



Alimentazione PRonta all'uso:
consigli durante il trattamento oncologico



Marco Alfredo ARCIDIACONO
Giovanni BOSCHI

Redazione

Associazione Italiana Infermieri di Area Oncologica (AIIAO)
Segreteria: Via Kyoto 51, 50126 Firenze

Testo a cura del

prof. a contratto Corso di Laurea in Infermieristica Università degli Studi di Parma
Marco Alfredo ARCIDIACONO, infermiere U.O.C. Oncologia Medica,
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma

dott. **Giovanni BOSCHI**, infermiere U.O.C. Oncologia Medica,
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma

Impaginazione ed editing

Giovanni Boschi

Copertina

Giuseppe Arcimboldo, *Vertumno*, 1591. Olio su tela, 70x58 cm. Håbo, Castello di Skokloster
Pittura dell'allegoria-ritratto di Rodolfo II; The Fruit Man, Vertumno il dio delle stagioni
Foto: Lernestål, Erik, Skoklosters slott/SHM (PDM)

Quarta di copertina

Foto: Giovanni Boschi

Aforisma: Rinaldo Caddeo, *Etimologie del caos*, Joker edizioni, 2003.

Gli autori hanno compiuto ogni sforzo per risalire e citare le fonti esatte dei testi e delle illustrazioni. Qualora non fossero riusciti in tal proposito, sono a disposizione per rimediare ad eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.

Tutti i diritti riservati
© 2020

PREMESSA

Per garantire all'organismo tutti gli elementi nutritivi di cui ha bisogno, per mantenersi sano ed efficiente, è di fondamentale importanza un'alimentazione equilibrata e corretta che risulta essere ancor più rilevante per le persone malate o sottoposte a trattamenti medici considerevoli e quando è necessario riacquistare energia e benessere.

Nutrirsi è una funzione dell'organismo indispensabile e di fatto anche una parte integrante di una **partecipazione attiva alle cure e al mantenimento di un buon stato**: il nostro scopo è quello di aiutarvi e supportarvi nei vostri sforzi.

DEDICATO AL PAZIENTE

Questo opuscolo raccoglie consigli pratici per affrontare, durante il trattamento terapeutico, i problemi legati all'alimentazione; le informazioni qui contenute nascono dall'esperienza di infermieri dell'area oncologica, non sostituiscono il colloquio ed il confronto diretto con i professionisti sanitari ed il medico curante, la cui supervisione, tuttavia, caso per caso le avvalorerà qualora indicate.

La raccomandazione principale è di mangiare quello che più vi fa piacere, dedicando all'atto del mangiare **attenzione, cura e tempo: una buona nutrizione fa parte di un buon trattamento**.

Per qualsiasi problematica parlate al vostro medico curante che vi seguirà individualmente.

IL TRATTAMENTO ONCOLOGICO

Durante il trattamento terapeutico è possibile avere degli effetti collaterali quali nausea, vomito, diarrea o stitichezza che, talvolta, è procurata dagli stessi farmaci antivomito. I chemioterapici possono, inoltre, provocare una diminuzione delle difese immunitarie ed esporre il cavo orale ad irritazione delle mucose, così da influenzare la masticazione e la deglutizione. Bisogna anche considerare che l'alimentazione risente del tono dell'umore come l'affaticamento e la stanchezza possono ridurre lo stimolo ad alimentarsi. I disturbi sopra elencati sono per lo più passeggeri ed il nostro intento è di consentire al paziente di continuare ad alimentarsi regolarmente durante il periodo di trattamento, per tollerare bene tutto il percorso di cura. È provato, infatti, che **chi si alimenta adeguatamente tollera meglio anche alte dosi di certi medicinali**, resistendo di più agli effetti tossici dei farmaci e **difendendosi maggiormente dalle infezioni**; si hanno più riserve per affrontare complessivamente una condizione di stress, come è quella che si vive quando si è in terapia. D'altra parte, non serve avere una "superalimentazione": ad esempio nel 2013, sono stati pubblicati dati scientifici che attribuiscono ad un'alimentazione moderata la capacità di meglio tollerare il trattamento radioterapico; un'alimentazione equilibrata per di più può aiutare a ripristinare più velocemente le cellule degli organi sani, irritati dai vari trattamenti, ed a prevenire la riduzione del tono muscolare; **una sana nutrizione può certamente aiutare a combattere le conseguenze delle terapie**, sia da un punto di vista fisico che psicologico, **come un minimo e costante livello di attività fisica**.

GLI ELEMENTI NUTRITIVI ED IL LORO FABBISOGNO GIORNALIERO

Gli alimenti contengono tutte le componenti fondamentali per l'organismo; gli elementi nutritivi essenziali sono:

- **acqua** (indispensabile per tutti i processi vitali; contenuta soprattutto nella frutta, nella verdura e nel latte);
- **carboidrati** (producono energia necessaria per svolgere tutte le attività, disponibili ad essere prontamente impiegati, particolarmente adatti per le attività intense e di breve durata);
- **grassi** animali e vegetali (compongono una vera e propria riserva energetica e favoriscono l'assorbimento delle vitamine A, D, E, K; necessitano di un lungo processo digestivo);
- **proteine** animali e vegetali (necessarie per la costruzione, la crescita e la riparazione dei tessuti, regolano il bilancio idrico e chimico, il metabolismo, oltre che essere fonte energetica secondaria e migliorare la produzione di anticorpi). Una dieta povera di proteine comporta il deperimento generale dei tessuti corporei - specialmente del tono muscolare - e rende più vulnerabili alle infezioni;
- **sali minerali** (favoriscono le reazioni chimiche che regolano le varie funzioni biologiche dell'organismo, regolandone le attività e la crescita; presenti soprattutto nella frutta, nella verdura e negli alimenti non sottoposti a raffinazione industriale);
- **vitamine** (regolarizzano i processi vitali dell'organismo, indispensabili per il funzionamento degli enzimi e del metabolismo; presenti soprattutto nella frutta, nella verdura e negli alimenti integrali). Le vitamine sono molto delicate e la loro cottura ne distrugge la maggior parte, pertanto bisogna preferire la cottura a vapore che ne comporta una minore perdita;
- **fibre** di origine vegetale (aumentano la massa fecale e ne facilitano l'evacuazione, accelerano il transito intestinale, assorbono acqua e acidi biliari, svolgono un'azione antiossidante; presenti in misura variabile negli alimenti, soprattutto nella frutta, nella verdura, nei legumi e nei cereali).

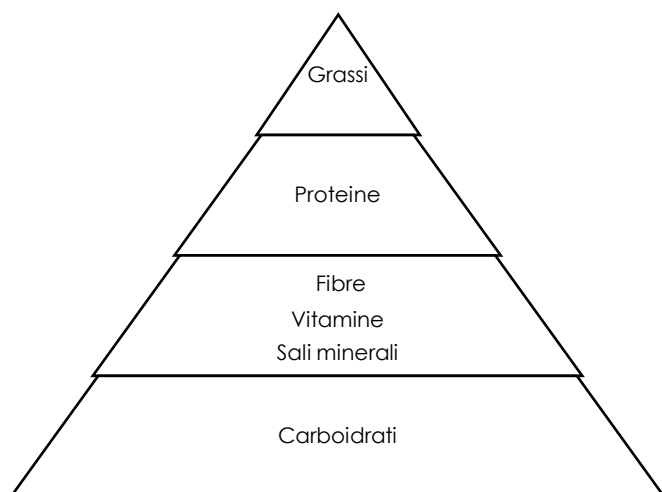
Le vitamine, i sali minerali e gli oligoelementi sono sostanze necessarie al nostro organismo in piccole quantità: il loro compito è quello di far avvenire molte reazioni biologiche (ad esempio produzione di energia, contrazione muscolare, eliminazione di sostanze tossiche).

I sali minerali vanno ad integrare il compito delle vitamine e in taluni casi svolgono funzioni importantissime nel nostro organismo: basti pensare al calcio e al fosforo per le ossa ed i denti, al ferro per i globuli rossi, al sodio ed al potassio per i tessuti muscolari, cuore compreso.

Con una dieta equilibrata e varia tutti i nutrienti vengono forniti in adeguata quantità ed in giuste proporzioni ad ogni pasto; il nostro organismo non necessita di integratori, se si segue un'alimentazione bilanciata.

Ogni individuo ha bisogno di una determinata quantità giornaliera di sostanze nutritive essenziali, che varia in relazione all'età, al sesso e allo stato di salute; in caso di malattia il fabbisogno di base può essere più elevato.

La cosiddetta "piramide alimentare" illustra la composizione ideale del fabbisogno quotidiano dei diversi elementi nutritivi.



COME CONSERVARE L'EQUILIBRIO ALIMENTARE

I nutrienti sono contenuti nei vari cibi e l'organismo ne deve essere rifornito nelle giuste proporzioni. È fondamentale pertanto variare quanto più possibile l'alimentazione, scegliendo gli alimenti in base al loro contenuto in proteine, grassi e zuccheri, così da soddisfare i rispettivi fabbisogni.

La tabella seguente riporta sinteticamente i contenuti dei cibi più comuni.

N.B. Affinché l'alimentazione sia proporzionata, è necessario che ciascuno dei nutrienti sia in equo rapporto con gli altri.

LATTE FORMAGGI YOGURT	Proteine animali, alto contenuto di grassi, vitamine A, B, D, E, K, C, calcio, fosforo, magnesio, potassio, sodio, cloro
CARNE UOVA PESCE	Proteine animali, medio contenuto di grassi, vitamine B, A, D, E, calcio, fosforo, ferro
PANE PASTA CEREALI (RISO, etc.)	Carboidrati, proteine vegetali, vitamine, fosforo, ferro, potassio, magnesio; i cereali ed il pane integrale contengono fibre
VERDURA FRUTTA LEGUMI	Sali minerali, zuccheri, vitamine A, B, C, E, oligoelementi; frutta, verdura, legumi sono la principale fonte di fibre
OLIO BURRO PANNA MARGARINA	Elevato contenuto di grassi e vitamine A, D, E
ZUCCHERO DOLCI	Saccarosio, fruttosio, glucosio, maltosio; sono fonti di energia rapidamente utilizzabile (non sono un gruppo di alimenti indispensabile)

Oltre ad un corretto apporto di nutrienti è fondamentale un corretto apporto di liquidi, l'acqua è essenziale alla vita, in quanto il corpo umano è costituito da acqua per più del 60%: la sensazione di sete indica uno stato di "allarme" dell'organismo da prevenire, al quale quindi non si dovrebbe mai arrivare.

Ogni giorno un giusto apporto è di circa 2 litri di liquidi, specialmente acqua, ma anche tè, succhi di frutta, brodo che agevolano l'eliminazione più rapida delle sostanze nocive prodotte dalla terapia.

“L’APPETITO VIEN MANGIANDO”: CONSIGLI GENERALI

- Se necessario ai parenti o ad amici chiedere aiuto a cucinare
- Mangiare i cibi che più si desiderano
- Stimolare l’interesse ed il palato scegliendo nuove ricette e, se possibile, periodicamente mangiare fuori casa, in un locale od organizzando un picnic
- Per semplificare la preparazione e agevolare la tempistica, utilizzare prodotti surgelati, semilavorati o pronti all’uso
- Quando si è in forza, si possono preparare le pietanze preferite e congelarle di porzione in porzione, pronte all’uso, per poi consumarle
- Preparare la tavola con cura
- Usare piatti piccoli disponendo il cibo in modo piacevole per la vista (i colori degli alimenti soddisfano anche l’occhio e stimolano l’appetito)
- Per stimolare l’appetito, prima di sedersi a tavola fare una passeggiata; al termine del pasto il camminare può agevolare la digestione
- Creare un’atmosfera rilassante e mangiare senza fretta, concentrarsi nella masticazione; può essere d’aiuto mangiare in compagnia, avendo in sottofondo della musica o la televisione
- Evitare bevande gassate in quanto procurano rapidamente la sensazione di sazietà, dovuta all’aria che facilmente procurerà gonfiore di pancia
- Non è indispensabile consumare pasti ad orari stabiliti, ma è possibile fare piccoli e frequenti pasti nell’arco della giornata (ogni 2-3 ore): 5 o 6 pasti al giorno
- Avere con sé, a portata di mano, spuntini/snack veloci
- Specialmente per pasti frazionati e spuntini, preferire cibi di ridotto volume, ma con alto potere nutritivo: scaglie di formaggio e formaggio a cubetti, formaggio cremoso da spalmare, cracker, grissini, crostini, olive, toast, tramezzino, trancio di pizza, budino, gelatina, mousse, biscotti, cereali, frappè, succhi di frutta, frutta secca, yogurt, yogurt con frutta a pezzi o frutta secca oppure cereali, macedonia con gelato

L’alimentazione deve rispettare alcune semplici regole:

- non consumare cibo a letto;
- non sdraiarsi subito dopo aver mangiato;
- bere acqua anche lontano dai pasti;
- se possibile fare una colazione abbondante, dato che è il pasto principale della giornata, seguendo in linea generale il principio della “colazione da re, pranzo da principe, cena da povero”;
- sana è un’alimentazione varia, equilibrata e moderata;
- eventualmente ricorrere ad erbe o aromi per accrescere il sapore delle pietanze;
- solo se consigliato dal medico assumere integratori alimentari;
- salvo controindicazioni e se gradito, è possibile bere mezzo bicchiere di vino a pranzo e/o a cena.



CONSIGLI PER I FAMILIARI

- Evitare di preparare piatti poco appetibili, anche se ricchi di calorie
- In caso di rifiuto della carne la si può impiegare in ragù, tortellini, agnolotti, polpette, preparazioni in cui la carne viene unita con patate o pane raffermo ammorbidito nel latte oppure in preparazioni in cui il sapore di carne è attenuato
- La carne è preferibile tenera o macinata e se non è ben tollerata deve essere sostituita con cibi ricchi di proteine come pesce, formaggi, uova e legumi (se non controindicati)
- Assecondare le richieste del vostro caro anche se apparentemente un po' inconsuete (ad esempio gelato artigianale per pranzo durante la stagione invernale)



COME AUMENTARE LA QUANTITÀ DI PROTEINE E CALORIE NELLA DIETA

APPORTO PROTEICO

- Usare metà latte e metà acqua oppure il solo latte al posto dell'acqua in ogni preparazione alimentare
 - Aggiungere due cucchiaini di latte scremato in polvere o condensato al latte a breve conservazione, ai frullati e, quando possibile, alle minestre oppure usarlo come bibita
 - Aggiungere latte in polvere ai cereali, alle salse, ai sughi, alle polpette, alle uova strapazzate
 - Aggiungere cereali al latte o allo yogurt, quali crusca di frumento o fiocchi di mais
 - Consumare pane integrale
 - Consumare semi di arachidi
 - Aggiungere burro o maionese alle salse o spalmato sul pane, verdura e carne
 - Aggiungere formaggio cremoso al burro sul pane caldo
 - Aggiungere formaggio grana grattugiato o formaggio a dadini non solo ai primi piatti anche alle verdure, alle salse ed alle carni
 - Aggiungere formaggio sciolto alle zuppe o minestre, alla carne, alle verdure, alle uova, alle crêpe, al purè
 - Aggiungere carne e/o pesce a dadini o tritati alla minestra o generalmente al primo piatto, nei ripieni e nelle torte
 - Aggiungere macinato di soia a zuppe o piatti in casseruola
 - Aggiungere dadini di prosciutto o fettine di uova sode, pezzetti di tonno o polpa di granchio, gamberi cotti a cubetti a piatti di riso, tagliolini, toast
 - Ricette di budini che contengono uova
 - Consumare pietanze che contengono uova (crema pasticcera, frittate, torte) ed aggiungerle quando possibile alle verdure, alle minestre ed agli sformati
- N.B.** Le uova devono essere fresche e ben cotte
- Consumare gelatina di origine animale o vegetale, benefica per le articolazioni ed i capelli, tuttavia, in base al variabile contenuto di zucchero, va consumata con moderazione
 - Specialmente quando è presente perdita d'appetito, ricorrere alla minestra o frullato di semolino

APPORTO CALORICO

- Aggiungere zucchero di canna allo yogurt, alla frutta, ai cereali caldi o freddi
- Aggiungere yogurt a frutta e vegetali
- Aggiungere allo yogurt intero cereali, cioccolato a scaglie, miele, frutta secca, panna
- Aggiungere un cucchiaino di burro ai cibi caldi, al riso, ai cereali cotti, alle patate schiacciate
- Scaldare il pane così richiede più burro
- Usare il burro di arachidi spalmato su sedano, frutta, sandwich insieme a formaggio cremoso
- Aggiungere panna montata al caffè, gelato, torte
- Aggiungere un cucchiaino di maionese a insalata, pomodori e lattuga, uova, sandwich
- Semolino, creme di cereali, polenta preparate con panna, formaggio grana grattugiato oppure cotti nel latte o nel brodo intero
- Usare pane arricchito con farina di patate e pane integrale tostato
- Cucinare come cotoletta carne (tra cui pollo) e pesce
- Utilizzare come ingredienti olio di oliva, legumi, rosmarino secco, salvia, zafferano, noce moscata, cacao, zabaione, maionese, ovomaltina (quest'ultima contiene un elevato apporto di zuccheri)
- Specialmente per fortificare le pietanze o per pasti frazionati e spuntini, preferire cibi di ridotto volume, ma con alto potere nutritivo: scaglie di formaggio grana e formaggio a cubetti, formaggio cremoso da spalmare, cracker, grissini, olive mature conservate, budino, mousse, marmellata di frutta, merendina con marmellata o farcita, crostata di marmellata, torta margherita, torta alla mandorla, cioccolato, biscotti secchi e savoiardi, biscotto wafer, torrone alla mandorla, panettone, cereali, riso soffiato, miele, anacardo, polpa della noce di cocco, uva passa, dattero secco, fico secco, prugna secca, tamarindo, avocado, frutta secca, yogurt al caffè e vaniglia, yogurt intero con frutta a pezzi o frutta secca oppure cereali, gelato
- Bevande per lo sport (secondo parere medico)



INTEGRATORI ALIMENTARI

In alcuni casi, il medico vi potrebbe consigliare delle bevande già pronte, ricche di calorie e proteine, che completano la vostra alimentazione, ma non la sostituiscono, pertanto è molto importante conoscerne le proprietà e la modalità d'impiego.

In commercio c'è un'ampia varietà di questi prodotti, sotto forma di bevande, budini, barrette, polveri da sciogliere in

acqua/latte/tè/succo, che forniscono l'apporto nutritivo ed i ricostituenti necessari all'organismo. È opportuno non assumere queste bevande in grande quantità, ma berle invece lentamente frazionandole nel corso della giornata, fra un pasto e l'altro e nella serata, e poi aumentarne progressivamente le dosi. Se l'aroma della bevanda dovesse stancarvi, sono disponibili altri gusti oppure è possibile, con un "fai da te", variarlo secondo proprio gradimento:

- diluire con latte intero per stemperare il sapore o aggiungere zucchero, miele o zucchero vanigliato;

- aggiungere cannella in polvere, caffè solubile diluito con un po' d'acqua o con cacao in polvere (consigliato soprattutto per bevande alla vaniglia o al naturale);
- aggiungere una banana schiacciata;
- per un aroma fruttato aggiungere succo d'arancia o sciroppi alla frutta.

N.B. Assai importante è cercare di consumare questi prodotti senza ridurre l'alimentazione giornaliera, seguendo sempre i consigli del proprio medico, dell'oncologo e del nutrizionista.

IN CASO DI DISTURBI DELLA DIGESTIONE (senso di pesantezza/ripienezza di stomaco, nausea o repulsione per certi cibi)

Può essere d'aiuto fare pasti piccoli e frequenti, soprattutto nei momenti di maggiore appetito. Opportuno è evitare la frittura, le preparazioni con salse e con impanature, le pietanze piccanti e gratinate; è consigliato evitare di mangiare nello stesso ambiente dove permangono gli odori del cibo cucinato ed evitare di far cucinare all'assistito se non è di suo gradimento.

In generale le pietanze dovrebbero avere sapori delicati.

È consigliato cuocere le pietanze in acqua o al vapore o al forno o al cartoccio o nel brodo vegetale, senza introdurre grassi.

Tranne un mezzo bicchiere di vino a pranzo e/o a cena (se gradito), è importante evitare gli alcolici, il caffè, la menta, il cioccolato, il brodo di carne, il pomodoro, le bibite gassate, gli insaccati, i formaggi stagionati.

Per ridurre la sensazione di pesantezza allo stomaco sono ideali tè, camomilla, tisane al finocchio; è bene inoltre evitare di indossare abiti troppo attillati; è meglio dormire con la schiena in posizione rialzata con due cuscini e preferibilmente sul fianco destro, sia per ridurre il reflusso dei succhi gastrici sia per facilitare lo svuotamento dello stomaco. Può essere utile bere mezzo bicchiere d'acqua con sciolto al suo interno un cucchiaino da tè di bicarbonato di sodio.

ALIMENTI CONSIGLIATI	ALIMENTI DA EVITARE
Latte intero o scremato, formaggi freschi	Formaggi fermentati e formaggi alla panna
Carni e pesci magri (vitello, pollame, coniglio, tacchino, manzo magro, cavallo, filetti di pesce), uova alla coque o in camicia, prosciutto cotto o crudo magro	Carni e pesci grassi, salumi, frattaglie, carne di maiale, cacciagione, pesce sott'olio e omelette
Cereali e creme di cereali (riso, miglio, avena, orzo, semola) pasta, patate al vapore o bollite o in purè, pane bianco raffermo, fette biscottate	Cereali e pane integrale, piatti già pronti in commercio, fritti, pasta con salsa, pane fresco o mal cotto, treccia di pane in cassetta, polenta, legumi secchi
Verdura tenera e cotta (scarola, bietola, carote, sedano, fondi di carciofo, insalata di asparagi, zucca, zucchini, fagiolini verdi), frutta cotta o cruda ben matura (mela, pera, pesca, banana, mandarini, uva, albicocche, succhi di frutta)	Frutta non abbastanza matura e frutta fresca non cotta
Olio extravergine di oliva in piccole quantità a crudo	Tutti gli altri grassi
Zucchero, marmellata, miele, biscotti secchi, budini	Tutta la pasticceria alla crema e al burro, pasta sfoglia e pasta frolla

IN CASO DI VOMITO

È molto importante idratarsi bevendo lentamente acqua minerale gassata/non gassata oppure un tè leggero, camomilla tiepida, brodo di verdura leggermente salato, brodo di carne sgrassato e bibite semplici leggermente fresche (si tollerano meglio piuttosto che a temperatura ambiente).

Dopo un episodio di vomito non introdurre cibi e bevande per almeno 2 ore; per eliminare il sapore sgradevole dalla bocca assumere una caramella evitando quelle al sapore di menta o agrumi e successivamente:

- mangiare leggero, poco e spesso;
- sgranocchiare biscotti secchi, cracker, fette biscottate;
- evitare di consumare alimenti a temperature molto differenti tra loro;
- evitare di bere durante i pasti.

ALIMENTI CONSIGLIATI	ALIMENTI DA EVITARE
Formaggi magri e freschi in piccole quantità	Latte intero e scremato, tutti gli altri formaggi
Carni e pesci molto magri (vitello, pollame, coniglio, tacchino, filetti di sogliola e spigola)	Carni e pesci grassi, salumi, frattaglie, carne di maiale, cacciagione, pesce sott'olio e uova fritte
Cereali fini raffinati (riso e crema di riso, semola) pasta cotta al dente, patate al vapore o bollite, fette biscottate	Tutti gli altri cereali e ogni sorta di pane
Carote ben cotte, banane mature, mele sbucciate e grattugiate con un po' di succo di limone, succo di mirtillo, gelatina di frutta, zenzero	Tutti gli altri generi di verdura Tutta l'altra frutta cotta o cruda
Pochissimo olio di oliva, burro o margarina a crudo sugli alimenti	Tutti gli altri grassi

IN CASO DI STITICHEZZA

Per combattere la stipsi è necessario bere adeguatamente, almeno 1,5 litri di acqua al giorno, distribuiti nell'arco della giornata.

Potrebbe essere utile l'apporto di fermenti lattici in discrete quantità e lontano dai pasti, consigliati dal medico.

- Al mattino e a digiuno bere un bicchiere di acqua o tè caldo e, se tollerato, aggiungere un cucchiaino di olio d'oliva
- Consumare quotidianamente uno yogurt, meglio se con fibre
- Se non sconsigliato dal medico, consumare una maggiore quantità di cibi integrali, con fibra, frutta e verdura (ad esempio porri, fagiolini verdi, spinaci, asparagi). Anche gli alimenti non raffinati come il risone possono essere d'aiuto
- Consumare prodotti naturali come succo di prugne, d'uva, d'arancia, sciroppo di fichi o kiwi, sidro di mela in dosi moderate (se non controindicato)
- Gomma da masticare
- Se possibile svolgere attività fisica (sufficienti 15 minuti di passeggiata al giorno)

- Massaggiare in modo circolare ed in senso orario la pancia, partendo dall'ombelico verso i fianchi
- Mantenere sulla pancia una borsa di acqua calda
- Se il disturbo persiste chiedere al medico di consigliarvi un medicinale

IN CASO DI DIARREA



Dalla comparsa delle scariche diarroiche, per reintegrare l'acqua persa, è bene cercare di bere il più possibile, ma a piccoli sorsi, acqua minerale non gassata a temperatura ambiente (almeno 2 litri al giorno) oppure tè deteinato, camomilla senza zucchero, brodi di verdure (di patate e carote) un po' salati, brodo di dado, acqua di cottura del riso, succo di limone (se non controindicato), eventualmente integratori salini (utilizzati per l'attività sportiva). È necessario evitare gli

alimenti con elevato contenuto di fibre, gli alimenti troppo freddi e troppo caldi, il caffè, i liquori, le bevande gassate, la gomma da masticare. Cucinare gli alimenti con un basso contenuto di grassi. Mangiare poco e spesso; al termine del pasto, riposare rimanendo seduti per almeno 30 minuti.

ALIMENTI CONSIGLIATI	ALIMENTI DA EVITARE
Eventualmente, se tollerato, non più di una porzione al giorno di yogurt (se diarrea si protrae nel tempo)	Latte intero e scremato, tutti gli altri formaggi
Prosciutto magro cotto o crudo, bresaola, carni e pesci molto magri (vitello, pollame, coniglio, tacchino, filetti di pesce, merluzzo, sogliola, spigola, orata, pesce spada, tonno al naturale) lessati, al vapore, al forno, ai ferri; non più di 2 volte alla settimana uova in camicia	Carni e pesci grassi, salumi, frattaglie, carne di maiale, cacciagione, pesce sott'olio e uova fritte
Riso, crema di riso, spaghetti di riso, semolino, pasta di semola (non integrale), fette biscottate, pane bianco tostato privo di mollica, grissini, cracker, biscotti secchi non farciti con moderazione	Tutti gli altri cereali e ogni sorta di pane
Carote e patate lessate con moderazione, patate bollite o purè, banana matura in piccole quantità, mela sbucciata e grattugiata, con moderazione succo di mela o arancia centrifugato e senza zucchero, miele, succo di mirtillo; succo di limone, erbe aromatiche	Tutti gli altri generi di verdura specialmente quelle a foglia larga (bietole, lattuga, etc.), tutta l'altra frutta cotta o cruda, legumi; dolci al cucchiaio
Pochissimo olio extravergine di oliva	Tutti gli altri grassi; pepe, peperoncino, spezie piccanti, senape, maionese, ketchup

Per precauzione, durante la risoluzione della diarrea, conviene seguire le indicazioni almeno per tre giorni, prima di reintrodurre progressivamente nella dieta gli alimenti sconsigliati:

- verdura passata, meglio carote e zucchine senza buccia e semi; successivamente verdura cotta senza buccia e semi; infine, se ben tollerata, introdurre verdura cruda senza buccia e semi; provare una verdura alla volta ed attendere 3 giorni prima di introdurne un'altra;
- frutta passata, frullata e centrifugata, preferendo la mela, la banana, pesca e albicocca senza buccia e semi; successivamente frutta cotta senza buccia e semi; solo in un secondo momento, se ben tollerata, introdurre frutta fresca cruda senza buccia e semi; provare una frutta alla volta ed attendere 3 giorni prima di introdurne un'altra;
- evitare frutta secca;
- graduale introduzione dei latticini e del formaggio in piccole quantità (ricotta, robiola, mozzarella).

IN CASO DI ALTERAZIONI DEL GUSTO

- Aggiungere aromi/spezie
- Marinare la carne con vinaigrette (salsa a base di aceto, olio, pepe, sale, erbe aromatiche tritate) o in agrodolce o con succo di limone
- Aggiungere salse e sottaceti
- Aggiungere sale o zucchero se necessario
- Ricorrere a bevande al gusto di arancia, ananas, pompelmo (non associare quest'ultimo all'assunzione di farmaci)
- Ricorrere a posate di plastica se in bocca si sente sapore metallico

N.B. Si ricorda di assumere la terapia per bocca sempre con acqua.

IN CASO DI ABBONDANTE SALIVAZIONE

Dopo prescrizione del medico, per qualsiasi genere di farmaco o qualora si escluda un prodotto farmacologico, è possibile ricorrere a poche gocce di Belladonna (preparato tintura madre) reperibile in farmacia o erboristeria; è proibito il fai da te, la soluzione deve essere assolutamente prodotta dalla farmacia.



IN CASO DI SECCHENZA DELLA BOCCA

- Bere frequentemente a piccoli sorsi acqua naturale e/o gassata (quest'ultima se non controindicata, specialmente per eccessiva introduzione di aria nello stomaco e sensazione di ripienezza dello stesso)
- Succhiare cubetti di ghiaccio, ghiaccioli alla frutta, piccoli bocconi di agrumi e ananas
- Scegliere cibi morbidi bene amalgamati al condimento
- Masticare chewing gum senza zucchero (se non controindicato per disturbi dello stomaco, soprattutto bruciore) o caramelle (se non controindicate specialmente per la glicemia e/o disturbi d'igiene dentale), se possibile senza zucchero

- Utilizzare per le labbra burro cacao
- Evitare i cibi che richiedono una lunga masticazione e quelli molto saporiti
- Evitare cioccolato e dolci/pasticceria in genere
- Secondo parere medico, utilizzare prodotti lubrificanti, stimolatori della salivazione e/o saliva artificiale
- Prima e dopo il pasto è possibile sciacquare e/o ricoprire la bocca con una soluzione emolliente/lenitiva/protettiva (indicata dal medico)
- Il dentifricio (specie se abrasivo) ed il collutorio possono aumentare in bocca la sensazione di secchezza della mucosa, pertanto per attenuarla è possibile sciacquare il cavo orale con acqua e/o bicarbonato di sodio

IGIENE ORALE

Limitare il consumo di quei prodotti (ad esempio caramelle, miele, croccantini, torroncini) che apportano in abbondanza zucchero e che restano a lungo adesi ai denti.



Pulire con cura la dentiera mobile, dopo sua rimozione, per poi dedicarsi all'igiene del cavo orale. È importante avere particolare attenzione per i denti e le gengive, è anche vero che è consigliato aspettare circa 30 minuti dalla fine del pasto prima di dedicarsi a spazzolino e filo interdentale:

- strofinare energicamente la superficie masticatoria dei molari e premolari, si passa poi alla faccia esterna dei denti – dalla gengiva verso la porzione del dente che sporge da essa – ripetendo la manovra 3-4 volte per zona; si conclude con la superficie interna dei denti (quella non visibile) e gli spazi tra dente e dente (filo interdentale). Non tralasciare la pulizia della lingua;
- la pulizia può essere svolta con lo spazzolino manuale e/o con lo spazzolino elettrico, a setole morbide, intriso d'acqua per pulire entrambe le arcate (superiore ed inferiore): il movimento con lo spazzolino manuale è orizzontale sulla superficie masticatoria dei molari e premolari, invece è verticale (dalla gengiva verso il dente che sporge da essa) sulla superficie esterna ed interna dei denti molari, premolari, canini ed incisivi; con lo spazzolino elettrico bisogna accompagnare lentamente la testina con movimento circolare su tutte le superfici dei denti, tuttavia lungo la superficie esterna di premolari e molari è possibile spostare la testina da sinistra verso destra e viceversa, con inclinazione di 45°; per i denti anteriori il movimento può essere simile a quello verticale con lo spazzolino manuale; prestare cura nel pulire la zona di giunzione tra gengiva e dente (superficie esterna ed interna);
- a seguire procedere con il filo interdentale in tutti gli spazi tra dente e dente: inserire il filo nello spazio tra due denti spingendolo fino a toccare la gengiva per poi tirarlo verso l'esterno, mantenendolo adeso alla superficie laterale di uno dei due denti; ripetere la manovra nello stesso spazio interdentale, ma facendo aderire il filo lungo la superficie laterale dell'altro dente; sciacquare la bocca con acqua;
- procedere con lo spazzolino manuale e/o con lo spazzolino elettrico intriso di dentifricio (indicato dall'odontoiatra) per ripetere la stessa manovra eseguita in precedenza con la sola acqua;
- l'operazione di pulizia dei denti deve essere eseguita almeno 2 volte al giorno e deve durare complessivamente almeno 2 minuti; utilizzare il filo interdentale almeno una volta al giorno, preferibilmente di sera. Sostituire la testina dello spazzolino ogni 2-3 mesi.

Successivamente per gli sciacqui del cavo orale si impiega un collutorio (indicato dall'odontoiatra) e/o bicarbonato di sodio.

IN CASO DI DOLORI ALLA BOCCA O ALLA GOLA

Generalmente preparare gli alimenti sotto forma di purè oppure liquidi, il frullatore sarà utile, permettendo di variare l'alimentazione.

L'aggiunta di salse tipo besciamella o burro, margarina o panna o formaggi cremosi alle pietanze dovrebbe renderle più gradevoli ed i composti risultare meglio amalgamati.

Utilizzare il latte al posto del brodo così da rendere la verdura cotta in purè (ad esempio carote, zucchine, zucca, finocchio). Aggiungendo alle pietanze le patate cotte è possibile aumentare la consistenza del cibo ed il suo apporto proteico introducendo anche uovo, formaggio grattugiato o molle, carne magra tritata, prosciutto cotto in purè.

- Usare pane in cassetta o solo la mollica del pane fresco
- Ricorrere ad alimenti per l'infanzia se graditi (ad esempio omogeneizzati, semolino)
- Aggiungere sciroppo (meglio se non acido) alla frutta ed ai dessert (creme, budini, etc.)
- Servire i piatti a temperatura ambiente (tiepidi)
- Evitare alcolici, spezie (come pepe, paprika, curry), cibi acidi, cibi secchi, i cibi salati o affumicati/caldi, succhi ai gusti di arancia, pompelmo e limone, le bibite gassate, gli agrumi, la salsa ed il succo di pomodoro, l'ananas e lo yogurt
- Dopo ogni pasto eseguire l'igiene del cavo orale
- In caso di dolore, prima dei pasti, sciacquarsi o ricoprire la cavità della bocca con una soluzione protettiva/anestetica e/o antidolorifica, indicata dal medico



SITUAZIONI PARTICOLARI

Generalmente alcune restrizioni alimentari potrebbero rendersi necessarie in caso di particolari regimi terapeutici o in caso di speciali condizioni, pertanto il medico fornirà tutte le informazioni necessarie per seguire il miglior programma alimentare compatibile con le varie terapie.

In caso di trattamento radioterapico, specialmente a livello della regione addominale, potrebbe essere necessario astenersi dal mangiare cibi contenenti lattosio (zucchero del latte) e glutine (proteina contenuta nel grano, nell'orzo, nella segale e nell'avena), in quanto la radioterapia può causare irritazioni al tratto digestivo e ridurre la normale digestione di questi particolari elementi, favorendo la comparsa di diarrea.

Medici e dietisti, inoltre, forniranno tutte le indicazioni necessarie alla realizzazione pratica della dieta, indicandovi gli alimenti da evitare e le ricette da seguire; esistono in commercio anche molti alimenti adatti.

CALO DELLE DIFESE IMMUNITARIE

È indicata una dieta a bassa carica microbica, cruciale è la cottura degli alimenti per almeno 10 minuti ad una temperatura compresa tra 70-80°C, per ridurre il rischio di contrarre malattie

attraverso gli alimenti assunti, evitando:

- carne e pesce crudi o poco cotti;
- crostacei, frutti di mare e molluschi;
- prodotti alimentari affumicati ed invecchiati, insaccati (ad esempio speck, salsiccia, pancetta);
- minestre fredde o poco cotte;
- fritti e preparazioni molto elaborate;
- uova crude o poco cotte, creme fatte con uova crude;
- latte fermentato con probiotici, latte crudo non pastorizzato e latticini annessi, panna montata, crema;
- yogurt non pastorizzato in contenitori collettivi;
- gelato artigianale;
- granita, sorbetto, budino, gelatina in contenitori collettivi, come torte e dolci non cotti e non in confezione unica;
- miele non pastorizzato, brioche non industriali (con o senza crema);
- formaggio a fette non confezionato singolarmente, formaggio non cotto o invecchiato e stagionato per lungo tempo soprattutto con muffe visibili (ad esempio gorgonzola, brie, roquefort, ricotta, ricotta salata, tofu);
- frutta fresca che non si sbuccia (ad esempio olive, fragole, ciliegie, frutti di bosco), frutta candita o sciroppata, frutta secca;
- verdura cruda e insalata;
- succhi o frullati di frutta e verdura non pastorizzati;
- legumi non cotti (ad esempio burro di arachidi);
- birra e vino non pastorizzati;
- superalcolici;
- acqua dal rubinetto e cubetti di ghiaccio derivati;
- lievito grezzo e crudo;
- salse tipo maionese e ketchup;
- spezie ed erbe aromatiche, semi vari;
- funghi ed alghe;
- pappa reale, propoli, prodotti fitoterapici;
- *street food*.

È preferibile non bere succhi di frutta o bibite da una bottiglia grande (1 litro o più), ma usare bottiglie più piccole o borracce, avendo cura, dopo aver finito di bere, di eliminarne il residuo; così facendo, le bevande si mantengono fresche, senza rischi legati alla conservazione.

STOMIA INTESTINALE

Si raccomanda di bere almeno 2 litri al giorno di acqua, inoltre per i portatori di ileostomia di bere l'equivalente, per quanto possibile, di ciò che è stato eliminato attraverso le feci ed aggiungere un po' di sale alle pietanze.

Provare un cibo nuovo per volta, introducendolo gradualmente, soprattutto frutta e verdura che devono essere tritate o frullate (all'inizio limitare il contenuto di fibra con mela, banana, patate, zucchine lessate o passate); rimuovere la buccia se molto dura (soprattutto mela e patata).

È consigliabile evitare di mangiare asparagi che procurano un odore molto forte.

Se possibile, evitare legumi e prodotti integrali.

Consumare carne e pesce magri, limitare il contenuto di grassi e zuccheri.

Ridurre il consumo di latticini; evitare alcolici e bere con moderazione bevande che contengono caffeina.

Ridurre il consumo della gomma da masticare e dei cibi che producono gas come le bevande gassate.

ASPORATAZIONE DELLO STOMACO

È essenziale fare pasti piccoli e frequenti, intervallati da 1 o 2 ore (da 5 a 10 pasti al giorno), masticando senza fretta ed in modo accurato; è preferibile bere almeno 1 ora prima dei pasti.

Prediligere preparazioni e cotture semplici e leggere; limitare gli zuccheri, i cibi molto grassi, il latte intero e cibi ricchi di fibre.

ESEMPI DI RIPARTIZIONE DEGLI ALIMENTI NELL'ARCO DELLA GIORNATA

DIETA SOLIDA

Prima colazione: tè nero zuccherato, due o tre fette biscottate con un formaggio cremoso

Spuntino: frappè allo sciroppo di fragola

Pranzo: strozzapreti al formaggio, zucchine al latte ed al timo (al forno), mela grattugiata

Spuntino: frappè alla banana

Cena: minestra di riso e prezzemolo con uovo sbattuto

Durante la sera: budino al caramello

Bevande: acqua, sciroppo, latte, tè e tisane zuccherate

DIETA SEMILIQUIDA

Prima colazione: semolino di grano al latte (zuccherato), tè (di rosa canina) zuccherato

Spuntino: yogurt alla frutta

Pranzo: purè di patate con tuorlo d'uovo (dorata al forno), purè di carote al burro, gelato alla vaniglia

Spuntino: ovomaltina 5-10 g (con un cucchiaino di latte in polvere)

Cena: passato di crema d'orzo con formaggio grana grattugiato

Durante la sera: ricotta alla frutta

DIETA LIQUIDA

Prima colazione: tè (nero) zuccherato, frappè alla ricotta con aroma di caffè

Spuntino: frullato di pera, latte, miele

Pranzo: piatto di manzo ai funghi (liquido), crema di zucchine e patate liquida, pan cotto

Spuntino: frappè al cioccolato

Cena: crema d'avena con formaggio, crema di carote, semolino in brodo

Durante la sera: latte allo sciroppo di lamponi con aggiunta di un cucchiaino di latte scremato in polvere

ESEMPI DI DIETE PARTICOLARI

COLONSTOMIA

Prima colazione: tè al limone, tre fette biscottate

Spuntino: frutta frullata (200 g)

Pranzo: pastina o semolino (70-80 g), sformato di carne tritata o formaggio fresco (80 g) oppure piatto unico di zuppa pavese

Spuntino: frutta frullata (200 g)

Cena: pastina o riso o semolino (50 g), petto di pollo al latte oppure uovo o formaggio fresco (80 g), frutta frullata (200 g)

È preferibile bere acqua naturale, spremuta di agrumi o tè leggero, soprattutto lontano dai pasti.

ASPORTAZIONE DELLO STOMACO

Prima colazione: tè al limone, fette biscottate (50 g), burro e marmellata

Spuntino: frutta cotta (200 g)

Pranzo: pastina o riso o semolino (70-80 g), polpettone della mamma (70-80 g), sformato di carne tritata (80 g), fette biscottate o pane (30 g)

Spuntino: frutta cotta (200 g)

Cena: pastina o riso (50 g), fette biscottate (50 g), uovo o formaggio fresco (80 g), verdura cotta tritata (200 g)

Durante la sera: frutta cotta (200 g)

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- MAGNATI G., RUSSO C. e DAZZI D., *Nutrizione clinica*, Napoli, EdiSES s.r.l., 1997.
- DYKEWICZ Clare A., KAPLAN Jonathan E., "Guidelines for preventing opportunistic infections among hematopoietic stem cell transplant recipients", *MMWR Recomm Rep*, 49(RR-10), 2000 Oct 20, 1-128.
- Ministero della Salute: www.salute.gov.it
- Società Italiana di Parodontologia e Implantologia: www.sidp.it
- World Dental Federation: www.fdiworlddental.org



“Oggi la luce è una buccia di limone sul vetro dell’aria”