

Sindrome nefrosica

Consigli di una corretta alimentazione



Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO



La Sindrome Nefrosica (SN) si caratterizza per
la contemporanea presenza di edema,
proteinuria superiore a 3 g/die,
ipercolesterolemia/ipertrigliceridemia,
ipoalbuminemia, ipocalcemia, malnutrizione,
evoluzione della malattia in IRC, disordini dei
metaboliti



La terapia della SN è quindi mirata alla riduzione della proteinuria per l'effetto favorevole sul metabolismo proteico e sul livello di lipidi plasmatici



EFFETTI DEL TRATTAMENTO DIETETICO

- Ridurre la sintomatologia
- Ridurre il rischio di progressione della malattia renale
- Ridurre rischio di aterosclerosi



Il Na (sodio) presente nei cibi può essere sia naturale sia proveniente da sale aggiunto, al fine di modificare il gusto e/o conservare gli alimenti stessi

1 g di Na corrisponde a 2,5 g di sale

gli alimenti di origine animale ne contengono di più

considerare il metodo di trasformazione dell'alimento (cibi essiccati, sotto sale, in salamoia)



Etichettatura degli alimenti e sale



➤ Alto contenuto in sale

>1-1,2 g/100g (Na 0,4-0,5 g/100g)

➤ Medio contenuto in sale

da 0,3 a 1-1,2 g/100g (Na da 0,12 a 0,4-0,5 g/100g)

➤ Basso contenuto in sale

<0,3 g/100g (Na < 0,12 g/100g)

Etichettatura dei prodotti alimentari – Società Italiana di Nutrizione Umana



Riferimento Normativo

**REGOLAMENTO (CE) N. 1924/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO
del 20 dicembre 2006**

relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari

A BASSO CONTENUTO DI SODIO/SALE

L'indicazione che un alimento è a basso contenuto di sodio/sale e ogni altra indicazione che può avere lo stesso significato per il consumatore sono consentite solo se il prodotto contiene **non più di 0,12 g di sodio**, o un valore equivalente di sale, per 100 g o 100 ml. Per le acque diverse dalle acque minerali naturali questo valore non deve superare 2 mg di sodio per 100 ml.

A BASSISSIMO CONTENUTO DI SODIO/SALE

L'indicazione che un alimento è a bassissimo contenuto di sodio/sale e ogni altra indicazione che può avere lo stesso significato per il consumatore sono consentite solo se il prodotto contiene **non più di 0,04 g di sodio**, o un valore equivalente di sale, per 100 g o 100 ml. Tale indicazione non è utilizzata per le acque minerali naturali o per altre acque.

SENZA SODIO o SENZA SALE

L'indicazione che un alimento è senza sodio o senza sale e ogni altra indicazione che può avere lo stesso significato per il consumatore sono consentite solo se il prodotto contiene **non più di 0,005 g di sodio**, o un valore equivalente di sale, per 100 g.



Fonti discrezionali (il Na contenuto nel sale aggiunto ai cibi in cucina o a tavola)

Fonti non discrezionali (il Na contenuto naturalmente nei cibi o aggiunto nelle trasformazioni artigianali, semi - industriali o industriali) (sale, glutammato di Na, bicarbonato di Na, etc)



Ridurre l'assunzione di Na dieta iposodica (non aggiungere sale a tavola né in cottura né in preparazione ed eliminare alimenti particolarmente ricchi in sale come patatine in sacchetto e snack salati in genere, cibi confezionati, cibi in scatola o in salamoia, cibi e minestre pronte, insaccati e formaggi, cibi affumicati)



- Latticini e formaggi piccanti e stagionati (preferire alimenti di questa categoria a più basso tenore di sodio: yogurt, giuncata, ricotta, mozzarella), insaccati e affettati di tutti i tipi, cibi conservati sotto sale, bevande sodate, alimenti precotti e precucinati, pane comune, prodotti in scatola sotto sale o in salamoia, cibi affumicati o essiccati, lardo, lingua salmistrata, pancetta, salsiccia, wurstel, acciughe/aringhe sotto sale, baccalà/merluzzo secco, salmone affumicato e in salamoia, stoccafisso secco, tonno in salamoia, carne/pesce/ortaggi/frutta conservati in scatola



- lupini, mandorle, nocciole salate, capperi/cetrioli/olive in salamoia, crackers salati, estratti di carne e vegetali, glutammato di sodio per brodo, spezie essicate, (tipo aglio, cipolla, prezzomolo, segano essicati), prodotti da forno tipo crackers e grissini salati in superficie, rognoni, molluschi, crostacei,



La dieta sarà senza sale aggiunto fino alla prosecuzione della terapia cortisonica

L'eventuale introduzione di alimenti contenuti una quantità variabile di sale sarà subordinata all'evolversi della patologia



- Fabbisogno proteico del bambino: dieta normoproteica (fabbisogno per età)
- Apporto calorico: dieta normocalorica (fabbisogno per età il fine è controllare peso e dislipidemia)
- Aumentare l'apporto di FIBRA (fabbisogno per età)
- Attento monitoraggio dello stato nutrizionale nel tempo
- Dietoterapia specifica se c'è evoluzione in IRC
- Nel bambino, monitorare la scarsa crescita/l'accrescimento, i problemi alle ossa e al sistema CV



Controllare l'appetito aumentato (da cortisone) e quindi controllare il peso

Fare attività motoria

Controllo dei liquidi totale assunti (anche i cibi liquidi)



**Percorso che va individualizzato sulla
persona e che può cambiare al
cambiare delle condizioni cliniche**



CONSIGLI DIETETICI

Distribuzione giornaliera

- Prima colazione
- Spuntino
- Pranzo
- Merenda
- Cena

EVITARE DI SALTARE I PASTI





PANE



3 fette di pane
100 gr.

=



1/4 di bic. acqua
25 gr.

UOVA



2 uova
100 gr.

=



3/4 bic. acqua
75 gr.

CARNE E PESCE



Carne e pesce
100 gr.



=

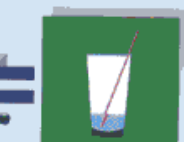
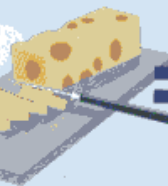


3/4 di bic. acqua
75 gr.

FORMAGGIO



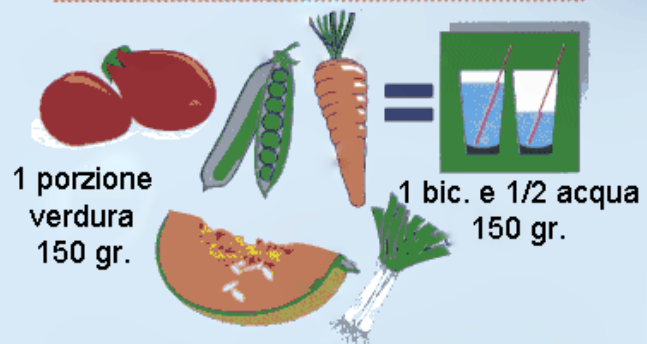
Formaggio
a pasta dura
50 gr.



1/4 bic. di
acqua 25 gr.



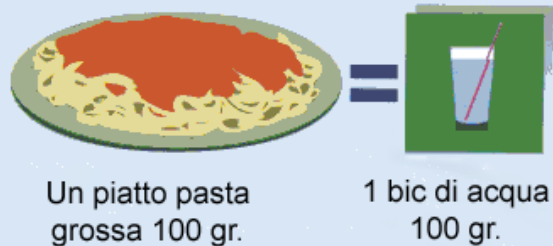
VERDURA



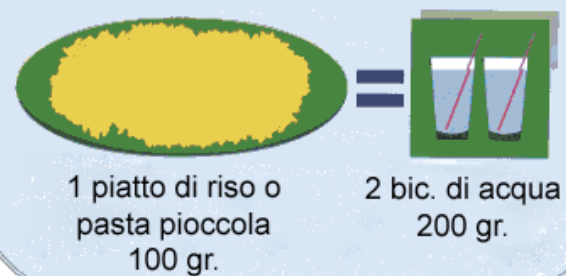
FRUTTA



PASTA



RISO



RICORDATE CHE

OLIO, BURRO, MIELE,
ZUCCHERO, MARMELLATA,
FETTE BISCOTTATE,
BISCOTTI SECCHI, GRISSINI



Non apportano acqua e sono
altamente energetici

ATTENZIONE

Ghiaccio, ghiaccioli e granite
sono acqua allo stato solido,
dopo averli consumati
si trasformano nuovamente
in acqua.



GRAZIE



Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO