

## MALATTIA RENALE CRONICA – CALCOLOSI RENALE



Con i termini di malattia renale cronica si indica qualsiasi condizione in cui si riduce la capacità del rene di filtrare il sangue dalle scorie. Molte sono le malattie che possono provocare la malattia renale cronica. Indipendentemente dalla causa, i pazienti che soffrono di questa condizione, devono ridurre l'apporto dietetico di proteine, in considerazione del fatto che questi nutrienti sono eliminati solamente a livello renale. La formazione di calcoli renali è dovuta all'accumulo di sali di calcio nei bacinetti renali, a causa di un eccessivo apporto o una ridotta escrezione dei minerali. Una corretta dieta e adeguata idratazione permettono di prevenire la loro formazione e ridurre il numero di recidive di questa patologia.

**ALIMENTI CONSIGLIATI: PER LA MRC** **Frutta** agrumi, mele, pere, fragole, frutti di bosco, ciliegie, pesche **Verdura/ortaggi** tutti, esclusi carciofi e spinaci **Cereali** pasta, biscotti, crackers, fette biscottate, pane e grissini senza sale e apro-teici **Condimenti** oli vegetali e burro **PER LA CALCOLOSI** **Frutta** mele, pere, melone, ciliegie, prugne **Carne** in genere **Pesce** in genere **Cereali** pane e pasta integrali **Bevande** bere molta acqua oligominerale (almeno 2 litri al giorno).

**ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione): PER LA MRC** **Frutta** albicocche, uva, prugne, banane **Verdura/ortaggi** patate **Legumi** in genere **Carne/Pesce** carne rossa e bianca, pesce fresco (la quantità e la frequenza settimanale di questi alimenti va decisa dal medico curante a seconda del grado di funzionalità renale) **Latte e derivati, formaggi/latticini** latte, formaggi freschi **Bevande** thè, caffè **PER LA CALCOLOSI** **Condimenti** sale da cucina, cibi in salamoia e sotto sale **Bevande** birra, vino.

**ALIMENTI VIETATI: PER LA MRC** **Frutta secca** **Verdura/ortaggi** carciofi, spinaci **Carne** frattaglie, prosciutto crudo e insaccati **Pesce** crostacei, frutti di mare **Uova** **Latte e derivati, formaggi/latticini** latte in polvere, formaggi stagionati **Cereali** crusca **Dolci e snack** cacao e cioccolato, palatine, p'opcorn in bustine **Condimenti** alimenti sotto sale o in salamoia, sale (anche iposodico), salse e condimenti già pronti, salsa di soia, dado da cucina, estratto di carne e preparati per brodo, lievito di birra **Bevande** vino, birra, alcolici e superalcolici **PER LA CALCOLOSI** **Frutta** arance, frutti di bosco, albicocche, banane **Verdura/ortaggi** bieta, spinaci, barbabietola, sedano, cavolfiore, carote, fagiolini, cicoria, cetrioli, cipolle, melanzane, patate, peperoni, pomodori **Dolci e snack** cioccolato, cacao **Bevande** caffè, thè.