spezzatini!)
porro
rucola
spinaci lessi
sedano crudo
valeriana
fagioli secchi lessati
ceci secchi lessati
fave secche lessate
piselli secchi lessati
lenticchie lessate
soia secca lessata
ketchup
salsa soia
burro di arachidi

Medio

200-300 mg/100 g

asparagi lessi
bietola lessa
broccoli di rape lessi
cavoli lessi
cavolfiore lessato
carciofi lessi
cicoria lessa
fagiolini lessi
finocchi lessi
patate lessate senza buccia
peperoni
zucca gialla
lattuga
carote crude
pomodori verdi da insalata radicchio
ravanelli
scarola
germogli di soia
zucca gialla

legumi lessati, in scatola scolati e lavati

Basso

meno di 160 mg/100 g

carote lesse
cipolle
cetrioli
cicoria lessa
melanzane
peperoni gialli
rape lesse
zucchine lesse

saltuariamente perché ricchi di sale:
carciofini sott'olio
giardiniera sott'aceto
peperoni sott'aceto
verdure lessate in scatola
cetrioli sott'aceto
cetrioli in salamoia
cipolline sott'aceto
piselli in scatola sgocciolati

FRUTTA E CONTENUTO DI POTASSIO
Per variare la frutta tenere conto dei seguenti raggruppamenti:

Alto più di 250 mg/100 g	Medio 161 - 250 mg/100 g	Basso Fino a 160 mg/100 g
albicocche ananas banane cocco fresco fichi kiwi melagrana melone d'estate mora di gelso nespole pesca ribes nero e rosso	arance ciliegie cocomero kaki lamponi mandarini mandaranci mango mela cotogna melone d'inverno mora di rovo papaya pompelmo prugne uva	amarene fragole limone mele mirtillo nero pere pompelmo rosa
Altissimo Più di 450 mg/100 g Da evitare avocado la frutta oleosa come: pinoli, arachidi, nocciole, le castagne la frutta essiccata come: datteri, prugne secche, fichi secchi, albicocche secche, mele secche olive nere secche	spremute di arancia, di pompelmo, di uva - al posto della frutta fresca olive verdi in salamoia	Se non è presente diabete - macedonia di frutta sciropata senza sciroppo - ananas sciropato senza sciroppo - pesche sciroppate senza sciroppo - albicocche sciroppate senza sciroppo - pere sciroppate senza sciroppo - litchees sciropati senza sciroppo - succhi di frutta al posto della frutta fresca - frutta candita <i>in porzioni più piccole!</i>

Potassio negli snack salati e dolci

Generalmente sono alimenti ricchi di calorie e di potassio (a volte anche sodio). Ogni tanto però ...

Ok

Pop corn, chips al mais
Cracker, salatini ...
Dolci alla frutta (da considerare nella dieta)
Wafer vaniglia, frollini al latte, biscotti con marmellata, ...
Gelatine alla frutta, menta, caramelle dure, ...
Gomme da masticare
Frutta candita, caramelle fondenti
Budini alla vaniglia, al caramello
Panna cotta, ..

Evitare / limitare

Patatine fritte, preparati di fiocchi di patate
Arachidi tostate, semi salati...
Barrette al cioccolato: Mars, Twix, Bounty, Lions, crema di cioccolato, ...
Frutta secca: castagne, datteri, fichi, prugne ...
Frutta a guscio: arachidi, noci, mandorle, pinoli, anacardi, ...
Biscotti e dolci che contengono cioccolato, frutta secca, frutta oleosa.
Cioccolato, caramelle mou, liquirizia, marzapane, amaretti, praline con frutta secca, torrone, ...
Budino al cioccolato, budino alle nocciole, ...

Bevande e alcolici: considera il loro volume in quello dei liquidi consigliati!

Ok

Acqua, acqua tonica, acqua aromatizzata
Tisane, tè
Succhi di frutta – al posto della frutta fresca
Spremute di frutta – al posto della frutta fresca
Centrifugati di verdure – al posto della verdura fresca
Sprite, Fanta, Limonata

Evitare / limitare

Bevande energetiche come Red Bull, Monster...
Integratori minerali come Gatorade
Bevande a base di cioccolato
Caffè, anche decaffeinato
Birra - chiara e scura; vino, alcolici

Miscellanea

Ok

Erbe aromatiche: basilico, origano, mentuccia, salvia ...
Aglione, cipolla
Spezie: pepe, peperoncino, chiodi di garofano, cardamomo, curry ...
Aceto di vino, aceto di mele, aceto balsamico, succo di limone
Maionese, mostarda
Curry, chili
Salse ai frutti di bosco, alla menta, alla mela, ...
Marmellata, gelatina
Sale marino integrale (poco!!!!)

Evitare / limitare

Ketchup, salsa di soia, burro di arachidi
Salse al cioccolato
Vietato il bicarbonato zero sodio
Vietato il sale a basso contenuto di sodio come Novosal, Sale Sohn...
Vietati integratori salini come Polase