

# FRENIAMO

la malattia renale



**Rallentare**  
la malattia renale  
**Allontanare**  
la dialisi  
**Migliorare**  
la vita

**sipuò!**

Progetto  
coordinato da:



Con il contributo di:



**L'obiettivo è:  
non affaticare  
troppo i reni.**

## **Come?**

**Ridurre le proteine**, soprattutto quelle della **carne** e del **formaggio**.

**Ridurre il sale**: evitare di aggiungerlo al cibo che si mangia, evitare gli alimenti che ne contengono tanto: formaggi stagionati, salumi e insaccati, patatine, snacks al formaggio.

**Evitare i piatti già pronti, compresi quelli surgelati**:

contengono quasi sempre quantità eccessive di sale.

**Ridurre il fosforo**: si trova negli alimenti ricchi di proteine ma anche nelle bevande a base di cola.

### ***Ridurre l'uso del sale***

*non significa rinunciare ai sapori e al gusto del cibo:*

*si può imparare ad insaporire i cibi con erbe aromatiche*

*e spezie, secondo il proprio*

*gusto, provando, assaggiando,*

*inventando accostamenti*

*originali e personali. In ogni caso,*

*il sale (poco!) va aggiunto*

*nei cibi a fine cottura;*

*nell'acqua della*

*pasta a metà cottura.*

