



La prevenzione delle Malattie Renali parte da uno stile di vita salutare



1 Prediligi una dieta ricca di alimenti di origine vegetale

- Ad ogni pasto principale inserisci una porzione di cereali e derivati, comuni o integrali.
- Abbinali ai legumi (lenticchie, ceci, fagioli, fave, piselli) per creare un piatto unico bilanciato!
- Consuma almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione!

2 Varia le scelte alimentari!

- Limita il consumo di carni rosse ed insaccati. Scegli in alternativa carni bianche e magre.
- Consuma il pesce almeno 2 volte a settimana e le uova 1-2 volte a settimana.
- Prediligi i formaggi freschi, da consumare massimo 2 volte a settimana.



3 Limita il consumo del sale!

Per insaporire i piatti usa erbe aromatiche e spezie. Limita il consumo di alimenti in scatola e di insaccati e formaggi. Leggi le etichette e tra gli alimenti confezionati prediligi quelli iposodici.



4 Mantieni un peso salutare grazie ad uno stile di vita attivo.

- Per i tuoi spostamenti usa la bici o vai a piedi quando possibile.
- Prova ad inserire una passeggiata di almeno 30 minuti ogni giorno.
- Sali e scendi le scale a piedi.
- Pratica regolarmente un'attività fisica.



5 E se già convivi con una malattia renale?

Rivolgiti ad un Dietista, che insieme al tuo Nefrologo, consiglierà l'alimentazione giusta per te e ti spiegherà i principi della terapia nutrizionale per controllare le principali alterazioni metaboliche dell'insufficienza renale cronica.



Ordine
dei tecnici sanitari di radiologia medica
e delle professioni sanitarie tecniche,
della riabilitazione e della prevenzione
di Bologna
CdA Dietisti