



ASPNAT
O.N.L.U.S.

Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie

Alto Tavoliere

71016 San Severo (FG)



5 ottobre 2003

Giornata del dializzato



Suggerimenti nutrizionali per i dializzati

Contenuto di
Potassio (K) & Fosforo (P)
negli alimenti

Nel gennaio 2002 è stato istituito il Dipartimento Interaziendale per l'Assistenza in Nefrologia, Dialisi e Trapianto di Rene-Comprensorio Provinciale di Foggia (DIAN), per assicurare a tutti gli Utenti il medesimo livello assistenziale in tutte le Strutture nefrologiche del territorio provinciale .

Aderiscono al DIAN le seguenti Strutture:

ASL FG/1:

- S.C. Nefrologia e Dialisi presso il Presidio Ospedaliero "Masselli-Mascia" di San Severo.
- Centro Dialisi di Assistenza Distrettuale di Sannicandro G.co

ASL FG/2

- S.C. Nefrologia e Dialisi presso il Presidio Ospedaliero " G.Tatarella" di Cerignola.
- Centro Dialisi di Assistenza Distrettuale presso il Presidio Ospedaliero " S.Camillo De Lellis" di Manfredonia

ASL FG/3

- Centro Dialisi di Assistenza Distrettuale presso il Presidio Ospedaliero "Lastaria" di Lucera.
- Centro Dialisi di Assistenza Distrettuale presso il Poliambulatorio di Accadia

Azienda Ospedaliero-Universitaria "OO.RR."

- S.C. Nefrologia e Dialisi a direzione ospedaliera presso il Presidio Ospedaliero "OO.RR." di Foggia
- S.C. Nefrologia e Dialisi a direzione universitaria presso il Presidio Ospedaliero "OO.RR." di Foggia



Dipartimento Interaziendale per
l'Assistenza in Nefrologia, Dialisi e
Trapianto di Rene
Comprensorio Provinciale di Foggia

In generale....

Il Nefrologo del tuo Centro Dialisi ti ha spiegato che i tuoi reni hanno rallentato la propria attività.

L'eliminazione o il bilanciamento di alcune sostanze (il Calcio, il Potassio, il Fosforo per esempio) avviene in maniera inadeguata.

E' importante, quindi, la dialisi, ma è altrettanto irrinunciabile che tu adotti più prudenza nelle tue abitudini alimentari.

L'A.S.P.NA.T. Onlus in collaborazione con il Dipartimento Interaziendale per l'Assistenza in Nefrologia, Dialisi e Trapianto di Rene—Comprensorio Provinciale di Foggia (DIAN) è lieta di offrirti questo opuscolo

?



- Il paziente in dialisi può assumere quotidianamente
Potassio (K) 2 grammi + 1 grammo per ogni litro di diuresi residua .
Fosforo (P) 0,6 — 1,2 grammi
- Non aggiungere sale da cucina durante la cottura, ma solo alla fine, evita il consumo di prodotti dietetici sostitutivi del sale.
- Per le verdure è consigliabile la bollitura che permette di cedere alcune sostanze di cui sono eccessivamente ricche .
Procedi ad una mezza cottura, cola le verdure, travasale in acqua precedentemente portata ad ebollizione, completa la cottura.
- Come condimento preferisci sempre l'Olio extra-vergine di oliva
- Le quantità di **Potassio (K)** e **Fosforo (P)** nelle tabelle di seguito riportate sono riferite sempre a 100 grammi di alimento crudo e privato dello scarto.
- Segui sempre le indicazioni del Tuo Nefrologo

Sommario

	Sezione
Bevande	1
Cereali e derivati	2
Legumi	3
Uova	4
Carni fresche, conservate e frattaglie	5
Pesce	6
Verdura ed ortaggi	7
Formaggi e latticini	8
Frutta	9
Dolci	10

RIFERIMENTO BIBLIOGRAFICO

Banca Dati INRAN

Istituto Nazionale di Ricerca per la gli Alimenti e la Nutrizione

edizione 2000



1) Bevande



	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Amaro	6	30
Aranciata	18	5
Aranciata (succo)	200	22
Bevanda tipo Cola	1	15
Birra	35	28
Caffè tazzina	251,84	17
Caffè tostato (100 g.)	2020	160
Limonata (succo)	140	10
Spumante	56	N.d.
Succo di frutta	70	11
Succo di uva	120	10
Thè in foglia (100 g.)	2160	630
Vino da pasto bianco	61	74
Vino da pasto rosso	61	N.d.
Wodka	1	5

2) Cereali e derivati

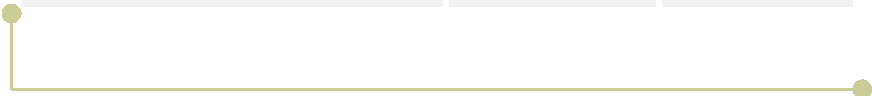
	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Biscotti secchi	140	157
Biscotti wafers	160	83
Cornetti (vuoti)	52	70
Cornflakes	99	58
Croissants	140	130
Fette Biscottate	N.d.	124
Fiocchi d'avena	N.d.	365
Grissini	162	N.d.
Mais	287	256
Orzo perlato	120	189
Pane (media)	128	95
Pane integrale	210	180
Pasta all'uovo(scondita)	164	199
Pasta di semola	192	189
Pizza bianca	99	39
Pizza al pomodoro	209	40
Pizza pomodoro e mozzarella	302	48
Riso	92	94

3) Legumi

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Ceci in scatola (scolati)	109	72
Ceci secchi	881	415
Ceci secchi cotti	302	148
Fagioli	1445	450
Fave fresche	200	93
Fave fresche cotte	266	146
Fave secche cotte	236	420
Lenticchie secche cotte	266	146
Piselli freschi	193	97
Piselli in scatola	130	95
Piselli surgelati	150	90
Soia	1740	591

4) Uova

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Uovo di gallina (intero)	133	210
Uovo di gallina (albume)	135	15
Uovo di gallina (tuorlo)	90	586



5) Carni fresche


	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Agnello	350	190
Anatra	290	200
Bovino	335	190
Capretto	300	220
Cavallo	331	231
Coniglio	360	220
Fagiano	290	308
Faraona(senza pelle)	340	170
Gallina	300	205
Maiale (bistecca)	290	160
Pollo (petto)	370	210
Pollo (coscia)	323	190
Quaglia	175	200
Tacchino (coscia)	320	257
Tacchino (petto)	320	200
Vitello (filetto)	360	214

5) Carni conservate

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Bresaola	505	168
Capocollo	302	263
Carne bovina in scatola	74	100
Cotechino precotto	178	109
Mortadella	130	180
Pancetta	322	120
Prosciutto cotto	227	250
Prosciutto crudo	454	177

5) Frattaglie

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Fegato di bovino	320	350
Lingua	197	187
Trippa	18	50
Cervello	270	330
Coratella di agnello	220	250



6) Pesce

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Alici	278	196
Alici sott'olio	700	351
Anguilla	223	270
Aringa	320	113
Calamaro	145	189
Cozze	320	236
Dentice	206	264
Gamberi	266	349
Merluzzo o Nasello	320	194
Orata	N.d.	1050
Ostriche	260	267
Palombo	N.d.	218
Polpo	233	189
Salmone affumicato	420	250
Salmone fresco	310	280
Sarda	630	215

6) Pesce

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Seppia	273	143
Sgombro	360	264
Sogliola	360	264
Spigola di mare	307	202
Spigola di allevamento	N.d.	1150
Storione (uova) caviale	180	355
Tonno sott'olio sgocciolato	316	205
Triglia	N.d.	218
Trote d'allevamento	319	279



7) Verdure ed Ortaggi

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Asparagi	198	90
Barbabietole rosse	300	21
Bieta	196	29
Broccoli	340	69
Carciofi	376	67
Cardi	293	11
Carote	220	37
Cavolfiore	350	69
Cavoli di Bruxelles	450	50
Cavolo cappuccio	260	29
Cetriolo	140	17
Cicoria	180	26
Cipolle	140	35
Finocchi	394	39
Funghi coltivati	320	100
Funghi porcini	235	142
Germogli di soia	218	67
Indivia	380	31
Lattuga	240	31

7) Verdure ed Ortaggi

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Melanzane	184	33
Patate	570	54
Patate lessate senza buccia	280	31
Patate fritte	660	62
Patate novelle	318	54
Patate fritte (in busta)	1060	158
Peperoni	210	28
Pomodori (conserva)	250	85
Pomodori pelati (in scatola)	230	24
Pomodori da insalata	290	26
Radicchio	240	30
Rape	240	29
Ravanelli	240	29
Rucola	468	41
Sedano	280	45
Spinaci	530	62
Spinaci (surgelati)	354	44
Zucca gialla	202	40
Zucchine	264	65

8) Formaggi e derivati

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Brie	100	390
Caciocavallo	120	590
Crescenza	110	285
Emmenthal	107	700
Feta	95	280
Fiordilatte	150	350
Fontina	89	561
Formaggi cremosi spalmabili	150	130
Formaggi freschi (media)	115	327
Formaggino	108	650
Gorgonzola	111	326
Grana	120	692
Groviera	80	685
Mascarpone	53	97



8) Formaggi e derivati

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Mozzarella di bufala	140	195
Mozzarella di vacca	145	350
Parmigiano	102	678
Pecorino	90	590
Provolone	139	521
Ricotta di bufala	n.d.	380
Ricotta di pecora	98	153
Ricotta di mucca	119	237
Scamorza	130	299
Stracchino	69	374
Taleggio	89	328
Yogurt da latte scremato	182	90
Yogurt da latte intero	170	105
Yogurt alla frutta	220	140



9) Frutta

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Albicocche	320	16
Amarene	114	17
Ananas	250	8
Ananas sciropato	79	5
Arachidi	680	283
Arance	200	22
Avocado	450	44
Banane	350	28
Castagne	395	81
Castagne secche	738	131
Ciliegie	229	18
Clementine	130	18
Cocco	256	95
Cocco disidratato	660	160
Cocomero	280	2
Datteri	750	65
Fichi	270	25
Fichi secchi	1010	111
Fichi d'India	190	25
Fragole	160	28
Kiwi	400	70
Limoni	140	11
Loti o Kaki	170	16

9) Frutta

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Mandaranci	160	19
Mandarini	210	19
Mandorle secche	780	550
Mango	250	11
Melograni	290	10
Mele (senza buccia)	125	12
Melone	333	13
Mirtilli	160	31
More	260	48
Nespole	250	11
Nocciole secche	466	322
Noci	368	380
Olive nere	432	18
Olive verdi	34	14
Papaia	140	16
Pere senza buccia	127	15
Pesche senza buccia	260	20
Pistacchi	912	500
Pompelmo	230	16
Prugne	190	14
Prugne secche	824	85
Ribes	370	43
Uva	192	4

10) Dolci

	Potassio (mg)	Fosforo (mg)
Babà al rhum	82	40
Caramelle	210	0
Caramelle tipo mou	210	64
Cioccolato al latte	420	207
Cioccolato fondente	300	186
Crema di nocciole e cacao (tipo Nutella)	370	164
Crostata con marmellata	363	182
Gelato (media)	86	82
Sorbetto al limone	42	5
Gomma da masticare	360	0
Ghiacciolo	22	0
Marmellata di frutta	100	7
Panettone	234	130
Torrone	420	162