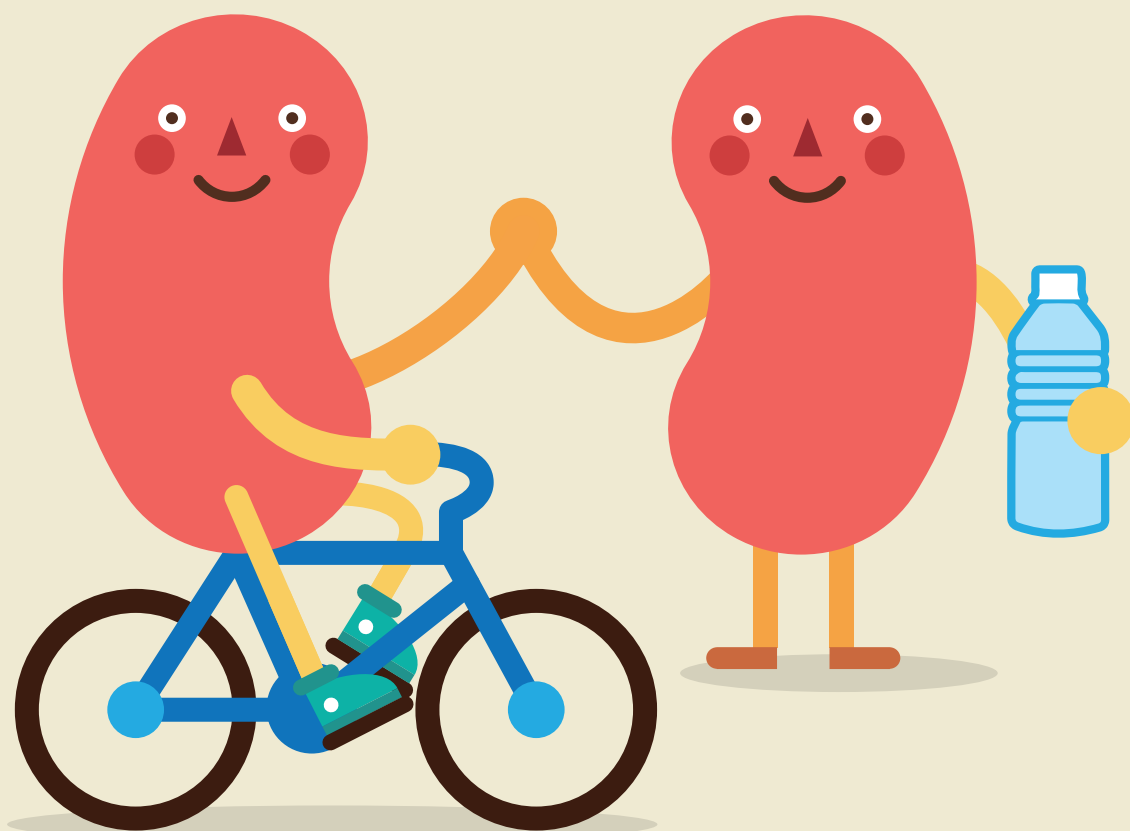


# GIOCA BENE LE TUE CARTE PER PREVENIRE LE MALATTIE RENALI



Numero verde 800976680  
tel. 045 8008035  
email [info@andid.it](mailto:info@andid.it)  
[www.andid.it](http://www.andid.it)  
[www.lasettimanadeldietista.it](http://www.lasettimanadeldietista.it)  
f [dietistiandid](https://www.facebook.com/dietistiandid)  
t [@DietistiAndid](https://twitter.com/DietistiAndid)

# PREVENIRE LE MALATTIE RENALI

attraverso SANI STILI DI VITA

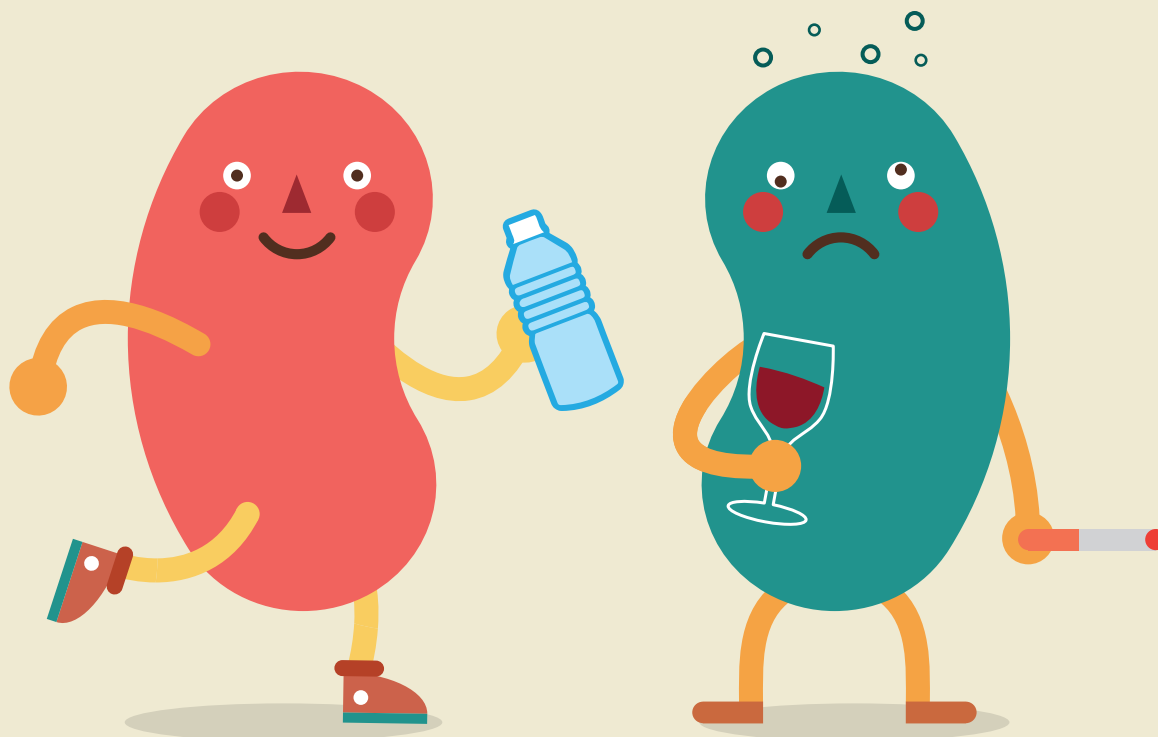
---

## 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

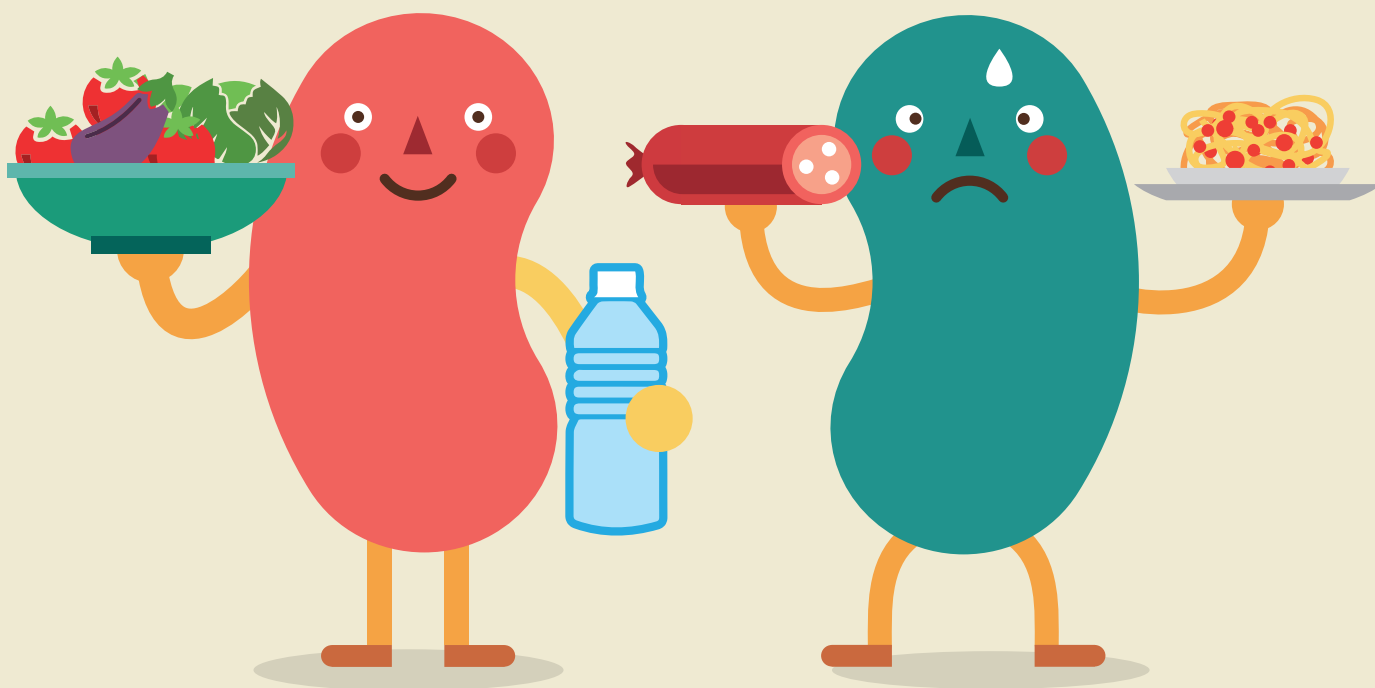
Una dieta ricca di alimenti vegetali aiuta a tenere sotto controllo la pressione sanguigna e riduce il carico di lavoro dei reni.

### IO FACCIO 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?

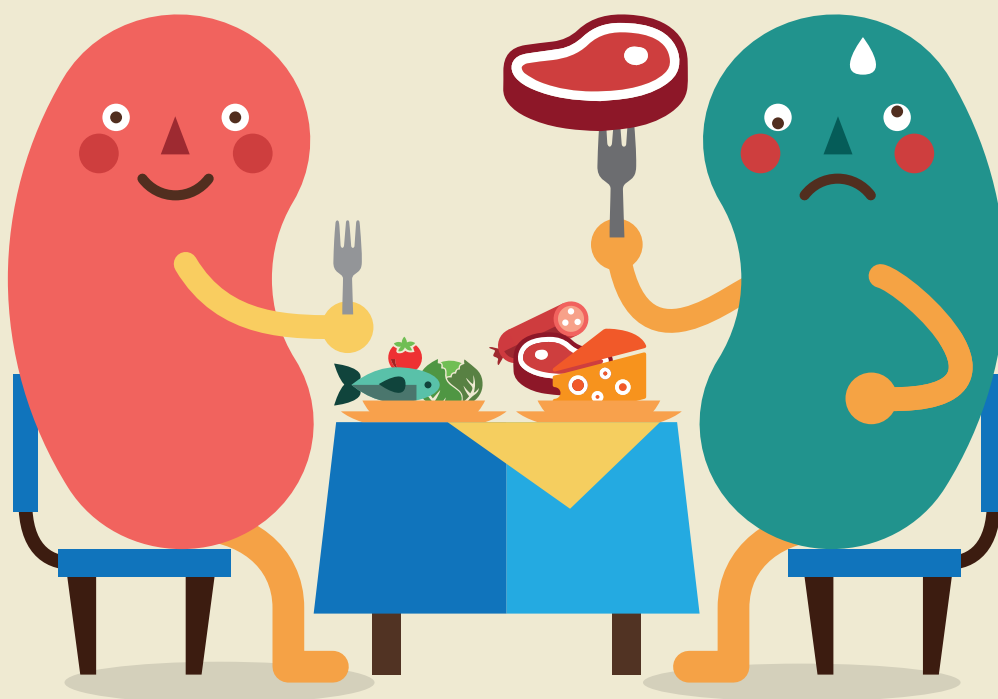
# PREVENIRE LE MALATTIE RENALI

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. Ecco 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...

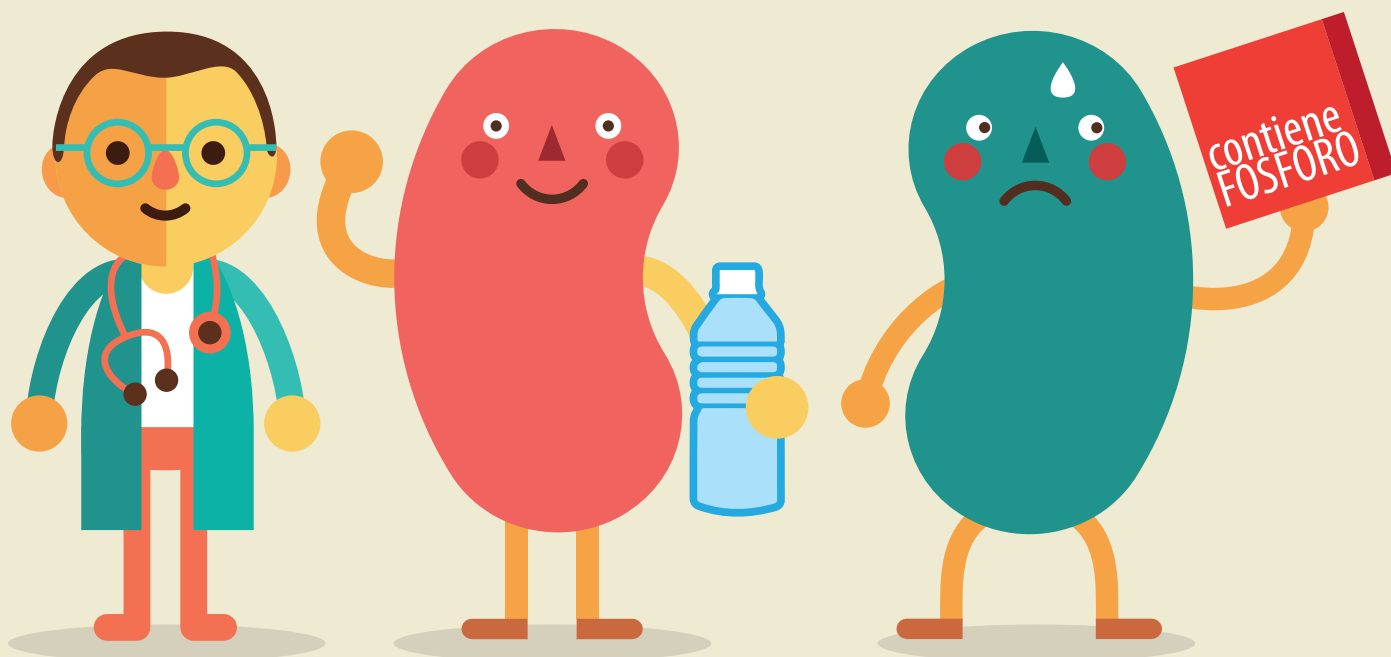
**Riduco le proteine, non le calorie!**

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?