

## DOVE SI TROVA

### NON NATURALE

(inorganico):

**additivi alimentari** presenti negli alimenti ultra-processati (guarda la tabella degli additivi alimentari con fosforo).

### NATURALE

(organico):

naturalmente presente negli **alimenti ricchi di proteine**.

### MOLTO IMPORTANTE!

La maggior parte del Fosforo non naturale che viene ingerito sarà assorbito dall'intestino (100%). Ma il Fosforo Naturale sarà molto meno assorbito (fonte animale = 60-70%; fonte vegetale 30-40%).

**Il fosforo NON NATURALE aumenta i livelli ematici di fosforo più del fosforo NATURALE.**

P

## Se ho una malattia renale cronica e il FOSFATO NEL SANGUE È NORMALE,

### COSA DEVO FARE?

Il fatto che i tuoi livelli di fosforo nel sangue siano normali non significa che non dovresti preoccuparti del contenuto di fosforo della tua dieta. Se la **QUANTITÀ DI FOSFORO** che mangi nella tua dieta è **ALTA**, alcuni meccanismi adattativi del tuo corpo possono mantenere normale il livello di fosforo nel sangue, ma questo è comunque **DANNOSO PER CHI HA LA MALATTIA RENALE CRONICA**.

**RIDUCI LA QUANTITÀ DI PROTEINE ANIMALI** (carne rossa, pollame, pesce, uova, latticini) e **PREFERISCI LE PROTEINE VEGETALI** (legumi e fagioli).

Gli alimenti più importanti da **EVITARE** sono gli **ALIMENTI ULTRA-PROCESSATI**, cioè quelli che contengono additivi alimentari con fosforo.

**Ridurre il contenuto di fosforo degli alimenti facendoli bollire in acqua abbondante fino a cottura e scartando l'acqua di cottura.**

Nome degli additivi	codice	lo possiamo trovare in...
Acido ortofosforico	E 338	Bevande analcoliche gassate, in particolare quelle a base di cola
Ortofosfato di sodio	E 339	
Ortofosfato di potassio	E 340	
Ortofosfato di calcio	E 341	
Magnesio fosfato	E 343	
Polifosfati	E 450	Latte in polvere, latte concentrato, farina di patate, preparati per budini, formaggi fusi, carne in scatola, insaccati cotti, prosciutto cotto, spalla cotta, carni preparate di tacchino, prodotti impanati, prodotti dolciari
Difosfato di calcio	E 540	
Sodio alluminio fosfato	E 541	
Polifosfati di calcio	E 544	
Polifosfati di ammonio	E 545	



# FOSFORO



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook

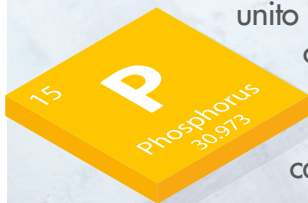


# COS'È IL FOSFORO?

Il fosforo è un minerale che, insieme al calcio e ad altri nutrienti, è importante per la salute delle ossa e dei denti.

## Perché limitare l'assunzione di fosforo quando si ha la malattia renale cronica?

- Con la perdita della funzione renale, l'escrezione di fosforo diminuisce e si accumula nel sangue.
- L'eccesso di fosforo nel sangue, se mantenuto a lungo e non trattato, può aumentare l'ormone paratiroideo e, unito ad alti livelli di calcio, può calcificare i vasi sanguigni. Inoltre, possono comparire altre malattie ossee e causare dolore.



## COME LIMITARE L'ASSUNZIONE DI FOSFORO?

- **CHIEDI AL TUO DIETISTA** con quale frequenza puoi mangiare gli alimenti fonti di fosforo e la quantità consigliata. Questo varierà a seconda dei tuoi livelli di fosforo plasmatico e della gravità della malattia renale cronica.

- **EVITA ALIMENTI E BEVANDE ULTRA-PROCESSATI** perché contengono additivi con fosforo che sono più dannosi del fosforo naturale presente negli alimenti.

- **RIDUCI IL CONSUMO DI LATTICINI.** Chiedi al tuo dietista quante porzioni ne puoi mangiare al giorno. Se usi "latte" vegetale, controlla l'elenco degli ingredienti per individuare possibili additivi contenenti fosforo. Evita i formaggi stagionati perché hanno più fosforo e sodio dei formaggi freschi.

- **I CEREALI INTEGRALI** (come avena, farina integrale, riso integrale) **SONO DA PREFERIRE** alle versioni raffinate (come riso bianco e pane bianco), nonostante abbiano più fosforo. I cereali integrali hanno più fibre e la quantità di fosforo assorbita dall'organismo è minore. Limitane l'assunzione a una o due volte al giorno e non escluderli in quanto ricchi di fibre.

- Nel caso dei pazienti con malattia renale cronica in terapia conservativa, i **PRODOTTI APROTEICI**, sostituti dei cereali normali (pasta, pane e biscotti) sono una **ECCELLENTI OPZIONE**, aiutano a ridurre l'apporto proteico e contengono un quantitativo di fosforo molto basso.

- Guarda la figura del semaforo e **SCEGLI PREFERIBILMENTE I CIBI SUI CARTELLI GIALLI E VERDI.** Quelli in giallo hanno un rapporto fosforo/proteine inferiore a 12 mg di fosforo/g di proteine.

- **EVITA LA FRUTTA SECCA A GUSCIO** (noci, mandorle etc) o limitala a 1-2 /giorno, in base ai tuoi livelli di fosforo e potassio.

- Se possibile, **ACQUISTA PESCE FRESCO** invece di pesce d'allevamento. Il pesce d'allevamento ha solitamente un contenuto di fosforo maggiore.

### Alimenti e bevande con additivi a base di fosforo (E338-343, E450-458, E540-545)

Bibite gassate, in particolare quelle a base di cola, formaggini, carne ultra-processata (eg. Cotolette industriali), dolci industriali, latte in polvere, alimenti arricchiti con minerali, latte concentrato, fecola di patate, carne in scatola, wurstel, prosciutto cotto, prodotti impanati.

### Altri alimenti fonti di fosforo con un rapporto mg di fosforo/g proteine > 16

Formaggi stagionati: parmigiano, pecorino, cheddar, emmenthal, stracchino, gorgonzola, taleggio, caciotta. Frutta secca a guscio, frutta disidratata, cioccolato, tuorlo d'uovo.

### Alimenti fonti di proteine animali con un rapporto mg di fosforo/g di proteine > 12

Carne: interiora, salsicce, mortadella, salame.  
Pollame: tacchino, fagiano.  
Pesce: tonno, trota, salmone, sgombero, branzino.  
Molluschi/Crostacei: vongole, cozze, calamari, gamberi, astice.  
Latticini: altro formaggio fresco.

### Alimenti fonti di proteine animali con un rapporto mg di fosforo /g di proteine < 12

Carne: coniglio, agnello, prosciutto cotto alta qualità, maiale, vitello, anatra, pecora.  
Pollame: pollo, faraona.  
Pesce: merluzzo, nasello, acciuga, seppia.  
Latticini: scamorza, mozzarella, ricotta.  
Altri latticini: latte/yogurt (1 porzione/giorno).

Cereali: pane, pasta riso, couscous, farina di mais, cornflakes (scegli poco/no sale in base alle etichette), pane tostato, grano saraceno, mais, riso o pasta integrale fiocchi di avena.  
Legumi: fagioli, piselli, ceci, lenticchie etc.

Albume d'uovo, frutta e verdure.  
Olio di oliva e altri grassi vegetali (es. margarina, olio di mais, olio di arachidi), burro, zucchero.  
Alimenti aproteici sostitutivi (usati in pazienti con malattia renale cronica in terapia conservativa).