

**MILANO
SABATO
19 SETTEMBRE**

La Sindrome in Pentola

Piccola guida alimentare,
consigli e ricette sulla dieta nella Sindrome Nefrosica



Cucinare senza sale

Asnit  **nlus**
ASSOCIAZIONE SINDROME NEFROSICA ITALIA

Member of
EURORDIS
Rare Diseases Europe

**FONDAZIONE
CAMPAGNA
AMICA**

AICARE

Convegno

RENE E NUTRIZIONE



ABBIAMO VISTO **COSA** MANGIARE,
QUALI CIBI PREFERIRE E QUALI EVITARE

BENE..MA... SAPPIAMO **COSA** METTIAMO IN PENTOLA ?







FESA TACCHINO A PEZZI

FRESCO CLASSE A
CONSERVARE DA 0°C A +4°C
DA CONSUMARE PREVIA
ACCURATA E COMPLETA
COTTURA

PER GS SPA VIA CALDERA
21, 20153 MILANO
PRODOTTO DA COMMLE
GOBBI FRATTINI SRL NELLO
STABILIMENTO DI VIA
BADIA - LENO (BS)

Lotto 110901
Allevato in Italia
Macellato in Italia

DA CONSUMARE ENTRO: **22/09/15**



PREZZO/KG
6.99€/kg

PESO NETTO
0.714 kg



IMPORTO

1.000

FARE ATTENZIONE A CIO' CHE SI ACQUISTA

A volte anche una semplice macinazione di una fesa di tacchino può riservare sorprese....

Nello stesso supermarket, nello stesso scaffale, notiamo che nel prodotto macinato **il 7% sul totale di carne originaria** viene sostituito da:

Acqua, **amido modificato, sale**, acido ascorbico, estratto vegetale Concentrato e **aromi**.

Può contenere inoltre **Glutine, Latte e uova**.

I FRESCHI DI



MACINATO DI FESA DI TACCHINO

"PREPARAZIONE A BASE DI CARNE MACINATA"

Ingredienti: Fesa di tacchino (93%), acqua, amido modificato, sale, antiossidante: acido ascorbico, estratto vegetale concentrato, aromi.

Può contenere: Glutine, Latte, uova.
CONFEZIONATO IN ATMOSFERA PROTETTIVA

GS Spa, via Caldera 21, 20153 Milano.

Prodotto nella stabilimento di:

P. Le A. Varonesi, 1 S. Martino B.R. (VR) Italy

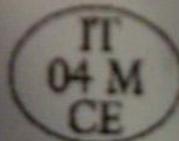
Conservare da 0°C a +4°C. Da consumare
previa cottura. Da consumare entro

23.09.2015

PESO NETTO

0,400kg

L. 04259908



912006-15
83901
Rev.009



Gli additivi chimici sono migliaia vediamo i più comuni

Esaltatori del sapore, serie E 600

Il più comunemente usato è l'acido glutammico o il suo sale sodico.

Antiossidanti, serie E 300

Si utilizzano dei composti che rallentano l'ossidazione, quali l'acido tartarico, il citrato sodico, oppure un agente riducente, come l'acido ascorbico o l'anidride solforosa

Conservanti, serie E 200

Solfiti e Bisolfiti di Sodio e Potassio

Nitriti e Nitrati di Sodio e Potassio Questi ultimi in particolare sono aggiunti agli insaccati ed alla carne tritata, per mantenere il colore rosso indice di freschezza (?).

Coloranti, serie E 100

Sono sostanze inutili dal punto di vista alimentare, avendo il solo scopo di rendere l'alimento gradevole alla vista.

ALCUNI COLORANTI

(sono **sostanze inutili** dal punto di vista alimentare, avendo il solo scopo di rendere l'alimento gradevole alla vista.

E 100	Curcumina	--
E 101	I) Ribofavina	--
--	II) Riboflavina-s-fosfato	--
E 102	Tartrazina	tossico
E 104	Giallo di chinolina	--
E 110	Giallo tramonto FCF	tossico
--	Giallo arancio S	tossico
E 120	Cocciniglia, Acido carminico, Vari tipi di carminio	tossico
E 122	Azurobina, Carmoisina	--
E123	Amaranto	tossico
E 124	Ponceau 4R, Rosso cocciniglia A	tossico
E 125	Eritrosina	sospetto

Esaltatori del sapore, serie E 600

Il più comunemente usato è l'acido glutammico o il suo sale sodico. E' un amminoacido naturale, non è tossico se non in quantità elevate. Non se ne conosce la reazione ma esalta il sapore dell'alimento a cui è aggiunto. Quindi un brodo più saporito, forse non contiene più estratto di carne, ma solo più acido glutammico.

Antiossidanti, serie E 300

Le ossidazioni sono catalizzate dai metalli. Quindi si utilizzano dei composti (chelanti) che bloccando i metalli rallentano l'ossidazione. I più comuni sono l'acido tartarico, il citrato sodico e l'EDTA (che ha un effetto purgativo).

Un altro sistema è di aggiungere un agente riducente, per esempio l'acido ascorbico (vitamina C), l'anidride solforosa (SO₂, tossica), **I nitriti**. Questi ultimi in particolare sono aggiunti agli insaccati ed alla carne tritata, per mantenere il colore rosso indice di freschezza (?). ma i nitriti reagiscono nel nostro organismo con le ammine dando le nitrosammine e altri composti tossici. Le nitrosammine sono cancerogene. (fonte: International Agency for the Research on Cancer , IARC)

Altri prodotti chimici che vengono impiegati

Antiagglomeranti, agenti lievitanti, aromatizzanti, addensanti, tamponi, vari Serie E 500

Antibiotici : Natamicina E235 (macrolide) e Nisina E234

Edulcoranti Serie E 900 : Aspartame, Sacarina, Sucralosio

Gelificanti, emulsionanti, stabilizzanti Serie E 400

Altri conservanti (tra cui **BHA E320** e il **BHT E321** Vengono utilizzati nelle patatine fritte e in altri cibi grassi come conservanti ed esaltatori di gusto: secondo l'EFSA sono causa di tumori del fegato e del polmone negli animali)

Fosfati:

trovati in oltre 20.000 alimenti
sono considerati gli additivi più diffusi
e vengono impiegati in quasi tutte le classi
di alimenti lavorati.

Un eccesso è stato associato a un aumento
del rischio cardiovascolare, soprattutto
in chi ha qualche disfunzione renale.

L'EFSA sta compiendo un'indagine specifica
le cui conclusioni, tuttavia,
non sono previste prima del 2018.



Noodles istantanei di farina di frumento e condimento in polvere al pollo e verdure.

INGREDIENTI: Noodles istantanei (90%): farina di frumento, olio di palma, amido modificato, sale, agenti lievitanti: carbonato di sodio, carbonato di potassio. **Condimento in polvere (10%):** sale, esaltatori di sapidità: E621, E635; amido di patata, **lattosio**, zucchero, aromi (contengono **glutine, uova e latte**), verdure in proporzione variabile 2% (carote, **sedano**, porro), grasso di pollo 1,5%, estratto di lievito, prezzemolo, coloranti: E150c, E160c, E100; pepe bianco, carne di pollo 0,5%, salsa di **soia** in polvere [salsa di **soia** (semi di **soia, frumento, sale**), maltodestrine, sale], correttore di acidità: acido citrico.

Può contenere tracce di crostacei, pesce, senape, semi di sesamo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: PRODOTTO F

Valori medi	per 100g	per porz
Energia	366 kJ / 87 kcal	1128 kJ /
Grassi	3,9 g	
di cui acidi grassi saturi	2,1 g	
Carboidrati	11 g	
di cui zuccheri	0,6 g	
Fibre	0,5 g	
Proteine	1,8 g	
Sale	1,0 g	

* delle Assunzioni di Riferimento di un adulto medio (8400

** 1 porzione = 310 g; 1 confezione = 1 porzione

*** secondo le istruzioni d'uso

Prodotto disidratato. Conservare in luogo fresco e asciutto al r
Da consumarsi preferibilmente entro fine: vedi fondo della confe

60g e

L'immagine ha solo scopo di presentazione

Per Porzione (310g)	1128 kJ
	269 kcal
Per 100g	13%
	366 kJ / 87 kcal

POLLO

Semplice
e nutriente




Brioss



10
merendine

Ricoperte e farcite al Cacao



Ⓢ **PRODOTTO DOLCIARIO DA FORNO RICOPERTO (30%) E FARCITO (19.5%) AL CACAO MAGRO.** Ingredienti: Zucchero, Grassi vegetali (palma, palmisto e cocco in proporzione variabile), Sciroppo di glucosio-fruttosio, Farina di **frumento**, **Uova** fresche, **Latte** scremato, **Latte** in polvere, Cacao magro in polvere (3,2%), **Latte** scremato in polvere, Pasta di **nocciole**, Proteine del **latte**, Aromi, Emulsionanti: Mono- e digliceridi degli acidi grassi, Lecitina di **soia**; Agenti lievitanti: Carbonati d'ammonio, Carbonati di sodio, Difosfati; Sale. **PRODOTTO IN ITALIA.** Conservare in luogo fresco e asciutto. Può contenere tracce di altra **frutta a guscio**.

Semplice e nutriente

“.....” Brioss unisce sapientemente la sofficità del pan di Spagna lievitato naturalmente al nutrimento di una ricca farcitura di latte. L'ideale per affrontare le ore di scuola senza mai appesantire.

Ingredienti

Farina di frumento (25,5%), zucchero, **olio di palma** non idrogenato, latte in polvere reidratato (8,9%), tuorlo d'uovo (6,5%), olio di girasole non idrogenato, latte scremato in polvere (4,8%), acqua, **glutine di frumento**, farina di riso, lievito di birra, proteine del latte, aromi, emulsionanti (mono e digliceridi degli acidi grassi), amido di frumento, **sciroppo di glucosio-fruttosio**, sale, cacao magro.

Può contenere tracce di soia e frutta a guscio

Senza grassi idrogenati

IN CONCLUSIONE



Come difendersi? Molto difficile !

Ma almeno...

**QUANDO ACQUISTIAMO NEI
SUPERMERCATI**

LEGGIAMO LE ETICHETTE !

PER RIDURRE GLI ADDITIVI A TAVOLA?



UN SOLO CONSIGLIO !

**RIDURRE IL CONSUMO DI PRODOTTI
INDUSTRIALI**

**AUMENTARE QUELLO DI PRODOTTI
FRESCHI**



SEGUIAMO IL RITMO delle STAGIONI



—appena raccolta dal campo!

www.campagnamica.it



MILANO Sabato 19 Settembre
 “GITA ad EXPO’ 2015” dedicato ai
 bambini ed ai giovani affetti da malattie
 renali.





MILANO Sabato 19 Settembre
“GITA ad EXPO’ 2015” dedicato ai
bambini ed ai giovani affetti da malattie
renali.





**E POI.. FATE
ATTENZIONE..!**

NON SEGUITE

QUESTO ESEMPIO!

