

## NICHEL NEGLI ALIMENTI

I soggetti affetti da intolleranza o allergia al nichel è opportuno si sottopongano ad un regime alimentare giornaliero contenente **quantità di nichel inferiori a 250 µg.**

Consultando la seguente tabella è possibile calcolare la quantità totale di nichel assunta giornalmente. Ecco il procedimento da seguire:

1. Fare una lista degli alimenti mangiati giornalmente indicando a fianco il peso in grammi
2. Per ogni alimento della lista, cercare nella tabella il valore di nichel corrispondente e moltiplicarlo per il peso in grammi
3. Dividere il valore trovato per 100 e segnarlo a fianco dell'alimento nella lista
4. Terminata la procedura per ogni alimento della lista, sommare tutti i valori ottenuti per determinare il contenuto totale giornaliero di nichel

### QUANTITÀ DI NICHEL NEGLI ALIMENTI

(µg. di Nichel per 100 gr. di parte edibile)

Ordinamento Per Gruppi Alimentari

Alimento	Nichel	Nota	Fonti
<b>Latticini</b>			
Formaggi (tutti i tipi)	5		1
Latte (tutti i tipi)	2		1
Latte e cacao	5		1
Latte in polvere intero	10		1
Latte in polvere scremato	3		1
Latte scremato e cacao	5		1
Yogurt con muesli	15		1
Yogurt intero	0,79		2
<b>Cereali e Derivati</b>			
All Bran fibre Bar Natural	17,5		2
Avena	230		3
Biscotti "Marie"	22	1	1
Budino di riso, crudo	34		1
Bulgur	29	1	1
Cereali "Frosted Flakes"	4		1
Cereali "GuldKorn"	42		1
Cereali integrali "Millet"	221		1
Chicchi di frumento	29	1	1
Coco Pops	64		1
Cornflakes	7		1
Crackers	10		1
Crusca di frumento	83		1

Alimento	Nichel	Nota	Fonti
Farina d'avena	96		1
Farina di frumento	4		1
Farina di mais	29		1
Farina di segale integrale	4		1
Fette "Wasa", tutti i tipi	25		1
Fiocchi d'avena	80		1
Germe di grano	80		1
Grano saraceno	420		1
Muesli	67		1
Orzo perlato	53		1
Orzo, farina	10		1
Pane all'olio	14		1
Pane bianco	6		1
Pane di segale	43		1
Pane di segale con semi di cereali	10		1
Pane di segale integrale	4		1
Pane di segale morbido con semi di cereali	14		1
Pane di semola	2		1
Pane integrale	14		1
Pane integrale	15		1
Pasta integrale, cruda	22		1
Pasta, cruda	9		1
Popcorn	30		1
Rice Krispies	35		1
Riso bianco, crudo	25		1
Riso integrale, crudo	37	1	1
Riso parboiled, crudo	17		1
Sago (Fecola di patate)	4		1
Sandwich di pane bianco (vari ripieni)	10,4		2
Special K barrette ai frutti rossi	9,2		2
Special K barrette al cioccolato	63		2
Swiss roll (merendine), tutti i tipi	20		1
<b>Verdure, Legumi ed Ortaggi</b>			
Asparagi freschi	18		1
Asparagi in scatola	5		1
Barbabietole	5		1
Broccoli	10		1
Carote	5		1
Carruba	55		1

Alimento	Nichel	Nota	Fonti
Cavolfiore	4		1
Cavoli	4		1
Cavolini di Bruxelles	3		1
Cavolo cinese	1		1
Cavolo rosso	7		1
Ceci, secchi	130		1
Cetrioli	1		1
Cipolle	3		1
Fagioli borlotti, secchi	273		1
Fagioli cannellini, secchi	330		1
Fagioli mung, secchi	330		1
Fagiolini	17		1
Fecola di patate	3		1
Finocchi	34		1
Funghi	1		1
Germogli di soia	29		1
Indivia belga	8		1
Insalata cappuccina	1		1
Lattuga iceberg	2		1
Legumi secchi (media)	170		3
Lenticchie rosse, secche	292		1
Lenticchie, secche	248		1
Mais, crudo	20		1
Mais, in scatola	4		1
Mais, pannocchia	20		1
Melanzane	1		1
Olive	9		1
Pastinaca	20		1
Patate (tutti i tipi)	8		1
Piselli	22		1
Piselli gialli, secchi	210		1
Pomodori	10		1
Porro	7		1
Purea di patate in polvere	20		1
Rapa	34		1
Ravanelli	4		1
Sedano	1		1
Sedano	34		1
Sedano, gambo	7		1

<b>Alimento</b>	<b>Nichel</b>	<b>Nota</b>	<b>Fonti</b>
Semi di erba medica	730		1
Semi di soia, secchi	390		1
Spinaci	3		1
Topinambur (Rapa tedesca o Rapa bianca)	15		1
Verza	6		1
Zucca	4		1
Zucca, in scatola	5		1
<b>Frutta fresca e secca</b>			
Albicocche, secche	120		1
Ananas	50		1
Ananas, in scatola	15		1
Anguria	7		1
Arachidi	390		1
Arancia	4		1
Avocado	100	2	1
Banana	7		1
Ciliegie	2		1
Clementine	3		1
Datteri secchi	33		1
Fichi, secchi	130		1
Fragole	4		1
Kaki	22		1
Kiwi	4		1
Lamponi	17		1
Latte di cocco	134		1
Limone	7		1
Mandarini	3		1
Mandorle	130		1
Mela	2		1
Melone bianco	7		1
Melone giallo	7		1
Mirtillo rosso	5		1
Nocciole	170		1
Noce	320		1
Noce di cocco	129		1
Noce di cocco disidratata	146		1
Papaya	3		1
Pera	11		1
Pesca	15		1

Alimento	Nichel	Nota	Fonti
Pesca, conservata	17		1
Pistacchio	100		1
Pompelmo	3		1
Prugna	6		1
Ribes nero	10		1
Sambuco, bacche	5		1
Uva	2		1
Uva spina	3		1
<b>Carni fresche e conservate</b>			
Agnello	5		1
Cavallo	2		1
Coniglio	1		1
Cuore (tutti i tipi)	1		1
Fagiano	5		1
Fegato (tutti i tipi)	5	1	1
Gallina	4		1
Kebab, surgelato	5,9		2
Maiale	3		1
Manzo	2		1
Montone	10		1
Mortadella	24	1	1
Pancetta	16		1
Pasticcio di carne in gelatina	13		1
Paté	21	1	1
Pollo	5		1
Pollo alla griglia	43		1
Pollo, fegato	6		1
Polpette fritte	18	1	1
Polpette lesse	18	1	1
Rene (tutti i tipi)	5		1
Rollé	28	1	1
Salame	24		1
Salsiccia	2		1
Salsiccia affumicata	17		1
Salsiccia, viennese o bavarese	19		1
Sanguinaccio	1		1
Tacchino	1		1
Vitello	2		1
Vitellone	5		1

<b>Alimento</b>	<b>Nichel</b>	<b>Nota</b>	<b>Fonti</b>
Wurstel Saveloy	21		1
<b>Prodotti della pesca freschi e conservati</b>			
Acciuga, in scatola	5		1
Aguglia	1		1
Anguilla	3		1
Aragosta	9		1
Aringa	2		1
Astice	8		1
Branzino	10		1
Chele di granchio	4		1
Coregone	7		1
Cozze	13		1
Fegato di merluzzo	2		1
Filetti di merluzzo	3		1
Gamberi	3		1
Granchio	16		1
Halibut	2		1
Luccio	10		1
Nasello	6		1
Ostriche	20		1
Passera di mare	2		1
Passera di mare, panata, frita	17		1
Persico	8		1
Pesce spada	1		1
Pettini	9		1
Polpo	1		1
Rombo	1		1
Salmone	4		1
Sardine	2		1
Sgombro	1		1
Sogliola	4		1
Tonno, in scatola	2		1
Trota	1		1
<b>Uova</b>			
Uovo intero, crudo	1		1
<b>Grassi</b>			
Burro	10		1
Burro di Cacao	0		1
French dressing (Vinaigrette)	7		1

<b>Alimento</b>	<b>Nichel</b>	<b>Nota</b>	<b>Fonti</b>
Margarina	23	1	1
Margarina grassi 80%	38		1
Margarina magra (Minarina)	3		1
Olio di girasole	5		1
Olio di mais	6		1
Olio di semi d'uva	2		1
Olio di soia	6		1
Olio d'oliva	6		1
Strutto	4		1
<b>Dolciumi</b>			
Caramelle, miste	20		1
Cioccolato al latte	92		1
Cioccolato al latte (valori medi)	72		2
Cioccolato fondente (cacao < 70%)	276		2
Cioccolato fondente (cacao < 35%)	268		2
Cioccolato fondente nero (cacao > 70%)	412		2
Cioccolato, fondente	223		1
Cioccolato, ripieno	70		1
Dolci alla Liquirizia	68		1
Dolci, misti	70		1
Dolci, ripieni	70		1
Gelato (tutti i tipi)	3		1
Ghiacciolo (Popsicle) alla fragola	13		1
Liquirizia	41		1
Marmellata	2		1
Marmellata (gelatina di frutta)	10		1
Marzapane	32		1
Miele	9		1
Sciroppo	30		1
Zucchero di canna	7		1
Zucchero, zucchero semolato	3		1
<b>Bevande</b>			
Acqua potabile	1	1	1
Bevande analcoliche, tutti i tipi	3		1
Birra, tutti i tipi	2		1
Cacao in polvere	855		1
Cacao, istantaneo, pronto da bere	16		1
Caffè, bevande	1		1
Caffè, istantaneo, in polvere	81		1

<b>Alimento</b>	<b>Nichel</b>	<b>Nota</b>	<b>Fonti</b>
Caffè, istantaneo, pronto da bere	1		1
Chicco di caffè, tostato, macinato	43		1
Cioccolato da bere, in polvere (Tipo Nesquik)	200		1
Foglie di tè	710		1
Sherry	14		1
Succhi di frutta in scatola	6		1
Succhi di verdura	4		1
Succo d'arancia, in scatola	1		1
Succo di ananas in scatola	6		1
Succo di frutta mista in scatola	1		1
Succo di mela	3		1
Succo di pomodoro, in scatola	5		1
Tè, pronto da bere	2		1
Vermouth	2		1
Vino Bianco	5		1
Vino di Madeira	1		1
Vino Porto	7		1
Vino Rosé	5		1
Vino Rosso	5		1
<b>Spezie e condimenti</b>			
Aneto	6		1
Cannella	170		1
Cumino	280		1
Garofani	120		1
Ginepro	530		1
Ketchup	30		1
Lievito	10		1
Pepe	4		1
Prezzemolo	50		1
Prezzemolo, gambo	11		1
Rabarbaro	8		1
Sale	3		1
Semi di papavero	166		1
<b>Alimenti vari</b>			
Gnocchi	25		1
Hamburger, vario tipo (media)	24		1
Involtino Primavera	13		1
Patatine fritte	41		1
Patatine fritte a sfoglia (confezionate)	31		1



Alimento	Nichel	Nota	Fonti
Pizza, vario tipo (media)	15	1	1
Polpette al curry	18	1	1
Risotto	30,7		2
Semi di girasole	356		1
Semi di sesamo, sgusciati	82		1
Toast prosciutto e formaggio	18		1

**Note:**

- 1) Contenuto di Nichel medio, ma in rari casi può variare sensibilmente
- 2) Il contenuto di Nichel nell' Avocado è molto variabile e può essere anche molto elevato. Non è consigliabile assumere Avocado in una dieta a basso contenuto di Nichel

**Fonti:**

- 1) Sito internet: [http://www.foedevareallergi.dk/Hvad\\_skal\\_du\\_undgaa/Mad\\_med\\_meget\\_nikkel/lister\\_over\\_nikkel\\_i\\_mad/nikkel\\_i\\_mad\\_alfabetisk/nikkel\\_i\\_mad\\_alfabetisk.htm](http://www.foedevareallergi.dk/Hvad_skal_du_undgaa/Mad_med_meget_nikkel/lister_over_nikkel_i_mad/nikkel_i_mad_alfabetisk/nikkel_i_mad_alfabetisk.htm) nato da una collaborazione tra "Asma e Allergie Danimarca", "National Board of Health" Danese, Ministero dell'Alimentazione e DTU Food Institute Danesi e sostenuto dai Ministeri della Sanità e dell'Interno Danese.
- 2) Arnemo M., Jorhem L., Johansson S., Mattison I., Wretling S., Astrand C. - "Nutrient Analysis of Daisy Foods and Vegetarian Dishes" - Livsmedels Verjet, National Food administration, Sweden - Livsmedelsverkets rapport nr 6/2007
- 3) Espert Group on Vitamins and Minerals - August 2002: <http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/nickel.pdf>
- 4) Sito internet: [http://www.torrimedica.it/studio/alimenti/nichel/nichel\\_alimenti.asp](http://www.torrimedica.it/studio/alimenti/nichel/nichel_alimenti.asp)