

L'ALIMENTAZIONE IN DIALISI¹

I VERI NEMICI DEL PAZIENTE UREMICO SONO:

- **FOSFORO**
- **POTASSIO**
- **AUMENTO DI PESO NELL'INTERVALLO DI DIALISI**



Il loro corretto controllo influisce sulla qualità di vita e consente di vivere bene in dialisi.

Contenuto di 100 g. di alimento al netto degli scarti, espresso in mg.

CEREALI E DERIVATI	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
RISO BRILLATO COTTO	28	28	72,6
FIOCCHI DI MAIS	99	58	5
GRISSINI COMUNI	120	162	8,5
FARINA DI MAIS GIALLA	130	99	12,5
PASTA ALIMENTARE DI SEMOLA	160	165	12,4
PASTA ALIMENTARE ALL'UOVO	164	199	12,5
PANE BIANCO TIPO 00	176	63	29
PANE BIANCO TIPO 0	176	77	31
PANE INTEGRALE	210	180	36,6
PASTA DI SEMOLA INTEGRALE	390	330	10,5
FARINA DI SOIA INTERA	1660	600	7
FARINA DI SOIA A BASSO CONTENUTO LIPIDI	2030	640	7
SOIA, BISTECCA	2384	674	7,3

CARNI FRESCHE	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
MAIALE LOMBO	220	150	70,7
POLLO INTERO	260	194	68,7
POLLO COSCIA	300	192	74,2
TACCHINO PETTO	320	290	70,2
POLLO PETTO	330	200	75,3
CAVALLO	331	231	74,9
BOVINO ADULTO SCAMONE	337	180	73,8
BOVINO ADULTO SOTTOFESA	342	206	74,6
AGNELLO	350	190	73
VITELLO MAGRO	360	214	76,9
CONIGLIO SEMIGRASSO	360	180	70,9

CARNI CONSERVATE	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
PROSCIUTTO COTTO	227	250	62,2
PROSCIUTTO CRUDO	281	177	41,7

PESCI FRESCI	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
GAMBERO	266	349	80,1
SEPIA	273	143	81,5
ACCIUGA	278	196	76,5
SOGLIOLA	280	195	79,5
CARPA	286	220	72,4
VONGOLA	314	169	82,5
MERLUZZO/NASELLO	320	194	81,5
COZZA	320	236	82,1
MERLUZZO	320	194	81,5
ARINGA	320	230	68
TRIGLIA	340	218	75,3
CEFALO	350	220	73,4
SALMONE	360	250	67,2
SGOMBRO	360	264	69,8
HALIBUT	450	222	77,9
TROTA	465	220	80,5
TONNO	520	264	61,5
SARDA	630	215	73
ORATA	-	1050	69,1

UOVA	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
TUORLO	120	586	49,2
UOVO DI GALLINA INTERO	140	210	73,9
ALBUME	150	15	87,6

VERDURE E ORTAGGI	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
CETRIOLI	140	17	96,5
CIPOLLA	140	35	92,1
FUNGHI IN SCATOLA	150	70	92
MELANZANE	184	33	92,7
PEPERONI DOLCI	210	28	92,3
ZUCCHINE	210	65	93,6
CAROTE	220	37	91,6
CIPOLLINE	230	48	88,2
POMODORI PELATI	230	24	94,7
FUNGHI PORCINI	235	142	92
CICORIA	236	31	93,4
LATTUGA	240	31	94,3
ASPARAGI	240	77	91,4
FINOCCHI	276	39	93,2
SEDANO	280	45	88,3
POMODORI DA INSALATA	290	26	94,2
POMODORI MATURI	297	25	94
BARBABIETOLA ROSSA	300	21	91,3
PORRI	310	57	87,8
FUNGHI PRATAIOLI	320	102	92,1
BROCCOLI	340	66	90,3
CAVOLFIORRE	350	69	90,5
PATATE NUOVE	367	54	81,9
CARCIOFI	376	67	84
INDIVIA	380	31	93
CAVOLI DI BRUXELLES	380	50	85,7
SPINACI	530	62	90,1
PATATE	570	54	78,5
AGLIO	600	63	80
PREZZEMOLO	670	75	87,2

LEGUMI	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
PISELLI SURGELATI	190	90	79
FAVE FRESCHE	200	93	83,9
PISELLI FRESCI	202	101	76,1
FAGIOLINI	280	48	90,5
FAGIOLI FRESCI	650	180	62,3
SEMI DI SOIA	1740	591	8,5

LATTE E DERIVATI	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
PANNA	100	61	58,5
LATTE DI VACCA PASTORIZZATO INTERO	150	93	87
LATTE DI VACCA PASTORIZZATO SCREMATO	150	97	90,5
LATTE DI VACCA UHT INTERO	150	88	87
LATTE DI VACCA UHT SCREMATO	150	92	90,5
YOGURT DI LATTE INTERO	150	87	87

FORMAGGI	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
RICOTTA DI PECORA	37	196	63
MOZZARELLA	38	239	60,1
MASCARPONE	53	97	44,4
PROVOLONE PICCANTE	79	576	31
PARMIGIANO	102	678	30,4
EMMENTHAL	107	700	34,6
GRANA PADANO	120	692	31,5
CERTOSINO	125	263	57
PROVOLONE	139	521	39

OLII E GRASSI	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
OLIO DI OLIVA	0	0	0
OLIO DI SEMI	0	0	0
MARGARINA	5	16	23
BURRO	15	16	14,1

FRUTTA FRESCA	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
AMARENE	114	17	84,2
MELA	120	12	85,6
PERA	130	11	85,2
LIMONI Succo	140	10	92,1
MIRTILLI	160	31	85
FRAGOLE	160	28	90,5
KAKI	170	16	82
PRUGNE	190	14	87,5
UVA	192	4	80,3
ARANCE	200	22	87,2
MANDARINI	210	19	81,4
LAMPONI	220	52	84,6
CILIEGIE	229	18	86,2
POMPELMO	230	16	91,2
ANANAS	250	8	86,4
PESCA	260	20	90,7
FICHI	270	25	81,9
COCOMERO	280	2	95,3
ALBICOCCHE	320	16	86,3
MELONE	333	13	90,1
BANANE	350	28	76,8
KIWI	400	70	84,6
DATTERI	410	28	60,7

FRUTTA SECCA E CONSERVATA	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
NOCI SECCHIE	368	380	6,3
CASTAGNE FRESCHE	395	81	55,8
OLIVE VERDI	432	14	76,8
ARACHIDI TOSTATE	680	283	2,3
CASTAGNE SECCHIE	738	131	10,1
PRUGNE SECCHIE	824	85	29,3
FICHI SECCHI	1010	111	19,4

DOLCI	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
GHIACCIOLO ALL'ARANCIO	14	0	64
MARMELLATA DI ARANCE	44	13	28
BRIOCHES	52	70	19,5
SCIROPATA DI ANANAS	82,2	79	5
MERENDINA/PAN DI SPAGNA	103	117	17,9
BISCOTTI FROLLINI	110	85	2
FETTE BISCOTTATE DOLCI	140	109	6
GELATO FIOR DI LATTE	150	165	60,6
SCIROPATA DI PESCHE	150	10	74
BISCOTTI WAFERS	160	83	4
TORTA AL CIOCCOLATO	199	125	28
PANETTONE	234	130	26,9
CIOCCOLATO FONDENTE	300	186	1,1
BIGNÈ	360	66	37,4
BISCOTTI AL LATTE	366	225	5
CIOCCOLATO AL LATTE	420	207	1,7

BEVANDE ALCOLICHE	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
WHISKY	-	5	65,9
VERMOUTH DOLCE	30	6	70,6
VERMOUTH SECCO	34	6	82,1
BIRRA CHIARA	35	28	93,5
SPUMANTE SECCO	61	6	-
VINO BIANCO DA PASTO	81	74	89,7
PORTO	97	12	71,1
VINO ROSSO DA PASTO	110	13	89

BEVANDE ANALCOLICHE	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
COCA-COLA	1	15	89
BEVANDE GASSATE DIETETICHE	15	-	93,8
ARANCIATA IN LATTINA	18	5	86
ORZO SOLUBILE O CAFFÈ D'ORZO, in tazza	24	7	98,7
TÈ IN TAZZA	27	2	99,5
SUCCO DI POMPELMO CONSERV. NON ZUCCHERATO	100	11	89,4
SPREMUTA DI POMPELMO FRESCO	123	13	90
SUCCO DI ARANCIA CONSERVATO NON ZUCCHERATO	150	13	89,2
SPREMUTA DI ARANCIA FRESCA	180	17	89,3
SUCCO DI POMODORO CONSERV.	230	19	93,8
CAFFÈ BAR, MOKA E DECAFFEINATO in tazza	251	17	95,4

ALIMENTARI VARI	POTASSIO	FOSFORO	ACQUA
ZUCCHERO RAFFINATO	2	-2	0,5
GOMMA DA MASTICARE	4	0	2,6
MAIONESE	16	28	15,1
MIELE	51	6	18
SALE DA CUCINA	89	1	-
ACETO	89	32	99
LIEVITO DI BIRRA COMPRESSO	610	394	71
CACAO AMARO IN POLVERE	1500	685	2,5
FECCLA DI PATATE	1580	27	16,1
CAFFÈ TOSTATO, MACINATO	2020	160	4,1
SALSA TOMATO KETCHUP	5901	43	64,8

- Contenuto in Fosforo e Potassio fino a 200 mg
- Contenuto in Fosforo e Potassio da 200 mg a 350 mg
- Contenuto in Fosforo e Potassio superiore a 350 mg

• Il contenuto d'acqua è espresso in grammi
 • Le verdure e gli ortaggi bolliti in due acque perdono circa il 50% del loro contenuto in Fosforo e Potassio

¹Le informazioni riportate in questo documento sono da intendersi assolutamente indicative e in nessun modo sostituiscono il parere del Suo medico o del Suo dietologo che La invitiamo comunque a contattare. Genzyme non si assume alcuna responsabilità in ordine al contenuto delle informazioni qui riportate, tratte da "INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti" e "La Nutrizione, Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia," Salvini S. Parpinel M. Gnagnarella P. Turrini A. 1998. Milano, Istituto Europeo di Oncologia, Progetto finanziato dall'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro", così come in ordine all'uso che di tali informazioni possa essere fatto, ad esempio per quanto riguarda le Sue scelte in termini di selezione, quantità e frequenza di assunzione degli alimenti elencati in questo documento".