

Una settimana a tavola con l'insufficienza renale

Sette giorni già impostati per chi ha una malattia renale in **stadio G3b** e non è in dialisi. Costruiti su un esempio concreto — **uomo di 70 kg, eGFR 40 ml/min** — da adattare al tuo caso con il nefrologo o il dietista.

PROTEINE	CALORIE	SODIO	FOSFORO	LIQUIDI
~ 50 g 0,7 g/kg	2100-2200 kcal/die	<2000 mg <5 g sale	<800 mg al giorno	1,5-2 L al giorno

Il target di sodio segue KDIGO 2024. Gli altri valori sono l'impostazione clinica scelta per questo esempio: in particolare le proteine a 0,7 g/kg sono una scelta intermedia tra gli 0,8 g/kg indicati da KDIGO e le diete ipoproteiche più strette, e vanno concordate con il nefrologo.

Lunedì 2180 kcal · proteine 51 g · sodio 1600 mg · fosforo 720 mg

COLAZIONE	Latte parzialmente scremato 150 ml · 2 fette biscottate integrali · marmellata
PRANZO	Pasta 80 g con olio evo e basilico · petto di pollo 100 g alla piastra · insalata verde
SPUNTINO	1 mela media
CENA	Minestrone di verdure 300 ml · uova strapazzate (2) · pane senza sale 30 g

Martedì 2150 kcal · proteine 52 g · sodio 1550 mg · fosforo 700 mg

COLAZIONE	Yogurt bianco 125 g · cereali senza sale 30 g · miele
PRANZO	Riso 80 g con zucchine · merluzzo al vapore 120 g · pomodori e olio evo
SPUNTINO	2 fette biscottate · ricotta 40 g
CENA	Pasta fredda 80 g · tonno al naturale 60 g · cetrioli e olio evo

Mercoledì 2100 kcal · proteine 49 g · sodio 1500 mg · fosforo 680 mg

COLAZIONE	Latte parzialmente scremato 150 ml · 2 fette biscottate integrali · marmellata
PRANZO	Orecchiette 80 g con cime di rapa e olio evo · petto di tacchino 100 g
SPUNTINO	1 pera media
CENA	Crema di zucchine 250 ml · mozzarella 80 g · pane senza sale 30 g

Giovedì 2130 kcal · proteine 50 g · sodio 1520 mg · fosforo 710 mg

COLAZIONE	Caffè d'orzo · 2 fette biscottate integrali · miele
PRANZO	Riso 80 g con carote e piselli · salmone al vapore 100 g · insalata verde
SPUNTINO	Yogurt bianco 125 g
CENA	Minestrone 300 ml · uova sode (2) · zucchine grigliate · pane senza sale 30 g

Venerdì

2090 kcal · proteine 48 g · sodio 1480 mg · fosforo 670 mg

COLAZIONE	Latte parzialmente scremato 150 ml · 2 fette biscottate integrali · marmellata
PRANZO	Spaghetti 80 g aglio, olio e prezzemolo · merluzzo al forno 120 g · finocchi crudi
SPUNTINO	1 mela media
CENA	Crema di carote 250 ml · ricotta fresca 80 g · pane senza sale 30 g

Sabato

2200 kcal · proteine 53 g · sodio 1600 mg · fosforo 730 mg

COLAZIONE	Yogurt bianco 125 g · 2 fette biscottate integrali · marmellata
PRANZO	Risotto con zucchine 90 g · petto di pollo 100 g arrosto · insalata mista
SPUNTINO	1 pera media
CENA	Pasta 70 g con pomodoro fresco e basilico · uova alla coque (2) · insalata mista

Domenica

2160 kcal · proteine 51 g · sodio 1570 mg · fosforo 700 mg

COLAZIONE	Caffè d'orzo · 2 fette biscottate · miele · succo di frutta 100 ml
PRANZO	Orecchiette 80 g con pomodorini e basilico · sogliola al vapore 120 g · zucchine grigliate
SPUNTINO	2 fette biscottate · ricotta 40 g
CENA	Orzo 80 g in brodo vegetale · prosciutto cotto magro 60 g · insalata verde · pane senza sale 30 g

Come farlo funzionare

- **Non aggiungere sale.** Il sodio del menu è già contato: la saliera lo manderebbe fuori target da sola. In etichetta cerca prodotti sotto 300 mg di sodio per 100 g.
- **Un solo latticino al giorno** per tenere il fosforo sotto controllo, e nessuna bibita gassata scura.
- **Verdure ricche di potassio** (patate, carote): sbuccia, taglia piccolo, lessa in abbondante acqua e scola. Toglie il 30-50% del potassio.
- **Acqua oligominerale**, residuo fisso sotto 50 mg/L. E pesati ogni mattina a digiuno: se prendi più di 1 kg in 24 ore, avvisa il nefrologo.

Questo menu è un esempio, non una prescrizione. Il fabbisogno cambia con il peso, l'età, lo stadio, la proteinuria e i farmaci: fallo validare dal tuo nefrologo e, se disponibile, da un dietista esperto in nefrologia prima di seguirlo.

Guida divulgativa, non sostituisce una valutazione nutrizionale individuale. Target di sodio secondo KDIGO 2024 (< 2 g/die). Valori nutrizionali indicativi, calcolati su porzioni standard.

Dr. Michele Cavasso
Nefrologo · Dirigente Medico SSN

iltuonefrologo.it
guide da stampare, gratuite