

Malattie Renali Gestione dello stile di vita

Quale funzione svolgono i reni?

I reni sani si comportano come un filtro e rimuovono dal sangue fluidi e prodotti di scarto. L'intero volume del nostro sangue viene pompato attorno al nostro corpo e filtrato tramite i reni oltre 65 volte nel corso di una giornata al fine di assicurare che il giusto ammontare di materiale di scarto e di liquidi venga eliminato.

Cosa succede quando i reni si danneggiano?

Quando i vostri reni non funzionano correttamente, prodotti di scarto e liquidi in eccesso si accumulano nel vostro corpo. La presenza di prodotti di scarto nel sangue puo' provocare senso di stanchezza, perdita di appetito, nausea, pruriti, crampi muscolari o debolezza o dolore articolare. L'eccesso di liquidi puo' provocare fastidi, causando gonfiore dell'addome, dei piedi, delle caviglie, delle mani e della faccia e puo' provocare affanno, ipertensione sanguigna e puo' affaticare il cuore.

In qual modo una insufficienza renale puo' interessare la dieta alimentare?

Mangiare alimenti appropriati puo' essere di aiuto nel controllo dei prodotti di scarto che si formano nel corpo e diminuire il carico di lavoro dei reni. Mangiare correttamente puo' essere inoltre d'aiuto nel rallentare la progressione del danno renale ed al tempo stesso aiutarvi a mantenere un giusto peso e un generale senso di benessere.



Dieta

Le vostre esigenze dietetiche varieranno a seconda della funzionalità dei vostri reni e del fatto che siate soggetti a emodialisi o dialisi peritoneale.

È importante consultarsi con un dottore e con un dietologo con regolarità per la gestione migliore delle vostre condizioni. Analisi del sangue effettuate a scadenze regolari sono essenziali allo scopo di controllare i livelli dei prodotti di scarto nel sangue e sono il migliore indicatore per stabilire se vi è necessità di aumentare o diminuire la quantità di alcuni alimenti nella vostra dieta.

Quali sono gli alimenti sui quali debbo informarmi per poter controllare le malattie renali?

Al fine di tenere sotto controllo le quantità di liquidi e di prodotti di scarto nel vostro corpo, dovrete acquisire conoscenza su:

- Proteine
- Fosfato
- Potassio
- Sodio (sale)
- Liquidi.



Proteine

Le proteine vengono utilizzate dal corpo per la crescita, per guarire e per combattere le infezioni.

Carne, pollo, pesce, uova e latticini sono le migliori fonti di proteine.

Quando il vostro corpo assimila alimenti contenenti proteine si forma un prodotto di scarto denominato urea. L'alimentarsi con troppe proteine puo' causare un aumento dei livelli di urea nel sangue, il che puo' provocare sintomi spiacevoli.

Tuttavia e' importante assicurarsi di assumere un quantitativo sufficiente di proteine affinche' il vostro corpo mantenga la propria massa muscolare, per prevenire perdita di peso e per favorire una corretta guarigione delle ferite.

Per assicurarsi di mantenere un giusto equilibrio del livello proteico parlate delle vostre necessita' con il vostro dottore o dietologo.

Suggerimento:

Includete una piccola quantita' di proteine in ciascun pasto, ad esempio cereali con il latte o con lo yogurt a colazione, panini imbottiti con carne, pollo, pesce o uova per il pranzo, e carne, pollo o pesce per cena.

Fosfato

Il fosfato e' un minerale che e' necessario al corpo, ma una sua presenza nel sangue puo' indebolire le ossa ed indurire le arterie.

Il fosfato si trova in alimenti quali il latte, derivati del latte, uova, carne, cioccolato, la crusca del grano, bibite a base di cola, noci, semi e legumi.

Poiche' alcuni di tali cibi sono essenziali per garantire una dieta sana e bilanciata, il vostro dietologo potra' raccomandarvi la giusta dose quotidiana. Il vostro dottore potra' anche prescrivervi dei fissatori di fosfato quali il Caltrate o Alutabs da prendere quotidianamente con i pasti. Queste pastiglie impediscono al fosfato di entrare nel sangue e permettono allo stesso di essere smaltito dal corpo senza causare danni.



Potassio

Il potassio e' un minerale necessario per il corretto funzionamento dei muscoli. Quando i reni non funzionano correttamente il potassio si accumula nel sangue. Una elevata quantita' di potassio nel corpo puo' essere pericolosa e in casi estremi o a concentrazioni molto elevate puo' provocare arresto cardiaco.

Il potassio si trova in molti alimenti, specialmente in frutta e verdura. E' importante che vi assicuriate di ricevere la giusta quantita' di potassio dalla vostra alimentazione, pertanto un dietologo potra' indicarvi la quantita' di alcuni cibi che dovrete includere quotidianamente.

Alimenti ricchi di potassio:

Al fine di tenere sotto controllo le quantita' di liquidi e di prodotti di scarto nel vostro corpo, dovrete acquisire conoscenza su:

- Banane, frutta (con nocciolo), custard apple, frutta secca, torte di frutta, fruit toast, succo di frutta
- Patate, succhi di verdura, zuppe vegetali, conserve, salse e purea di pomodoro
- Patatine croccanti (potato crisps) e patate fritte
- Noci e semi
- Fagioli stufati (baked beans), legumi
- Cacao, cioccolata, caramello, liquerizia, golden syrup, caffe'
- Lite Salt, No Salt (sostituti del sale).



Liquidi

I reni sono responsabili per la produzione dell'urina utilizzando i liquidi presenti nel nostro corpo e pertanto quando essi sono danneggiati, si forma un eccesso di liquidi. Questo e' il motivo per cui alcune persone affette da insufficienza renale debbono limitare l'assunzione di liquidi. Il vostro dottore vi dira' quanti liquidi potrete bere.

Se vi e' stato detto di limitare l'assunzione di liquidi, il bere troppi fluidi puo' provocare problemi con la pressione del sangue, la respirazione e la funzionalita' cardiaca. Ricordate che i liquidi derivano anche dai gelati, ghiaccioli, crema, yogurt, zuppe, gelatine, sughi ed altri alimenti che diventano liquidi a temperatura ambiente.

Sodio

Alcune persone affette da insufficienza renale debbono diminuire l'assunzione di sodio, soprattutto coloro che debbono limitare i liquidi. Il vostro dottore vi avvisera' qualora abbiate bisogno di ridurre il sale.

Il sodio si trova nella maggior parte dei cibi Inscatolati, confezionati o da asporto (takeaway) ed inoltre viene aggiunto ai cibi durante la loro preparazione. Altri alimenti che contengono sodio e che dovrebbero essere inclusi in quantita' limitate nella dieta includono:

- Carne e pesce in scatola
- prosciutto cotto
- bacon
- carni insaccate
- salsicce
- pesce o pollo impanati congelati
- formaggio
- crackers
- pane
- spaghetti ed ortaggi in scatola
- olive



- salse e brodi concentrati
- cibi cotti congelati
- antiacidi
- bevande isotoniche (sports drinks)

Peso giusto e cuore sano

Di cosa altro ho bisogno di tenere in considerazione per tenere sotto controllo l'insufficienza renale?

Peso giusto

Per mantenere un giusto peso corporeo e prevenire la malnutrizione, accertatevi di ottenere sufficiente nutrimento dagli alimenti al fine di fornire al corpo l'energia di cui ha bisogno.

Un regolare controllo del vostro peso corporeo potrà fornire indicazioni sul fatto che mangiate troppo o troppo poco. L'accumulo di liquidi può provocare fluttuazioni di qualche chilogrammo nel peso corporeo a breve termine, pertanto controlli svolti su un arco di tempo prolungato saranno indicatori più affidabili del vostro peso.

Se constatate che il vostro appetito o il vostro peso diminuiscono in modo significativo, andate dal medico o dal dietologo per ottenere consigli sui migliori alimenti e sulla più idonea strategia alimentare.

Cuore sano

Allo scopo di mantenere un cuore sano e di prevenire alti livelli di colesterolo nel sangue, limitare gli alimenti che contengono alte percentuali di grassi saturi quali burro, crema, grasso e pelle presenti nella carne, latticini a base di latte intero e prodotti "takeaway".

La sostituzione di tali alimenti con oli vegetali salutari come l'olio di canola e l'olio d'oliva ed il mangiare frequentemente pesce vi aiuterà a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue.



Mangiar fuori

Potrete continuare a condurre una vita sociale piacevole la qual cosa potra' includere anche mangiare occasionalmente fuori. Il sapere cosa cercare nei menu e quali sono i cibi da evitare vi aiuterà a scegliere cio' che e' piu' adatto a voi.

Cucina Italiana:

- Scegliete pasta con aglio, prezzemolo, burro o olio d'oliva. Salse a base di pomodoro potrebbero avere alte concentrazioni di potassio, mentre quelle a base di crema o formaggio potrebbero avere alti livelli di sodio e di fosfato.
- Pane all'aglio o alle erbe (garlic or herb bread) con un po' di limone e di olio d'oliva come condimento possono costituire un buon contorno al vostro pasto.

Cucina cinese:

- Evitate salse come soia, oyster, blackbean, hoisin and Szechwan le quali contengono elevati livelli di sodio.
- Scegliete pietanze senza salsa o chiedere che ne venga fatto un uso limitato durante la cottura.
- Scegliete riso semplice bollito, carni cotte al vapore o brasate a salse alla prugna, al limone, all'arancia ed agrodolce (sweet and sour), le quali dovrebbero contenere meno sodio.

Cibi cotti da asporto (takeaway):

- Evitate cibi già preparati come sausage rolls e meat pies, preferite invece dei prodotti che si ordinano al momento. Scelte adatte possono essere:
 - panino con bistecca senza salsa
 - Sandwiches imbottiti di carne fresca, pollo o uova
 - Pesce impanato con succo di limone al posto del sale.
 - Pollo grigliato (BBQ) privato della pelle



Suggerimenti per i pasti

Organizzarsi e conoscere quali alimenti preferire e quali invece limitare puo' rivelarsi difficile, cosi' ecco qui alcune idee per menu facili a prepararsi. Ricordate che un dietologo puo' fornirvi una lista di alimenti specifici che dovrete includere nella vostra dieta adatta alle vostre esigenze individuali.

Colazione:

grano, riso o granturco soffiato con latte scremato. Pane bianco tostato con uova.

Pranzo:

Sandwich di pane bianco imbottito di carni magre, uova o tonno in brina; maionese a basso contenuto di grassi con lattuga, cetrioli, peperoni, sedano e carote.

Cena:

Carne magra con pasta o riso e verdure quali zucchine, piselli, cipolle, funghi, peperoni, melanzane, granturco in scatola, fagiolini e squash.

Spuntini:

Yogurt di soia, frutta come bacche, passionfruit, pesche, pere o mele sciroppate, wafers alla vaniglia, sfogliette di mais poco salate (low salt corn chips), cioccolato bianco, gelato a basso contenuto di grassi, crackers non salati, fette di pane tostato con miele o marmellata,



Suggerimenti per l'esercizio fisico

Scegliendo corretti tipi e quantità di cibi potete assicurare un senso di benessere ed al tempo stesso mantenere un giusto peso. Per mantenere un salutare stile di vita e' pero' anche importante essere fisicamente attivi. L'esercizio puo' essere d'aiuto per aumentare la vostra energia e resistenza, per prevenire il senso di stanchezza e per ridurre lo stress e la depressione.

Per i migliori risultati si raccomanda di fare esercizi di moderata intensita' almeno tre volte alla settimana ma controllate con il vostro dottore prima di iniziare ad esercitarvi regolarmente. Un dottore o un dietologo sono in grado di avvertirvi se la vostra dieta alimentare debba essere variata a causa dell'aumentata attivita' fisica.

Non dovete fare esercizi se:

- Avete febbre o vi sentite male, deboli o stanchi
- Avete cambiato gli orari della vostra dialisi o delle medicine
- Avete mangiato troppo
- Fa molto caldo ed e' molto umido a meno che non siate in ambiente con aria condizionata.



Suggerimenti per lo stile di vita

Lavoro:

Quando le condizioni mediche si sono stabilizzate non c'è motivo per cambiare la vostra routine giornaliera, ivi incluso il lavoro. Il prendervi cura del vostro benessere fisico ed emotivo vi sarà d'aiuto nello svolgimento delle attività quotidiane. Il preparare e pianificare i pasti a casa vi sarà d'aiuto nel controllo delle vostre necessità dietetiche e nel resistere alla tentazione di cibi che si dovrebbero evitare.

Vita sessuale:

Le malattie renali possono causare cambiamenti fisici ed emotivi che possono interessare la vostra vita sessuale. I mutamenti fisici che avvengono nel vostro corpo quando i vostri reni sono danneggiati ed i farmaci che eventualmente prendete possono causare perdita di interesse all'attività sessuale o possono ridurre la capacità sessuale.

Una normale attività sessuale può essere svolta con sicurezza dalle persone colpite da malattie renali, ma se la cosa vi preoccupa parlatene con il vostro dottore. Altre attività quali lo scambiarsi effusioni, toccarsi e baciarsi possono aiutare voi ed il vostro partner a mantenere un senso di intimità.

Travel:

Quando vi preparate ad un viaggio, assicuratevi di essere in grado di poter gestire le vostre necessità per ciò che riguarda cose quali l'alimentazione e le medicine. Persone che debbono sottoporsi a dialisi dovranno organizzare un servizio di dialisi nei luoghi che hanno intenzione di visitare. Portarsi con sé una scorta di cibi conosciuti che sapete possono far parte della vostra dieta vi aiuterà a fare scelte migliori al fine di ottimizzare la gestione delle vostre condizioni.

Suggerimento: sintomi di ansia o depressione non sono insoliti a seguito di una diagnosi di malattia renale, pertanto condividete le vostre sensazioni con i vostri familiari, amici o con il vostro dottore o dietologo.

