Emodializzati
e Trapiantati di Rene

Tabella Alimenti

Verdure

Le verdure, soprattutto i legumi, contengono una elevata quantità di potassio. In genere non vanno consumati crudi, se non in quantitativi minimi; una perdita di potassio si può ottenere cuocendo la verdura in due acque consecutive: in pratica quando l'alimento è a metà cottura si scola l'acqua e si aggiunge altra acqua in ebollizione fino a concludere la cottura.

Contenuto di potassio medio-basso
Cetrioli, cipolla, asparagi, peperoni, melanzane, fave, piselli freschi

Contenuto di potassio alto
Pomodori, lattuga, cicoria, finocchi, carote, sedano, cavolfiore, zucchine

Contenuto di potassio molto alto
Prezzemolo, radicchio rosso, aglio, bieta, indivia, broccoli, carciofi, cavoli, funghi, patate, spinaci, fagioli freschi, ceci, lenticchie

Frutta

La frutta, oltre a contenere rilevanti quantitativi di potassio, contiene anche una elevata quantità di acqua.

Contenuto di potassio basso
Mirtilli, mele

Contenuto di potassio medio
Pera, cocomero, pompelmo, cachi, fragola, mandarini, arance, ananas, limoni

Contenuto di potassio alto
Prugne, pesche, uva, ciliege, fichi, albicocche, melone, kiwi

Contenuto di potassio molto alto
Banane, datteri, castagne, noci, arachidi, prugne secche, fichi secchi

Latticini

Sono sconsigliati per la elevata quantità di fosforo, inoltre molti stimolano la sete. Sono permessi, in quantità limitata: mozzarella, crescenza, certosino, fiordilatte, brie, camambert, camoscio d'oro, latte e yogurt

Contenuto di fosforo basso
Latte, ricotta, yogurt, mascarpone, scamorza, caciotta, burrini

Contenuto di fosforo medio-alto
Mozzarella, certosino, gorgonzola

Contenuto di fosforo molto alto
Grana provolone, bel paese, caciocavallo, fontina, pecorino, groviera, emmenthal, sottilette e formaggini

Carne

Evitare le frattaglie (cervello, cuore, lingua, trippa, fegato e rognone), gelatina, coppa, cotechino, mortadella, salame, salsiccia, zampone e tutta la carne precucinata surgelata

Contenuto di potassio e fosforo medio-basso
Pollo, agnello, vitello, maiale, prosciutto

Contenuto di potassio e fosforo medio-alto
Cavallo, tacchino, manzo, coniglio

Pesce

Evitare tutto il pesce sotto sale, sott'olio e il pesce precucinato surgelato.
Hanno un contenuto notevole di fosforo il salmone, i gamberi ed i crostacei in genere

Contenuto di potassio e fosforo basso
Vongola, calamaro, polpo, stoccafisso bagnato

Contenuto di potassio basso e fosforo molto alto
Baccalà

Contenuto di potassio e fosforo medio
Triglia, seppia, acciuga, nasello, gambero, astice, cefalo e carpa

Contenuto di potassio alto e fosforo medio
Cozza, sogliola, merluzzo, tonno, aringa

Contenuto di potassio molto alto e fosforo medio
Salmone, sarda, palombo, sgombro, trota

Cereali e derivati

Il pane, la pasta, le farine ed il riso contengono poco potassio; il pane e la pasta integrale ne contengono una quantità più elevata.
Si consiglia di evitare i biscotti farciti, le brioches, i crackers al formaggio e la pasta all'uovo

Contenuto di potassio e fosforo basso
Riso, pane bianco, pasta, wafers e brioches

Contenuto di potassio e fosforo medio
Farina gialla, pane integrale, biscotto all'uovo

Contenuto di potassio alto e fosforo basso
Pasta integrale, fette biscottate

Alimenti vari

Tutti gli alimenti conservati in salamoia, sotto sale e sott'olio, la cioccolata (fondente e al latte), i dadi per brodo e gli estratti di carne sono sconsigliati.
Molto pericolosi sono i sostituti del sale da cucina (neosal, novosal, etc)

Contenuto di potassio e fosforo basso
Ghiacciolo, olive verdi, succo di pomplemo, succo di arancia

Contenuto di potassio e fosforo alto
Cacao in polvere, lievito di birra, gomma da masticare

© 2012 Fabio Macori - Emodializzati.it