



	CONCESSO	CON MODERAZIONE	ECCEZIONALMENTE	DA EVITARE
	< 0,30 mg di rame/100 g	da 0,30 a 1 mg di rame/100 g	da 1 a 3 mg di rame/100 g	≥ 3 mg di rame/100 g
GRUPPI				
 BEVANDE	<ul style="list-style-type: none"> • Tutte le acque minerali naturali (Contrex®, Volvic®, Evian®) e gasate • Sode: ad es. Coca cola®, Gassosa, Schweppes® (*0,00 mg/100 ml) • Succhi e nettari di frutta: ad es.: nettare di arancia, pesca, albicocca U® (*0,24 mg/l), succo d'arancia Bio carrefour® (*0,25 mg/l), succo a base di fragola (30 %) Granini 1L® (*0,12 mg/l) • Caffè e tè: ad es.: polvere per caffè cappuccino (*0,01 mg/100 g), Lipton® infuso (*da 0,002 a 0,004 mg/1 tazza da 150 ml) • Bevande al cioccolato: Ovomaltine® (*0,14 mg/1 cucchiaino da minestra = 20 g), Nesquik® (*0,20 mg/1 cucchiaino da minestra = 20 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Succhi e nettari di frutta: succo d'uva Réa® (*0,48 mg/l), • Bevande al cioccolato: Polvere di cioccolato Poulain® (*0,41 mg/1 cucchiaino da minestra = 20 g) 		<ul style="list-style-type: none"> • Bevande al cioccolato: Cacao Van Houten® (*4,8 mg/100g)
 CARNI, SALUMI E FRATTAGLIE	<ul style="list-style-type: none"> • Tutte le carni fresche, surgelate al naturale, conservate o al naturale, tutto il pollame a eccezione di anatra, tutta la selvaggina, coniglio • Salumi: salame ungherese, salami... 	<ul style="list-style-type: none"> • Anatra (0,46 mg/150 g) • Rognoni (0,68 mg/100 g), cuore (*da 0,33 mg a 0,66 mg/100 g) • Fegato grasso (Foie gras) (*0,38 mg/100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fegato di maiale (2,5 mg/100 g), ventrigli di pollame (*1,15 mg/100 g) • Paté di fegato di pollame 	<ul style="list-style-type: none"> • Fegati di vitello (*da 13 a 18 mg/100 g), d'agnello (20,4 mg/100 g), di pollame (*6,4 mg/100 g), di manzo (3,75 mg/100 g)
 PESCI E FRUTTI DI MARE	<ul style="list-style-type: none"> • Pesci magri e grassi, gamberetti (0,25 mg/1 manciata = 100 g), salmone affumicato (*0,05 mg/2 fette = 80 g), tonno naturale in scatola (*da 0,03 mg a 0,07 mg/100 g), sardine sottolio (*0,20 mg/100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Calamaro (0,52 mg/100 g), cozze (0,40 mg/200 g), scampi (0,85 mg/3 scampi = 100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gamberi di fiume (2 mg/100 g), granchio (1,8 mg/100 g), lumache di mare (1,7 mg/2 manciate = 100 g commestibile), aragosta e astice (1,35 mg/100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Capasanta (10 mg/3 = 100 g), vongole (6,1 mg/120 g), buccini (6 mg/100 g), ostriche (4 mg/da 6 a 10 ostriche)
 UOVA	<ul style="list-style-type: none"> • Tutte concesse, in qualsiasi modo 			
 LEGUMI E LEGUMI SECCHI	<ul style="list-style-type: none"> • Tutti i legumi verdi: freschi, surgelati naturali, in scatola ad es.: broccoli freschi (*0,18 mg/200g), Fagiolini verdi freschi (*0,26 mg/200 g), Fagiolini verdi in scatola (*0,16 mg/200 g), Piselli (*0,30 mg/200 g), Mais in scatola (*0,05 mg/100 g), Carote (*0,04 mg/100 g), Pomodoro (*da 0,02 mg a 0,15 mg/100 g), passata di pomodoro (*0,08 mg/1 brick 20 cl), Prezzemolo (*0,07 mg/100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Funghi freschi (0,4 mg/100 g), Soia cotta (0,32 mg/100 g) • Lenticchie in scatola (*0,60 mg/200 g) • Lenticchie cotte (*0,66 mg/200g) 		
 PANE E FARINACEI	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta, semola, riso (salvo riso integrale) • Patate: ad es.: patatine fritte (0,11 mg/100 g), patatine in sacchetto (*0,026 mg/10 patatine in sacchetto vale a dire 23 g) • Pane: ad es.: pane bianco (*0,13 mg/100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso integrale (*0,38 mg/200 g) 		
 FRUTTA E FRUTTA SECCA	<ul style="list-style-type: none"> • Tutta concessa fresca, in scatola, naturale, surgelata: ad es.: uva fresca (0,39 mg/100 g), fico (0,15 mg/1 fico), banana media (0,15 mg/banana), more fresche (*0,10 mg/100 g), ananas in scatola (* 0,05 mg/100 g), mango fresco del Perù (*0,03 mg/100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta secca: prugne secche (* 0,33 mg/5 prugne = 100 g), noci (0,44 mg/10 noci o 1,34 mg/100 g), noce di cocco (0,56 mg/100 g), pistacchi (*0,66 mg/circa 65 pistacchi = 100 g), burro di arachidi (0,70 mg/100 g o 0,07 mg/1 cucchiaino), pasta di mandorle (0,50 mg/100 g) • Frutta fresca: ribes (0,81 mg/100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta secca: semi di girasole (2,27 mg/100 g), noce di acagiù (2 mg/3 manciate = 100 g), noce del Brasile (1,76 mg/25 noci = 100 g), semi di sesamo (1,46 mg/100 g), pinoli di pino (1,32 mg/3 manciate = 100 g), nocciole (1,2 mg/circa 65 nocciole = 100 g), noce di Pecan (1,07 mg/3 manciate = 100 g), mandorle (0,50 mg/50 g), arachidi (1,02 mg/3 manciate = 100 g) 	
 LATTICINI	<ul style="list-style-type: none"> • Latte intero, parzialmente scremato, scremato, liquido, concentrato, fresco, pastorizzato, in polvere, sterilizzato UHT, latticini preparati a base di soia, yogurt, formaggi di mucca freschi (suisses), formaggi freschi... • Tutti i formaggi a eccezione del parmigiano: ad es. La vache qui rit® (*0,00 mg/porzione), formaggio per toast Tenery® (*0,00 mg/fetta). 	<ul style="list-style-type: none"> • Parmigiano (0,34 mg/40 g) 		
 ZUCCHERO, DESSERT E PRODOTTI ZUCCHERATI	<ul style="list-style-type: none"> • Cioccolato: ad es.: cioccolato bianco, cioccolato al latte (0,02 mg/100 g), Lindt Pyrénéens au lait® (*0,019 mg/1 cioccolatino = 7 g), Ferrero Rocher® (*0,080 mg/1 cioccolatino = 12,5 g), Barrette di cioccolato: ad es. Mars® (*0,07 mg/1 barretta = 50 g), Milky Way® (0,03 mg/1 barretta), Dolci al cioccolato: ad es. Crema di latte al cioccolato al latte (0,08 mg/vasetto), Mousse al cioccolato al latte industriale (0,07 mg/1 vasetto), Dany au chocolat® (*0,13 mg/vasetto), sundae cioccolato nocciola (0,05 mg/100 g), Cereali da colazione al cioccolato: ad es. Choco pops® (*0,21 mg/60 g) • Dolci, brioche, torte senza cioccolato o cioccolato al latte per le torte «fatte in casa» • Gelati e sorbetti senza cioccolato • Composte, marmellate ad es.: Composta di mele-fragole Vergers gourmand® (*0,04 mg/100 g), Marmellata alla fragola (*0,03 mg/100 g), Gelatina di ribes Carrefour® (*0,02 mg/100 g), Gelatina di ribes Valade® (*0,03 mg/100 g), crema di marroni (*0,10 mg/100 g), Composta di mele (*0,04 mg/100 g) • Altri dessert: Crema dessert (salvo cioccolato), semolino al latte Nestlé (*0,01 mg/100 g), preparato per crema inglese (*0,01mg/100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cioccolato: Crunch® (*0,45 mg/100 g), Nutella® (*0,60 mg/100 g vale a dire 7 cucchiaini), Barrette di cioccolato: ad es. Bounty® (0,26 mg/1 barretta), Snikers® (0,24 mg/1 barretta), Kit Kat® (0,13 mg/1 pacchetto da 4 barrette), Smarties® (0,1 mg/1 pacchetto = 40 g), Twix® (*0,22 mg/1 pacchetto da 2 barrette), Milka® barretta al cioccolato (*0,10 mg/1 barretta da 30 g), Dessert al cioccolato: ad es. Profiterole al cioccolato (0,18 mg/100 g) • Dolci, brioche, torte: Pan di spezie (*0,5 mg/50 g vale a dire 2 fette), cereali da colazione di grano soffiato (0,33 mg/60 g), wafer alla nocciola Favorini® (*0,39 mg/100 g = 4 wafer) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cioccolato: fondente (0,65 mg/2 quadratini), cioccolato fondente Côte d'Or® 70 % (*0,27 mg/2 quadratini) • Brioche al cioccolato: ad es.: pane al cioccolato 	<ul style="list-style-type: none"> • Cioccolato: cacao Van Houten® (*4,81 mg/100 g) (il cacao può essere utilizzato nella misura di 10 g in una preparazione)
 GRASSI	<ul style="list-style-type: none"> • Tutti gli oli, burro, margarina, panna da cucina 			

UN'ALIMENTAZIONE NORMALE APPORTA CIRCA
3 MG DI RAME AL GIORNO

Per la Malattia di Wilson, **gli esperti** consigliano di **ridurre gli apporti alimentari** :

a meno di 1 mg al giorno all'inizio del trattamento

CONSIGLI PRATICI

- Gli alimenti della colonna verde sono concessi.
- Gli alimenti della colonna gialla sono da assumere con moderazione, tenendo in considerazione che una giornata di pasti composti unicamente da alimenti concessi (colonna verde) apporta in media 0,80 mg di rame.
- Gli alimenti delle colonne arancione e rossa sono da evitare.

a meno di 3 mg al giorno quando la malattia si è stabilizzata

CONSIGLI PRATICI

- Gli alimenti della colonna verde sono concessi.
- Gli alimenti della colonna gialla possono essere consumati più liberamente.
- Gli alimenti della colonna arancione devono essere assunti solo in via eccezionale.
- Gli alimenti della colonna rossa sono da evitare.

■ Alcol

L'assunzione di alcolici è sconsigliata a causa degli effetti nocivi sul fegato.

■ Acqua

Acqua potabile: può contenere rame. È necessario verificare la composizione presso il servizio delle acque del vostro comune (Di norma: < 1 mg per litro)

Acqua di sorgente: il contenuto di rame può variare (Di norma: < 1 mg per litro)

ALIMENTI SCONSIGLIATI O DA CONSUMARSI ECCEZIONALMENTE DATA L'ECESSIVA QUANTITÀ DI RAME:

■ **Tutto il fegato** (ad es.: una fetta di fegato di vitello può contenere fino a 18 mg di rame)

■ **Cioccolato fondente:** Il contenuto di rame negli alimenti al cioccolato dipende dalla percentuale di cacao.

Più la percentuale di cacao è alta, più il contenuto di rame nei prodotti sarà consistente.

► il cacao in polvere e il cioccolato fondente (con più del 60% di cacao) sono sconsigliati

■ **Alcuni frutti di mare e crostacei** (cfr. tabella)

■ **Arachidi, mandorle, nocciole e noci**

■ **Alcol:** a causa degli effetti nocivi sul fegato



ASPETTI PARTICOLARI

■ INTEGRATORI ALIMENTARI:

Se riscontrate difficoltà ad alimentarvi, perdita di appetito o di peso, il vostro medico può prescrivervi degli integratori alimentari per via orale. Attenzione: alcuni integratori sono ricchi di rame. Un elenco con i contenuti è disponibile sul sito: <http://cnrwilson.fr>

■ IN CASO DI INSUFFICIENZA EPATICA:

L'apporto di proteine e di sale è limitato, in base ai consigli del vostro medico.

■ DOPO UN TRAPIANTO EPATICO:

È possibile riprendere progressivamente un'alimentazione normale.

Documento realizzato da CNR Wilson, Hôpital Lariboisière - Fernand Widal, servizio di dietetica (Estelle Garcin e Charlotte Henrio), laboratorio di tossicologia (Dr Joël Poupon e Dr Souleiman El Balkhi), associazione di pazienti Bernard Pépin per la malattia di Wilson.

E-mail : cnr.wilson@lrb.aphp.fr Sito Internet : <http://cnrwilson.fr>



MALATTIA DI WILSON CONSIGLI ALIMENTARI

Centre National de Référence Maladie de Wilson

Groupe Hospitalier Lariboisière - Fernand Widal

Servizio di dietetica

HENRIO Charlotte - GARCIN Estelle

E-mail : cnr.wilson@lrb.aphp.fr

Sito Internet : <http://cnrwilson.fr>

Le raccomandazioni del presente opuscolo devono permettervi di comporre dei menu adatti alle vostre esigenze. Si prega di consultare i medici o i dietisti del CNR Wilson per ulteriori informazioni.

Questo documento è una traduzione della versione francese, è stato realizzato con l'aiuto di Orphan Europe.

EuroWilson è finanziato dal programma della Commissione Europea DG Sanco.

La malattia di Wilson è un'affezione genetica che provoca un accumulo di rame in diversi organi del corpo, principalmente nel fegato, nel cervello e nell'occhio.

Si tratta di una malattia per la quale disponiamo di trattamenti efficaci che permettono di eliminare il rame in eccesso dall'organismo. Il trattamento associa dei farmaci (D-Penicilamine, TRIENTINE®, WILZIN®*) che devono essere assunti incessantemente per tutta la vita e una dieta povera di rame.

Il presente opuscolo ha lo scopo di offrirvi dei consigli per limitare la quantità di rame nella vostra alimentazione rispettando, contemporaneamente, l'equilibrio alimentare.

I diversi alimenti (latte, carne, pesce, legumi, frutta, bevande...) sono presentati in funzione del loro contenuto in rame.

Colonna verde:	Gli alimenti concessi contenenti meno di 0,30 mg di rame per 100 g o per porzione alimentare
Colonna gialla:	Alimenti da consumarsi con moderazione contenenti tra 0,30 e 1 mg di rame per 100 g o per porzione alimentare
Colonna arancione:	Alimenti da consumare in via eccezionale e da evitare fino alla stabilizzazione della malattia, contenuti tra 1 e 3 mg di rame per 100 g o per porzione alimentare
Colonna rossa:	Alimenti da evitare contenenti più di 3 mg di rame per 100 g o per porzione alimentare

Il presente documento non può essere esaustivo ma tiene in considerazione le richieste più frequenti dei pazienti.

Il contenuto di rame negli alimenti è determinato a partire:

- il libro: The composition of foods – McCance and Widdowson's. - 2002
- dosaggi realizzati dal Laboratorio di tossicologia dell'ospedale Lariboisière (alimenti contrassegnati da un asterisco)



*Prima di qualsiasi prescrizione, consultare il testo integrale del Riassunto delle Caratteristiche del Prodotto (RCP)