

L'alimentazione della persona in trattamento dialitico

Cinzia Lurati - infermiera presso U.O. Dialisi Az. Ospedaliera S.Anna - Como

Rossana Grilli - caposala presso U.O. Dialisi Az. Ospedaliera S.Anna - Como

Si ringrazia per la collaborazione la Sig.ra Rossana Brunelli - dietista presso Az. Ospedaliera S.Anna - Como

50

All'inizio del trattamento dialitico è importante introdurre un programma dietetico adeguato; nel caso dell'emodialisi si tratta di terapia sostitutiva ovvero povera di liquidi e ricca di proteine.

Il nostro obiettivo sarà quello di rendere la persona in trattamento dialitico autonoma nel gestire la propria alimentazione al fine di migliorare il proprio benessere.

In dialisi il paziente deve comprendere tre principi fondamentali:

- non deve ridurre l'apporto calorico;
- non deve mangiare di meno;
- deve solo ricordare alcune indicazioni particolari quali:
 1. pesarsi ogni mattina con gli stessi vestiti per tener sotto controllo il peso;
 2. misurare la razione di liquidi con un contenitore graduato;
 3. ridurre la quantità di sale nelle pietanze e limitare gli alimenti ricchi di sale;
 4. limitare gli alimenti ricchi di potassio.

LIQUIDI E BILANCIO IDRICO IN DIALISI

Nei pazienti dializzati si riscontra maggiormente un eccesso di assunzione di liquidi con importanti incrementi ponderali che possono comportare affaticamento cardiaco, scompenso globale e insorgenza di EPA. Inoltre con l'eccessivo incremento di peso a volte si rende necessario impostare un'ultrafiltrazione più elevata, ma questo a volte comporta l'insorgere di sintomi quali crampi muscolari, ipotensione, vomito alimentare.

L'apporto liquido giornaliero permesso è intorno ai 500 ml più il corrispondente delle urine emesse quando la diuresi è ancora presente. L'aumento di peso non dovrebbe essere superiore al 3-4% del peso corporeo.

IL POTASSIO IN DIALISI

Nella maggioranza dei pazienti è indispensabile una dieta a basso contenuto di potassio in quanto l'iperpotassiemia costituisce un pericolo di vita. L'apporto consigliato è di 2000-2500 mg/die.

Consigli per il paziente:

- consigliare di tagliare le verdure a pezzetti e bollirle in abbondante liquido cambiando l'acqua a metà cottura; così si ottiene una perdita di potassio superiore al 30%;
- vietare la cottura al vapore, in pentola a pressione o microonde perchè questi metodi di cottura non permettono la perdita di sostanze.

LE PROTEINE IN DIALISI

In dialisi aumenta il fabbisogno proteico perchè molti amminoacidi vengono persi con il filtro di dialisi. L'assunzione nei pazienti dializzati dovrebbe essere pari a 1,2-1,5 gr per kg di peso corporeo. L'insufficiente apporto si manifesta con riduzione dell'appetito e della massa muscolare, astenia, ipotensione, aumento degli edemi.

Consigli per il paziente:

- assunzione almeno una volta/die di proteine animali (carne, pesce, uova, latticini) e di proteine vegetali (pane e pasta);
- assunzione di almeno 1 o 2 volte la settimana di piatto unico a base di pasta/pane e legumi (naturalmente vanno lessati prima del consumo);
- non usare alimenti integrali perchè contengono fosforo e potassio.

APPORTO ENERGETICO IN DIALISI

È importante il mantenimento di un adeguato apporto energetico; il fabbisogno non deve essere inferiore a 35-40 kcal/kg al giorno in modo par-



ticolare in alcuni momenti di stress quali infezioni, malattie ricorrenti o interventi chirurgici.

IL SODIO IN DIALISI

In alcune situazioni, soprattutto nei pazienti che non riescono a controllare lo stimolo della sete, si rende necessario introdurre una dieta iposodica. L'introito di sodio nei dializzati è di 1800-2500 mg/die equivalente a circa 4-6 grammi di sale da cucina.

Consigli per il paziente:

- aggiungere sale solo a fine cottura nell'acqua della pasta o del riso;
- usare erbe aromatiche per insaporire;
- tenere a disposizione per l'intera giornata la quantità di sale permessa.

CALCIO E FOSFORO IN DIALISI

Sono sostanze importanti nel metabolismo dell'osso ma anche delle pareti di arterie e muscoli. Quando si altera l'equilibrio calcio/fosforo insorgono sintomi quali prurito, dolori ossei, artrosi, osteodistrofia, fragilità ossea con rischio di fratture patologiche, calcificazioni vascolari e parenchimali (tunnel carpale).

Il calcio introdotto con la dieta spesso non è sufficiente a coprire il fabbisogno quindi si rende necessario una supplementazione (calcio carbonato).

L'introduzione di proteine comporta anche una maggiore introduzione di fosforo; quest'ultimo viene poco eliminato con il rene artificiale perciò anche in questo caso si rende necessario l'assunzione di chelanti del fosforo (prodotti che si legano al fosforo a livello intestinale e ne riducono l'assorbimento)

L'apporto di fosforo consigliato è di 1000-1400 mg/die.

Consigli per il paziente:

- i formaggi vanno consumati 1-2 volte la settimana preferibilmente freschi;
- consumare 3-4 uova alla settimana tenendo presente che il tuorlo è ricco di fosforo;
- consumare il pesce 2-4 volte alla settimana.

COME ORGANIZZARE I PASTI

Frazionare l'alimentazione in almeno 3 pasti principali (colazione pranzo e cena); possono essere aggiunti anche 1 o 2 spuntini a metà mattina/pomeriggio.

La COLAZIONE è un pasto indispensabile perché durante la notte di solito non si mangia e al mattino le riserve energetiche sono esaurite.

Il PRANZO dovrebbe essere il pasto principale della giornata. Non deve essere troppo abbondante, ma neanche troppo leggero.

La CENA invece non deve essere troppo abbondante.

Lo SPUNTINO deve essere un pasto leggero; si può consumare frutta o un piccolo pezzo di dolce secco o di pizza bianca o pane e olio ecc. Da ricordare che i pazienti che fanno dialisi la mattina non devono arrivare digiuni; i pazienti che fanno dialisi al pomeriggio o sera devono pranzare due ore prima della seduta con pasti non troppo abbondanti.

LE QUATTRO REGOLE D'ORO DELLA DIALISI

1. AIUTARE LA DIALISI: ovvero attenersi alla prescrizione dialitica sia per la modalità sia per il tempo;
2. SEGUIRE LA DIETA;
3. ASSUMERE I FARMACI con regolarità e secondo quanto prescritto dal medico;
4. FARE ATTIVITA' FISICA camminare, andare in bicicletta, nuotare

BIBLIOGRAFIA

INTERNET

dall'indirizzo www.emodialisi.altervista.org

MATERIALE INFORMATIVO

"mantiene l'organismo in equilibrio" Genzyme

"mangiare con gusto" Shire

TECNICHE NEFROLOGICHE E DIALITICHE 2009

di U. Buoncrisiani e N.Di Paolo

