



Cos porto a TAVOLO

Consigli utili per i pazienti in chemioterapia

Cosa porto a tavola

Maria Albini
Incoronata Romaniello

«Non c'è amore più sincero che l'amore per il cibo»
George Bernard Shaw

Gli autori**Incoronata Romaniello**

Medico Chirurgo

Specialista in Oncologia Medica

Dirigente Responsabile SSVD di Oncologia

ASL NO

Maria Albini

Dottore in Dietologia e Dietistica applicata

Dietista

ASL NO

Stampato grazie al contributo della Associazione Mimosa
Amici del DH Oncologico di Borgomanero e del
Fondo Pier Luigi Frattini.

PRESENTAZIONE

L'alimentazione è importante per mantenere il proprio stato di salute e diventa ancora più importante quando ci si ammala. Infatti, una buona condizione nutrizionale aiuta a meglio tollerare i trattamenti che bisogna eseguire a causa della malattia. Spesso però i sintomi correlati al cancro, gli effetti collaterali provocati dalla chemioterapia o dalla radioterapia e gli esiti degli interventi chirurgici, possono condizionare molto la capacità di alimentarsi. Quando si è malati, si ha sempre mille dubbi su cosa mangiare sia a causa della propria patologia che destabilizza talora le proprie certezze, sia a causa dei tanti suggerimenti che giungono da parenti, amici e conoscenti.

Questo libretto informativo vuole pertanto essere un piccolo aiuto per il paziente che deve affrontare un percorso di cura, spesso complesso, al fine di avere suggerimenti utili per poter mangiare con maggior serenità. Prima di addentrarci nell'argomento, su cui anche in letteratura esistono molte informazioni non sempre concordanti, è utile ricordare ai pazienti e ai loro famigliari, che la difficoltà ad alimentarsi può essere legata a molti fattori che spesso sono concomitanti e quindi rendono complesso il problema. Infatti, i pazienti affetti da cancro spesso hanno, proprio a causa della loro malattia, un senso di nausea persistente e soprattutto una avversione alle carni, che li rende inappetenti. La malattia stessa determina a volte una riduzione importante del peso anche a fronte di un'alimentazione invariata. Alcuni tipi di cancro in particolar modo possono causare problemi di passaggio del cibo rendendo difficoltosa la deglutizione. A tutto questo va aggiunto che quando si avvia un trattamento chemioterapico i farmaci impiegati possono causare nausea e vomito di intensità variabile in base alla tipologia del trattamento, l'infiammazione delle mucose e del tratto intestinale che possono causare dolore al cavo orale, maggior sensibilità ai cibi acidi, mal di stomaco, diarrea o altro.

Inoltre, la chemioterapia può causare una riduzione delle difese immunitarie tali da rendere rischiosa anche l'assunzione di alcuni cibi per l'aumentato rischio di infezioni. Quello che può apparentemente sembrare un problema marginale, spesso sottovalutato anche dai medici, è in realtà una questione seria perché fonte di stress per il paziente e per la sua famiglia. Mangiare è un momento essenziale per ciascuno di noi che può diventare in caso di malattia un vero e proprio incubo. Bisogna ricordare che, i disturbi che compaiono durante il trattamento chemioterapico sono per lo più transitori, ma la loro periodica ricomparsa può rendere molto difficile la gestione della alimentazione.

Abbiamo deciso di affrontare l'argomento suddividendolo in paragrafi, con l'obiettivo di toccare i maggiori problemi che possono verificarsi durante le cure anticancro dando per ciascuno di essi indicazioni e suggerimenti utili. E' importante sottolineare che non esistono regole fisse che possano andare bene a tutti i pazienti, per cui al di là di questi suggerimenti è giusto che ciascuno segua anche la propria intuizione ed i suggerimenti del proprio medico di riferimento.



Pierre Auguste Renoir, **Colazione dei canottieri**, 1880-81

INTRODUZIONE

Le sostanze nutritive che quotidianamente assumiamo con gli alimenti, vengono trasformate dal nostro organismo e trasportate attraverso il sangue a tutti gli organi. Questi “principi nutritivi” rivestono differenti ruoli all'interno del nostro corpo: energetico, plastico, regolatore o antiossidante.

Vediamo nel dettaglio:

1) Gli zuccheri e i grassi svolgono un ruolo energetico in quanto sono in grado di fornire l'energia necessaria al mantenimento delle principali funzioni vitali. L'unità di misura dell'energia per l'organismo è la caloria. Tutti gli esseri viventi hanno bisogno di una certa quantità di calorie al giorno per avere la forza necessaria per vivere. Anche un organismo in assoluta immobilità necessita comunque di una quota minima di energia detta metabolismo basale, per consentire il funzionamento degli organi vitali. Se l'apporto calorico fornito dalla dieta è eccessivo, il peso corporeo aumenta (sovrappeso o obesità), viceversa, se l'apporto calorico è insufficiente, il nostro organismo utilizzerà prima le riserve di grasso presente nello strato sottocutaneo ed in seguito, se la situazione non si ristabilisce, anche la massa muscolare. Questo determinerà a lungo termine una perdita di peso più o meno grave definita sotto peso o malnutrizione.

2) Le proteine svolgono un ruolo plastico, cioè forniscono il materiale di base necessario per la crescita del corpo e la riparazione dei tessuti danneggiati o invecchiati. Queste sostanze sono fondamentali per il nostro organismo in quanto, ogni parte del corpo umano è costituita da proteine e risulta indispensabile assumerle ogni giorno per garantire un turnover adeguato. Di fronte ad una malattia, in caso di stress o di lesioni a carico di un organo, l'organismo ha bisogno di una quantità supplementare di proteine, oltre che di calorie, per riparare i tessuti danneggiati.

3) Le vitamine ed i minerali svolgono una attività regolatrice in quanto regolano le principali reazioni organiche. Anche consumando piccole quantità di alimenti che contengono vitamine, si è in grado di raggiungere il fabbisogno giornaliero consigliato. In alcuni casi, il fabbisogno di vitamine o di sali minerali aumenta: ad esempio in condizioni patologiche che impediscono il consumo di frutta e verdura fresca oppure quando, pur consumando vegetali, i loro micronutrienti non vengono assorbiti. In queste occasioni è pertanto indispensabile effettuare una supplementazione vitaminica con prodotti specifici. E' importante sapere che assumere integratori vitaminici quando non necessario può favorire il loro accumulo nell'organismo e creare dei danni da eccesso di vitamine (ipervitaminosi). Pertanto l'integrazione dietetica di vitamine va sempre discussa con il medico.

4) Gli antiossidanti svolgono un ruolo importante nel contrastare gli effetti negativi dei radicali liberi.

La proprietà anticancerogena (antitumorale) di molti alimenti è legata proprio al loro prezioso contenuto di antiossidanti. Nel corso dei numerosi processi metabolici una piccola quantità di ossigeno dà origine a molecole chimicamente molto reattive, chiamate radicali liberi, che sono in grado di danneggiare le strutture cellulari come la membrana plasmatica ed il DNA. L'azione negativa dei radicali liberi si ripercuote sulla salute dell'intero organismo: accelerando i processi di invecchiamento cellulare, deprimendo il sistema immunitario, favorendo l'insorgenza di numerose malattie e forme tumorali. Il nostro organismo riesce a tenere sotto controllo l'attività dei radicali liberi attraverso speciali sostanze antiossidanti endogene (sintetizzate dal corpo umano) ed esogene (introdotte con gli alimenti). Gli antiossidanti costituiscono una categoria "non omogenea" di sostanze. Fanno parte di questa famiglia: le vitamine, i sali minerali e altri componenti vitamino-simili.

Tra gli antiossidanti ricordiamo: la vitamina A, il beta-carotene, la vitamina C, la vitamina E, il coenzima A, l'acido lipoico, il selenio, il rame, lo zinco, il manganese, il licopene, i flavonoidi, antociani, resveratrolo e altri ancora.

Queste sostanze sono presenti soprattutto nella frutta, nella verdura, nelle leguminose e nell'olio.

Pertanto, se si segue una dieta varia ed equilibrata, non è necessario assumere integratori a base di antiossidanti.

Se, invece, l'alimentazione è carente o squilibrata, si possono introdurre degli integratori ma sempre dopo un consulto con il proprio medico in quanto, gli antiossidanti potrebbero interferire con la terapia anti tumorale e ridurne l'efficacia o potenziare gli effetti indesiderati.



I MAGNIFICI SETTE

Il termine “**dieta**” deriva dal latino *diaita*, e dal greco *diaita*, che significa «stile di vita » e rappresenta l'insieme degli alimenti e dell'acqua che l'uomo, deve assumere giornalmente per garantire un corretto apporto nutrizionale.

La dieta pertanto non è esclusivamente privativa come si pensa nell'immaginario collettivo ma rappresenta un regime alimentare che ciascun individuo deve adottare per nutrirsi in modo adeguato. Uno schema dietetico risulta adeguato se fornisce tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno. Per soddisfare il fabbisogno nutrizionale dell'organismo sarà quindi necessario conoscere gli alimenti contenuti nei **7 gruppi alimentari** che abbiamo chiamato: **i magnifici 7**.

PRIMO GRUPPO: carni, pesci, uova

A questo gruppo appartengono tutti gli alimenti ricchi di proteine, quindi la carne in genere, la selvaggina, le carni lavorate, prosciutto cotto o crudo, gli insaccati, la carne conservata ma anche il pesce, i molluschi, i crostacei e le uova. Gli alimenti che appartengono a questo gruppo forniscono proteine di alto valore biologico e alcune vitamine idrosolubili del complesso “B” oltre a minerali e vitamine liposolubili, ma il nutriente più importante è il **ferro**.



SECONDO GRUPPO: latte e derivati

A questo gruppo appartengono il latte ed i suoi derivati come lo yogurt, i formaggi freschi, quelli fusi, duri e stagionati, gli erborinati, la panna, il burro e la ricotta; apportano proteine di alto valore biologico oltre a vitamine e sali minerali. Le vitamine principali che si trovano in questo gruppo alimentare sono: la vitamina A e quelle del gruppo B, ma il componente principale è il **calcio**.



TERZO GRUPPO: cereali, tuberi e derivati

A questo gruppo appartengono gli alimenti ricchi di carboidrati complessi come l'amido. I più diffusi sono il riso, il frumento, il mais. Ma anche altri cereali minori come il miglio, il farro, la segale, l'avena e l'orzo contribuiscono nello stesso modo a incrementare l'apporto di calorie sotto forma di carboidrati, mentre tra i tuberi ricordiamo le patate e le patate dolci o americane che costituiscono una valida alternativa. Le loro proteine sono di scarso valore biologico, ma si può ovviare al problema consumando i cereali associati ad altri alimenti, come i legumi (del quarto gruppo), noti per il loro contenuto proteico. Anche i derivati dalle farine dei cereali forniscono gli stessi elementi nutritivi, quindi annoveriamo in questo gruppo anche tutti i prodotti da macina delle farine come la semola, il semolino, la polenta e i prodotti da forno salati o dolci: pane, pasta, pizza, cracker, grissini, fette biscottate, biscotti o cereali soffiati.





QUARTO GRUPPO: legumi

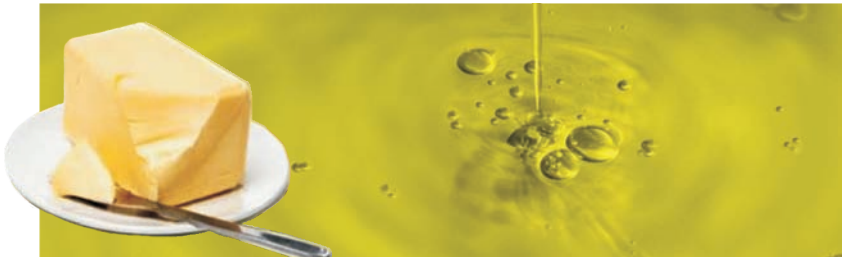
A questo gruppo appartengono i legumi secchi o freschi come fagioli, fave, piselli, lenticchie, soia, ceci; sono ricchi di proteine vegetali, di carboidrati (amido), di minerali (ferro e calcio) e di alcune vitamine del gruppo B. I legumi sono preziosi per il loro contenuto proteico, calorico e per i minerali in essi contenuti.

QUINTO GRUPPO: oli e grassi

Questo gruppo comprende tutti i grassi:

grassi di origine animale: burro, strutto ed il grasso visibile nelle carni degli animali. In natura sono solidi, ricchi di acidi grassi saturi e devono essere usati con moderazione in quanto rappresentano la principale fonte di colesterolo;

grassi di origine vegetale: l'olio di oliva o di semi. In natura sono liquidi e contengono acidi grassi insaturi e polinsaturi, ottimali per il nostro organismo. In questa categoria sono comprese le margarine che sono degli oli solidificati dall'industria alimentare attraverso un processo chimico di idrogenazione. Non sono tossici, ma contengono un quantitativo di grassi definiti “*trans*” che incrementano i trigliceridi nel sangue.



SESTO E SETTIMO GRUPPO: ortaggi e frutta

Questi alimenti sono classificati in due gruppi in base al tipo di vitamine che forniscono. Appartengono al sesto gruppo quelli che sono ricchi soprattutto di vitamina A e al settimo gruppo quelli ricchi di vitamina C. Scarsi in grassi e in proteine, sono ricchi di zuccheri semplici (saccarosio e fruttosio).

Si consiglia di consumare frutta e ortaggi crudi o cotti al vapore per evitare la dispersione dei sali minerali durante la cottura. Gli alimenti ricchi di vitamina C sono la frutta a carattere acidulo (agrumi, kiwi, ecc.) e gli ortaggi a gemma come i cavolfiori ed i pomodori. Ortaggi e frutta particolarmente ricchi di vitamina A, sono quelli dal caratteristico colore giallo-arancio o verde scuro: carote, albicocche, melone giallo, zucca gialla, peperoni gialli e verdi, spinaci, bietta, lattuga, ecc..



Giuseppe Arcimboldo, **Estate** - 1572

IL PESO CORPOREO E IL BMI

Come abbiamo già detto in precedenza una buona alimentazione è utile a tutti per mantenere il proprio stato di salute e diventa ancora più importante quando ci si ammala. Appare rilevante in questo caso capire e sapere come migliorare la propria dieta al fine di supportare al meglio l'organismo che deve combattere contro la malattia e contro gli effetti collaterali delle terapie. Nei pazienti che si ammalano di cancro spesso il problema maggiore è la perdita di peso e la malnutrizione, condizioni che tendono ad aggravarsi con il peggioramento della patologia di base. Nel 20% dei casi i problemi nutrizionali sono tali da rappresentare un ostacolo alla terapia e quindi un impedimento alla guarigione. La perdita di peso è correlata a numerosi fattori che possono essere spesso concomitanti e pertanto rendere complessa la gestione. I fattori che possono portare ad un calo di peso sono:

1) fattore meccanico: si intende un ostacolo che preclude l'ingestione parziale o totale del cibo e delle bevande. In queste condizioni il medico parla di disfagia che rappresenta una situazione molto seria soprattutto perché determina talora rapidi cali del peso e necessita non solo di diete specifiche ma anche di trattamenti locali;

2) fattore metabolico: la malattia spesso determina uno stato di catabolismo proteico e calorico, cioè un rapida degradazione delle proteine ed un aumentato consumo dell'energia determinando così, a fronte di una alimentazione coerente con il proprio fabbisogno, perdite di peso importanti;

3) fattori patologici: la malattia può determinare alterata capacità di digerire o di assorbire gli alimenti, nausea e vomito alimentare, diarrea e stipsi e infiammazione del cavo orale. Tutto ciò può favorire la difficoltà all'alimentazione e il calo ponderale;

4) fattori farmacologici: le terapie antineoplastiche possono determinare numerosi effetti collaterali tra cui nausea, vomito, diarrea, stipsi, infiammazione delle mucose, alterazione dei gusti e pertanto condizionare ulteriormente la capacità di alimentarsi;

5) fattori psicologici: la diagnosi di cancro, le terapie che si devono affrontare possono causare ansia, paura, depressione che condizionano ulteriormente l'alimentazione del paziente.

Alla luce di quanto segnalato si può meglio comprendere quanto possa essere complessa la valutazione dello stato nutrizionale di un paziente e quanto risultino essere diversificate le soluzioni.

Nell'ambito di questo opuscolo parleremo prevalentemente di come contrastare la perdita di peso per favorire un buono stato nutrizionale o di cosa mangiare o come comportarsi in presenza di alcuni disturbi correlati alle terapie o alla malattia ma non si deve sottovalutare, nel paziente malato anche il problema del sovrappeso. Anche un incremento di peso importante può diventare un problema: in alcune patologie infatti, come il cancro della mammella, il sovrappeso soprattutto nelle donne in post menopausa può aumentare il rischio di recidiva.

Nei pazienti sovrappeso o che aumentano di peso in corso di terapia sarà pertanto utile ridurre l'apporto calorico consumando meno grassi e meno dolci, ponendo attenzione anche ai metodi di cottura ed alle bevande gasate o zuccherine (come succhi di frutta, tè, bibite) spesso sottovalutate dal punto di vista calorico. E' utile scegliere prodotti integrali come pane e pasta, e aumentare l'attività fisica per indurre l'organismo a bruciare l'energia in eccesso, che si accumula sotto lo strato cutaneo sotto forma di grasso o tra gli organi vitali.

Anche in questo caso è opportuno affidarsi ad uno specialista in grado di fornire indicazioni specifiche per modificare il proprio stile di vita alimentare.

Alla luce di quanto detto il peso è uno dei parametri più importanti da monitorare nei pazienti oncologici ma un parametro ancora più affidabile del semplice peso corporeo è rappresentato dal B.M.I. (Body Mass Index). Il B.M.I. è un indicatore dello stato nutrizionale del corpo umano in termini antropometrici che correla l'altezza con il peso del soggetto. Si ottiene dividendo il proprio peso in Kg con l'altezza al quadrato espressa in metri.

$$\text{B.M.I.} = \text{peso (Kg)} / \text{altezza (metri)} \times \text{altezza (metri)}$$

Esempio: se il peso è kg 70 e l'altezza è cm 170, l'altezza al quadrato sarà: $1,70 \times 1,70 = 2,89$

Il B.M.I. sarà: $70 : 2,89 = 24,22$ che pone il paziente in una condizione di peso compresa tra 18 e 29,9 quindi NORMOPESO.

Il B.M.I. è un indicatore che serve ad inquadrare il soggetto in un'area di peso che può essere normale - sovrappeso - obesità di medio grado - obesità di alto grado.

Il B.M.I. è un valido strumento ma da solo non costituisce un indice diagnostico. Sebbene possa essere d'aiuto nel determinare comportamenti più appropriati, **non deve essere usato** per decisioni importanti inerenti alla salute o come sostituto del parere di personale qualificato.



Foto di Carl Warner



Foto di Carl Warner

ALIMENTAZIONE IN CORSO DI CHEMIOTERAPIA: ALCUNI CONSIGLI GENERALI

- mangiare poco e spesso facilita la digestione: può essere utile suddividere i pasti in 5-6 spuntini nell'arco della giornata, a distanza di 2 o 3 ore l'uno dall'altro, approfittando dei momenti di maggiore appetito;
- bere poco durante i pasti aiuta a non sentirsi subito sazio. Tuttavia, è importante, assumere almeno 1.5-2 litri di acqua al giorno preferibilmente lontano dai pasti;
- l'uso di erbe aromatiche o di spezie, rende più appetitose le pietanze, si può inoltre aggiungere succo di limone per il pesce e utilizzare vino bianco o rosso o birra per cucinare la carne;
- scegliere pietanze di vari colori assicura un assortimento completo di vitamine e altri fattori nutrizionali. Bisogna cercare di consumare le verdure in modo che non manchino i colori bianco, rosso, arancio, giallo e verde;

- se la carne risulta sgradita, è possibile sostituirla con altri alimenti proteici come il pesce, le uova il formaggio, il latte, lo yogurt o i legumi;
- possono essere assunte anche bevande ricche di vitamine e sali minerali come spremute di frutta o di verdura magari arricchite con miele, latte o condite con olio e poco sale;
- è utile evitare di sostare a lungo in locali in cui si prepara le pietanze: gli odori della cucina possono infatti risultare sgradevoli in corso di chemioterapia;
- se non si riesce comunque ad avere una dieta con un adeguato apporto calorico è utile segnalarlo al medico ed eventualmente sottoporsi ad una valutazione dietistica.



Foto di Carl Warner

Ora vediamo più nel dettaglio come comportarsi e cosa mangiare in presenza di alcuni disturbi specifici:

1) STANCHEZZA E RIDUZIONE DELL'APPETITO

Dopo l'avvio del trattamento chemioterapico alcuni pazienti presentano stanchezza e riferiscono riduzione dell'appetito e difficoltà di concentrazione. Le cause sono molteplici: effetti collaterali dei farmaci, inattività, insonnia, anemia, depressione. La stanchezza ed il calo dell'appetito possono ridurre l'interesse verso il cibo, la voglia di alimentarsi, di fare la spesa e di cucinare.

Consigli utili:

- chiedere a familiari ed amici di provvedere alla spesa e cucinare al vostro posto: spesso lo fanno volentieri;
- se osservate con attenzione le indicazioni di scongelamento, cottura e conservazione, i prodotti surgelati (crudi o precotti), quelli in scatola o i pronti acquistati in rosticceria, rappresentano un'ottima alternativa per stuzzicare l'appetito;
- approfittare dei momenti in cui ci si sente più in forze per preparare cibi che possono essere conservati sottovuoto o congelati;
- semplificare al massimo i processi di cottura utilizzando pentole a pressione e forno a microonde;
- se si pensa di avere bisogno di aiuto a casa per risolvere i problemi legati all'alimentazione, parlarne con il medico di famiglia o rivolgersi al dietista, che potrebbero offrire una soluzione adatta al problema;

- se non c'è infiammazione alla bocca si può bere un aperitivo analcolico o mezzo bicchiere di vino bianco o un analcolico prima dei pasti. Un bicchiere di buon vino rosso a pasto potrebbe aiutare la digestione. L'uso di bevande alcoliche durante il trattamento chemioterapico è condizionato dal parere del proprio medico;
- una passeggiata prima del pasto può aiutare ad aumentare l'appetito;
- consumare i pasti con calma in un luogo tranquillo e sereno, masticando con cura e concedendosi del relax a fine pasto;
- ascoltare musica durante i pasti o guardare un programma televisivo interessante;
- stuzzicare piccole quantità di cibo nel corso della giornata, nei momenti in cui si ha più voglia;
- tenere sempre a portata di mano degli spuntini ad alto contenuto calorico: caramelle o cioccolato o snack tipo noccioline, patatine, frutta secca o scaglie di parmigiano, leggeri e gustosi. Se esiste un problema di deglutizione, ovviare all'inconveniente con qualcosa di liquido o semisolido come yogurt, budini o mousse di frutta e formaggio arricchite con zucchero o miele o biscotti granulari;
- se l'odore del cibo dà noia consumare pietanze fredde o a temperatura ambiente cercando di renderle allettanti aggiungendo fettine di limone, pomodoro o prezzemolo tritato;
- apparecchiare la tavola con stoviglie colorate, scegliendo un luogo piacevole in cui mangiare;

- se non si riesce a consumare cibi solidi, integrare temporaneamente bevande tipo latte o yogurt intero arricchito con zucchero o miele o gelato e contattare al più presto il proprio medico;

- l'appetito viene mangiando! Mangiare in compagnia è spesso più piacevole e trascinante che stare da soli. Approfittare dei momenti in cui ci si trova in buone condizioni generali per trattarsi bene e concedersi il piacere di mangiare ciò che più è gradito.



Foto di Carl Warner

2) NAUSEA DA CHEMIOTERAPIA

Chi avvia un trattamento chemioterapico spesso avrà a che fare con la nausea. Seppure l'oncologo nel programma di trattamento inserisce sempre dei farmaci antinausea, spesso questa terapia evita al paziente di vomitare ma non elimina completamente la nausea. Ciascun paziente ha una sensibilità diversa alla nausea chemio-indotta e anche questo a volte può determinare il fallimento delle terapie preventive che vengono impostate. E' utile discutere con il proprio medico questo problema al fine di ottimizzare al meglio il trattamento preventivo ma se nonostante tutto la nausea vi perseguita ci sono alcuni consigli pratici che possono aiutare ulteriormente a minimizzare il problema.

Consigli utili:

- evitare di preparare direttamente i pasti, infatti i vapori che esalano dalla pentola possono stimolare molto il senso di nausea; se possibile fateli preparare da qualcun altro e cercate di mangiare in una stanza diversa rispetto a quella in cui è stato preparato il pasto; se non c'è nessuno che può cucinare per voi è meglio preparare i pasti lontano dai momenti in cui si dovranno consumare ed eventualmente surgelare delle porzioni per i giorni dopo la chemioterapia in modo da non essere costretti a cucinare;
- meglio consumare pasti tiepidi o freddi: evitare quelli troppo caldi perché le esalazioni di vapore stimolano la nausea;
- i pasti non devono essere abbondanti. Preferire piccoli spuntini frequenti durante tutta la giornata. Non ingerire grandi quantità di liquidi in concomitanza al pasto, può essere utile l'impiego della cannuccia;
- non mangiare cibi grassi ed eccessivamente speziati;
- consumare cibi leggeri e poco conditi come minestre lente e budini di crema e aggiungere piccole porzioni dei piatti preferiti passando gradualmente ad una dieta sostanziosa; evitare pietanze fritte e molto grasse, troppo salate o troppo dolci. Scegliere gli alimenti preferiti e nel caso di avversione alla carne sostituirla con pesce, pollo, uova o formaggio;
- masticare bene il cibo per facilitare la digestione;
- evitare di mangiare se non si ha voglia; a volte è utile cambiare l'orario del pasto, mangiando quando si vuole senza limitazioni di tempo;
- se si avverte nausea durante il pasto è utile provare a rilassarsi respirando lentamente e profondamente;

- se la nausea si verifica al mattino, prima di alzarsi, è utile provare a mangiare cracker, fette biscottate o toast;
- lontano dai pasti si può provare a sorseggiare piccole quantità di bevande gassate che aiutano a contrastare la nausea come l'acqua minerale, il ginger o la limonata. Il tè alle erbe, bevuto freddo, oltre ad avere un gusto gradevole, è anche un'ottima bevanda rinfrescante. Congelare le bevande o i succhi di frutta o le spremute di frutta fresca, e succhiare lentamente i cubetti di ghiaccio risulta una strategia semplice e pratica per assicurarsi un adeguato apporto di liquidi;
- la sensazione di nausea può essere alleggerita da una passeggiata all'aria aperta;
- il giorno del trattamento è consigliato il consumo di un pasto leggero.

3) DIARREA

Nel caso di diarrea indotta dalla chemioterapia sarà utile avviare i trattamenti consigliati dal proprio medico di riferimento. Oltre alla terapia con gli antidiarroici classici e fermenti lattici l'alimentazione può rappresentare un valido aiuto per ripristinare rapidamente un transito intestinale regolare.

Consigli utili:

- mangiare cibi ricchi di proteine, calorie e potassio ma a basso contenuto di scorie come: grana, uova, patate, pasta in bianco, riso bollito, banane, carote, pesce, pollo;
- consumare piccoli pasti ma frequenti;
- evitare caffè, cioccolata, latte vaccino, bevande alcoliche e superalcolici o bevande fredde;

- bere molto per restituire all'organismo l'acqua che si perde con la diarrea: tè deteinato o tè verde, brodo vegetale salato, brodo di carne sgrassato, acqua minerale non gasata, acqua di cottura del riso (almeno 1,5-2 litri al giorno);
- evitare verdure cotte e crude ed alimenti integrali o ad alto contenuto di fibre;
- evitare prodotti che fermentano come ad esempio legumi, broccoli, cavolfiore, crauti, cavolo, verza, cipolle, mais;
- preferire ortaggi come patate, carote o zucchine, da consumare lessate, oppure sotto forma di succhi o centrifugati di verdura;
- utile il riso nelle minestre di carote e di patate;
- evitare il latte vaccino e i formaggi freschi. Sostituirlo con un latte delattosato o con una bevanda di riso arricchito in calcio. Preferire i formaggi stagionati come parmigiano, grana, pecorino, a lunga stagionatura;
- evitare il salame cotto o crudo e gli altri insaccati speziati. Scegliere la bresaola, il prosciutto crudo e cotto, togliendo il grasso visibile;
- evitare cibi fritti, piccanti e ricchi di spezie e il dado: usare olio di oliva crudo;
- scegliere carne e pesce nei tagli più magri.
Si possono consumare le uova alla coque o in camicia o strapazzate;
- per quanto riguarda la frutta, preferire banane mature, mele sbucciate e grattugiate e arricchite con succo di limone, succo di mirtilli e miele. Eliminare la frutta secca essiccata o disidratata.

Anche se la diarrea è leggera, conviene, per precauzione, seguire le indicazioni almeno per due giorni, prima di reintrodurre progressivamente nella propria alimentazione gli alimenti esclusi dalla dieta. Si può reintegrare la frutta (prugne escluse) e i formaggi a media stagionatura. In seguito si può introdurre verdure in purea come contorno, la verdura cruda ed infine i legumi ed il latte vaccino.

4) FLATULENZA

La flatulenza è una miscela di gas (formata da aria ingerita o prodotta dai batteri simbiotici e dai lieviti che vivono nel tratto gastrointestinale) e di particelle aerosolizzate di feci rilasciata sotto pressione attraverso l'ano generalmente associata ad un caratteristico suono e un odore sgradevole. Per ridurre questo fenomeno che spesso si associa alla malattia o alle terapie impostate ci si può aiutare anche con la dieta.

Consigli utili:

- mangiare masticando bene e lentamente;
- evitare i cibi che di solito producono aria, come i legumi in particolare i fagioli, le verdure appartenenti alla famiglia delle brassicacee: cavoli, carciofi, verza, broccoli, broccoletti o cavolfiori e delle agliacee: cipolla, porro, aglio, uva, sottaceti e bevande gassate;
- ottimo rimedio naturale è assumere due cucchiaini di sciroppo di menta sciolto in una tazzina di acqua calda: se si vuole, aggiungere anche un cucchiaino di zucchero;
- utili anche i confetti di carbone vegetale venduti in farmacia;
- una attività fisica leggera, in particolare camminare, può dare sollievo.

5) STIPSI

La stitichezza può essere causata dalla malattia di base oppure dagli effetti collaterali dei trattamenti: sia i farmaci chemioterapici sia i farmaci impiegati per la terapia di supporto (antidolorifici, ansiolitici, antiacidi, diuretici, antiemetici), ma anche da alcune abitudini comportamentali: la vita sedentaria, una scarsa attività fisica, il peso corporeo in eccesso, lo stress o la tensione emotiva. Il peggior fattore comportamentale è la malsana abitudine di percepire lo stimolo di andare al bagno e rimandarlo. Quando l'evacuazione viene rimandata a lungo, da una parte si verifica un ulteriore riassorbimento dell'acqua contenuta nelle feci e quindi il loro ulteriore indurimento, dall'altra, i muscoli rettali si abituano al grado di tensione generato dallo stimolo, divenendo progressivamente insensibili. Risulta importante imparare ad ascoltare il proprio corpo e rispettarne i tempi fisiologici. In caso di stitichezza il medico vi segnalerà quanto necessario per regolarizzare l'intestino ma certamente anche l'alimentazione può dare un buon aiuto.

Consigli utili:

- bere molti liquidi nell'arco della giornata;
- per stimolare il movimento intestinale è utile bere una bevanda calda al mattino, a digiuno, inoltre per alcuni il caffè ha un effetto lassativo;
- aumentare l'attività fisica (camminare almeno 30 minuti al giorno può aiutare l'intestino);
- per regolarizzare l'intestino senza ricorrere ai farmaci si può utilizzare: succo o sciroppi di prugne o di fico, succo d'uva, d'arancia e mele cotte;

- l'orario dei pasti influenza molto il regolare funzionamento intestinale: sarebbe opportuno, infatti, mangiare sempre ad orari regolari in maniera da consentire all'organismo di scandire con costanza i ritmi digestivi e tramutarli in altrettanto costanti orari di evacuazione;
- anche il consumo frettoloso del cibo, comporta una cattiva masticazione ed una cattiva digestione e quindi una rallentata eliminazione delle feci. Sarebbe opportuno, invece, consumare i pasti da seduti, concedersi il tempo necessario;
- masticare lentamente e porre attenzione a non introdurre troppa aria in bocca aiuta ad evitare altri due aspetti strettamente legati alla stitichezza, la flatulenza ed il gonfiore;
- mangiare alimenti ricchi di fibre. Le fibre alimentari, che si trovano in tutti gli alimenti di origine vegetale, si miscelano all'acqua rigonfiandosi e determinando la formazione di una massa vischiosa che ben aderisce alle pareti intestinali, con il risultato di facilitare lo spostamento del materiale fecale nell'intestino e la successiva eliminazione delle feci. La crusca è particolarmente efficace (si può aggiungere ai cereali e alle minestre, al latte o allo yogurt). Altre fonti di fibre sono i cereali integrali o muesli, prodotti integrali, verdura e frutta fresca consumate con la buccia.



Foto di Carl Warner

Utile quindi introdurre nella dieta:

Cereali e derivati: pane, pasta o riso integrali, farina d'avena, orzo perlato, farro e segale. Aggiungere crusca nelle zuppe di verdura e consumare prodotti da forno integrali o muesli a colazione.

Frutta: mele, pere, kiwi, melograni, arance, prugne, cachi, fichi, ananas, noce di cocco e tutta la frutta in genere preferibilmente con la buccia. Frutta secca o disidratata.

Ortaggi: carote crude, cavoli, carciofi, broccoli, fagiolini, rape, spinaci, erbe, barbabietole, porri, funghi.

Legumi: fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, soia.



6) INFIAMMAZIONE DEL CAVO ORALE

Durante la terapia si può verificare una infiammazione delle mucose del cavo orale che va segnalata immediatamente al medico curante che potrà così verificare la gravità della mucosite e in base a questo impostare una terapia specifica.

Consigli utili:

- tenere il cavo orale molto pulito: lavare i denti dopo ogni pasto con uno spazzolino morbido ed effettuare sciacqui con collutori non a base alcolica (l'alcol potrebbe infatti peggiorare l'infiammazione) o con acqua e bicarbonato, che purtroppo ha un sapore non da tutti tollerato;

- utile eseguire un'accurata rimozione del tartaro in modo d'eliminare eventuali sacche contenenti germi e ridurre il rischio di infezioni del cavo orale;
- mantenere le labbra sempre ben idratate utilizzando vaselina, miele rosato o stick ammorbidenti;
- evitare il fumo di sigaretta e l'uso di alcolici;
- evitare alimenti duri o croccanti, come i crackers, le patatine e le patatine al mais;
- non bere o mangiare agrumi (arance, pompelmi e limoni) o loro derivati, evitare ananas;
- evitare cibi speziati o piccanti (non pepe, peperoncino, curry);
- bere almeno 1,5 litri al giorno di acqua; in alternativa bere sciroppo di ribes nero o di rosa canina, succo di mela o nettare di pesca/pera, che sono meno acidi dei succhi di frutta;
- scegliere cibi morbidi e rinfrescanti come gelati, frappè, yogurt, budini e granite;
- l'uso di granite, o anche semplicemente ghiaccio tritato, da sciogliere lentamente in bocca prima del pasto può facilitare la successiva assunzione di cibo grazie all'effetto anestetico del freddo;
- consumare cibi a temperatura ambiente o tiepidi;
- evitare alimenti troppo salati o affumicati;
- preferire cibi tagliati finemente e ben amalgamati grazie all'utilizzo di condimenti cremosi come formaggi morbidi, maionese e salse delicate.

Per arricchire i cibi si può utilizzare burro, olio, panna da cucina, formaggio, yogurt, zucchero, miele;

- scegliere la parte più morbida del pane o in alternativa utilizzare il pane in cassetta tipo toast;

- tritare la carne o il pesce impastandolo con uova e latte per ottenere morbide polpette. Utile anche la preparazione di frittate con l'aggiunta di formaggio e latte da cucinare preferibilmente in forno;

- si possono anche impiegare alimenti per l'infanzia come omogeneizzati, preparati ad alto contenuto calorico, semolino arricchito con formaggio e burro;

- tenere la protesi dentaria a bagno per tutta la notte in una soluzione apposita e cercare di farne uso il meno possibile durante il giorno per evitare di irritare ulteriormente le gengive già infiammate;

- se la lingua è «bianca», i cibi potrebbero assumere un sapore poco gradevole, diminuendo quindi ulteriormente lo scarso appetito. Pulire la lingua strofinandola con un batuffolo di cotone imbevuto di soluzione di bicarbonato di sodio (sciogliere un cucchiaino di bicarbonato in 50 cl di acqua tiepida);

- usare uno spazzolino da denti morbido del tipo per bambini e spazzolare con delicatezza.



Foto di Carl Warner

7) SECCHENZA DELLA BOCCA

I pazienti che eseguono la radioterapia sulla regione testa collo, ma talora anche i pazienti che eseguono chemioterapia, possono sperimentare questa sensazione di “arsura” del cavo orale.

Consigli utili:

- preparare cibi morbidi come segnalato per l'infiammazione del cavo orale;
- bere di frequente a piccoli sorsi. Può essere utile prendere un aperitivo analcolico e bere bevande gassate, se non controindicate;
- utile succhiare cubetti di ghiaccio e ghiaccioli alla frutta per alleviare la secchezza;
- favorire la salivazione masticando chewingum o caramelle senza zucchero;
- risciacquare la bocca ogni due ore per ottenere una sensazione di freschezza;
- evitare i cibi che richiedono una masticazione lunga e faticosa come le verdure crude e la carne dura;
- evitare il cioccolato e i dolci asciutti che impastano la bocca;
- dedicare molta cura all'igiene della bocca pulendola dopo ogni pasto come consigliato nel capitolo dedicato all'infiammazione del cavo orale.

8) ALTERAZIONE DEL GUSTO

Durante la chemioterapia si possono avvertire dei cambiamenti nel gusto e nell'olfatto. I cibi, specialmente la carne, possono assumere un sapore metallico o risultare privi di gusto. Questa alterazione di norma è transitoria, ma molto fastidiosa.

Consigli utili:

- scegliere prima di tutto i cibi che stimolano di più l'appetito, abbandonando per un po' di tempo quelli meno stuzzicanti. Riprovare a mangiarli dopo qualche settimana;
- aggiungere alle pietanze piccole quantità di erbe aromatiche come basilico, origano, rosmarino e menta;
- insaporire la carne facendola marinare nel vino, in olio e aceto o in salse agrodolci;
- consumare la carne preferibilmente fredda con contorni di salse e sottaceti. Se il gusto della carne dovesse risultare ancora alterato, utile sostituirla per qualche tempo con pesce, uova, legumi o formaggi;
- se le verdure cotte sembrano insapore aggiungere pancetta o prosciutto;
- correggere il sapore del cibo aggiungendo zucchero se sembra troppo salato, o sale se troppo dolce;
- preferire posate di plastica a quelle di metallo;
- evitare tè e caffè sostituendoli con bevande dal gusto più deciso, per esempio aranciata raffreddata con qualche cubetto di ghiaccio;

- dedicare molta cura all'igiene della bocca seguendo i consigli forniti nel capitolo dedicato alla mucosite.

9)ALIMENTAZIONE IN CASO DI LEUCOPENIA

Quando i globuli bianchi sono molto bassi il paziente si trova a rischio di infezione.

Per questo motivo, oltre alla terapia farmacologica che il medico dovrà impostare, sarà utile seguire una alimentazione igienicamente sicura che riduca al minimo il contatto con i germi.

Consigli utili:

- lavarsi accuratamente le mani prima di mettersi ai fornelli;
- nei giorni di maggior rischio sarà utile assumere solo cibi cotti;
- lavare accuratamente la frutta e la verdura con dell'acqua e ipoclorito di sodio per alimenti;
- meglio consumare frutta e verdura cotte al forno o lessate;
- gli alimenti ben cotti andranno consumati subito dopo la cottura evitando la conservazione in frigorifero;
- non consumare cibo riscaldato preparato il giorno precedente;
- non utilizzare il forno a microonde per riscaldare le pietanze.

10)ALIMENTAZIONE DEL PAZIENTE STOMIZZATO

I portatori di colostomia ed ileostomia non devono seguire alcuna dieta restrittiva, ma semplicemente adottare alcuni accorgimenti, utili a favorire un'evacuazione controllata. Si tratta in definitiva di conoscersi meglio individuando, poco alla

volta, i cibi più adatti alla propria alimentazione e soprattutto compatibili col tipo di stomia di cui si è portatori. Seguendo alcune semplici regole non sarà difficile riscoprire presto il piacere della buona tavola e il gusto di mangiare.

Consigli utili:

In caso di **ileostomia** è utile seguire una dieta che aiuti a rendere più consistenti le feci e reintegrare la perdita dei liquidi bevendo molta acqua, spremute di agrumi e centrifugati di frutta. Bere molto durante la giornata servirà anche a diminuire l'acidità del materiale di escrezione.

La dieta in caso di ileostomia dovrà essere:

- ricca di vitamine e di sali minerali (magnesio, calcio, sodio, potassio, fosforo), assumendo centrifugati di frutta e verdura o spremute di agrumi filtrate;

- povera di grassi (che aumentano la velocità di transito dei cibi nell'intestino), evitando i cibi fritti, dolci con panna e cioccolato, gelati alle creme, salumi, carni grasse, pesci affumicati o grassi come sgombero salmone o tonno sottolio e formaggi ad alto tenore di grassi;

- povera di scorie: evitare ortaggi a fibra lunga come asparagi, funghi, cavoli, broccoli, verze, sedano, coste, cardi. Preferire verdure tipo carote, zucchine, zucca e patate in purea. La frutta, dovrà essere mangiata sbucciata, passata o frullata o centrifugata. Evitare frutta sciroppata e secca e preferire la frutta di stagione fresca;

Valutare l'assunzione degli alimenti a seconda della tollerabilità individuale. In caso di diarrea, vomito, sudorazione eccessiva, febbre o temperatura ambientale elevata, è necessario reintegrare le riserve organiche di sali minerali e liquidi il più rapidamente possibile.

In caso di stipsi, evitare i lassativi. Le cause principali che causano stipsi sono: un'insufficiente introduzione di liquidi, un eccessivo consumo di dolci, l'assunzione di cibo non sminuzzato a sufficienza, la sedentarietà. A volte piccoli ritocchi della dieta sono sufficienti a sbloccare la situazione. Talvolta è invece indispensabile una pulizia dell'ileo con soluzione fisiologica.

In caso di **colostomia destra** (o trasversostomia) si devono seguire le stesse indicazioni fornite nel capitolo destinato alle ileostomie, usando la medesima attenzione nella scelta degli alimenti.

In caso di **colostomia sinistra** la dieta è invece simile a quella precedente l'intervento:

- la quantità di liquidi ingeriti durante la giornata influenza la consistenza delle feci e quindi dovrà essere adeguata alla necessità (almeno 2 litri al giorno);

- si deve evitare di assumere alimenti che fermentano o quelli troppo speziati o aromatici per controllare la produzione di gas intestinali e quindi la formazione di aria maleodorante. Spesso i pazienti colostomizzati più anziani diventano stitici. Quando le feci non eliminate iniziano a fermentare nell'intestino, può verificarsi diarrea (definita paradossa). È molto importante quindi che la dieta di questi pazienti sia ricca di fibra e sia molto regolare.



Foto di Carl Warner

Consigli utili:

- ricordare che tutti i cibi che prima dell'intervento provocavano costipazione, diarrea o flatulenza, probabilmente avranno lo stesso effetto anche dopo l'intervento;
- non cambiare drasticamente le proprie abitudini alimentari, ma introdurre nella dieta nuovi alimenti uno alla volta per valutare il tipo di effetto che producono sulla digestione e l'evacuazione;
- evitare le bevande gassate o troppo fredde;
- evitare i cibi che producono gas e cattivi odori;
- preferire l'olio di oliva, o di semi di mais o soya ai condimenti di origine animale (burro, strutto);
- limitare l'uso dei pasti precotti, elaborati, preferendo cibi cotti in modo semplice come al vapore, lessati, cotti al forno;
- seguire orari regolari per i pasti;
- non mangiare pasti abbondanti adottando l'abitudine di integrare al pranzo ed alla cena due spuntini leggeri, per facilitare la digestione ed evitare che si formi gas nell'intestino vuoto;
- masticare bene e lentamente;
- controllare frequentemente il peso registrando eventuali variazioni in eccesso o in difetto.

Piccolo promemoria utile:

Alimenti che accelerano il transito intestinale alcolici (vino, spumante, ecc.) bevande gassate latte intero, panna, formaggi grassi e fermentati dolci brodo di carne frutta e verdura cibi fritti carni grasse	Cibi responsabili della produzione di gas maleodorante aglio uova cipolla porri melone funghi pesce legumi spezie
Alimenti che rallentano il transito intestinale pane, pasta, riso pesce cotto al vapore o lessato carni bianche carote patate mele banane	Cibi responsabili di irritazione anale agrumi cibi grassi arachidi popcorn spezie fragole alcool
Alimenti responsabili della formazione di gas legumi pesce fritto carni affumicate cavoli, broccoli e ortaggi di questa famiglia, carciofi spezie frutta secca bevande gassate birra e superalcolici gomma da masticare	

REGIMI DIETETICI SPECIALI E NUTRIZIONE ARTIFICIALE

Nonostante tutti i consigli dati e la buona volontà, alcuni pazienti malati di cancro non riescono ad alimentarsi adeguatamente con conseguente perdita di peso e di massa muscolare. In questi casi è necessaria una dieta più ricca di calorie e proteine: una valutazione dietistica è fondamentale per impostare un adeguato schema dietetico che consentirà di rallentare o di bloccare la perdita di peso e di recuperare i chili persi. Per prevenire la perdita di peso possono essere messi in atto tutti i tipi di trattamento nutrizionale, a partire da:

- una prescrizione di un'adeguata terapia dietetica;
- una integrazione alimentare con prodotti specifici da assumere per bocca, definiti integratori nutrizionali;
- una nutrizione artificiale, parenterale o enterale, che sostituisce l'alimentazione per bocca fino a quando il paziente non sarà in grado di alimentarsi per via naturale.

L'intervento nutrizionale quando necessario deve essere effettuato in relazione a numerosi fattori:

- condizioni cliniche del paziente;
- causa della malnutrizione;
- terapia programmata per il paziente;
- preferenze del paziente.

L'apparato gastrico e l'intestino sono sempre la via di prima scelta nell'intervento nutrizionale. Per questo motivo in caso di necessità si parte prima con un supporto nutrizionale per **via orale**.

Se questo non è possibile la scelta deve cadere sulla **via enterale** ed infine quando il tratto gastroenterico non è utilizzabile per

alimentarsi, si deve prendere in esame un supporto nutrizionale per **via parenterale**. L'intervento nutrizionale deve essere precoce: solo così è possibile ottenere il successo terapeutico sperato.

All'atto della prima visita sarà valutato lo stato nutrizionale del paziente così da intervenire in modo adeguato per prevenire o correggere uno stato di malnutrizione e le eventuali complicanze ad esso correlate, al fine di migliorare la qualità di vita del paziente.

Se il paziente è ancora in grado di alimentarsi adeguatamente per la via naturale, è certamente consigliata l'elaborazione di un piano dietetico personalizzato, il più possibile rispondente alle preferenze del singolo.

Se il paziente è in grado di alimentarsi, ma in quantità insufficienti a soddisfare i fabbisogni nutrizionali a causa dell'anoressia, dei disturbi gastro-intestinali o delle terapie, si interverrà integrando allo schema dietetico un supporto alimentare specifico in base ai bisogni, come un integratore alimentare liquido o in polvere.

Gli integratori alimentari sono prodotti costituiti da carboidrati, lipidi, proteine in proporzioni variabili che possono essere utilizzati per integrare la dieta del paziente in modo da sopperire alle eventuali carenze alimentari globali o specifiche, nel tentativo di supportare o mantenere lo stato nutrizionale e funzionale del paziente, soprattutto in corso di terapia.

Se il paziente non è più in grado di nutrirsi o si presenta in evidente stato di malnutrizione si dovrà utilizzare la nutrizione artificiale.



Foto di Carl Warner

Per **nutrizione artificiale (NA)**, si intende il complesso di procedure mediante le quali è possibile soddisfare i fabbisogni nutrizionali di pazienti non in grado di alimentarsi sufficientemente per via naturale. La nutrizione artificiale si differenzia in:

- **nutrizione enterale (NE)**: i nutrienti sono somministrati direttamente attraverso una sonda naso-gastrica o una stomia create ad arte, nella via digestiva a livello dello stomaco o dell'intestino;

- **nutrizione parenterale (NP)**: i nutrienti contenuti in una sacca di nutrizione, sono somministrati direttamente nella circolazione sanguigna attraverso una vena periferica o una centrale mediante l'impiego di cannule o cateteri venosi.

Questi approcci più specifici verranno proposti e discussi quando necessario dal medico di riferimento dopo adeguata valutazione nutrizionale.



Foto di Carl Warner

Di seguito alcuni esempi di menù ad alto apporto calorico.
Si ricorda comunque che il regime alimentare deve essere
sempre discusso con il proprio medico o con il dietista.

Menù 1 – dieta semisolida arricchita

Colazione

- Cappuccino e brioche. Preparare il cappuccino con latte intero e aggiungere zucchero o miele; tra le brioche preferire quelle farcite con crema, marmellata o cioccolato o consumare biscotti frollini o per l'infanzia.

Spuntino

- Succo di frutta con toast o tramezzino, abbondare con la farcitura desiderata, imburrare il toast o spalmare uno strato di maionese o di burro se gradito.

Pranzo

- Pasta formato piccolo tipo tempestina o risoni condita con ragù di carne o crema di tonno o creme di riso o di mais o di tapioca o di semolino cotte nel latte intero e integrate con carne o pesce frullato o liofilizzato o omogeneizzato di carne. Aggiungere formaggio grattugiato e olio in abbondanza.
- Carpaccio ai ferri, o straccetti di carne al pomodoro condire con olio a crudo.
- Contorno di verdura. Insalata di patate con tonno, mais, olive e salsa maionese.

Merenda

- Budino al latte intero, zucchero.
- Gelato alle creme.

Cena

- Involtini di carne, farciti con formaggio, affettati e uova.
- Purea di patate, preparata con latte intero, burro, parmigiano, prosciutto cotto tritato.

Dopo cena

- Frutta fresca di stagione in macedonia con zucchero o miele o frullata con latte condensato.

Menù 2 - dieta semisolida arricchita con integratore nutrizionale

Colazione

- Latte fresco intero, con orzo o cacao.
- Fette biscottate, o biscotti frollini con burro e marmellata o miele o cioccolata spalmabile.

Spuntino

- Spremute o centrifughe di frutta. Preparare con frutta fresca di stagione, zucchero o miele da diluire con un integratore liquido proteico-calorico, al gusto frutta da 200-250 ml da consumare come bevanda nell'arco della giornata, preferibilmente fresco ed a piccoli sorsi.

Pranzo

- Pasta con verdure miste frullate. Condire con dadini di pancetta, o prosciutto cotto, formaggio, besciamella o panna liquida per arricchire il sugo.
- Pesce. Usare condimenti a base di olio o maionese in salsa (tipo salsa verde o salsa rosa, o tonnata ecc.).
- Patate al prezzemolo con olio e limone o in purea con burro e formaggio o in insalata con olio e maionese.
- Frutta fresca di stagione.

Merenda

- Frullato di frutta e latte intero o condensato, zucchero o miele.

Cena

- Omelette. Preparate con latte intero, uova, parmigiano, prosciutto e formaggio.
- Verdura in padella saltate con olio o burro e parmigiano. Guarnire con cubetti di prosciutto cotto o mortadella.
- Frutta fresca di stagione cotta nel vino bianco, zucchero, cannella e frullata.

Menù 3 – dieta semiliquida arricchita con integratore alimentare

Colazione

- Latte intero o delattosato (se intolleranti al lattosio) con biscotti granulari o della prima infanzia burro e marmellata (nel latte).
- Succo di frutta o spremute da diluire con integratore in polvere o liquido secondo la prescrizione dietetica fornita.
- Latte condensato da assumere a piacere.

Spuntino

- Frutta cotta frullata, arricchita con zucchero o miele o marmellata.

Pranzo

- Creme di riso o di mais e tapioca o di semilino o di patate o di polenta stemperate con brodo di carne o cotte nel latte intero e integrate con carne o pesce frullato o omogeneizzato di carne e liofilizzato. Aggiungere formaggio grattugiato e olio in abbondanza. Arricchire con panna liquida o besciamella.
- Mousse di carne o di tonno condite con salse di vario genere tipo maionese, salsa tonnata o besciamella o patè di olive.
- Purea di legumi passata al setaccio o di patate arricchita (vedi sopra).
- Spremuta o succhi di frutta o frutta fresca di stagione frullata o omogeneizzato di frutta o mousse da diluire con l'integratore liquido aromatizzato alla frutta.

Merenda

- Yogurt intero con frutta (senza pezzi di frutta) e aggiungere latte condensato o zucchero o miele a piacere.
- Gelato alle creme.
- Zabaglione con panna o latte condensato. Aggiungere zucchero o miele a piacere o caffè per ridurre il sapore dolce della merenda senza ridurre le calorie.

Cena

- Come pranzo variando la scelta alimentare

Dopo cena

- Tè o tisana o latte con zucchero o miele e biscotto granulare e integratore in polvere secondo prescrizione.

Menù 4 – varianti

Colazione

- Latte intero fresco o latte delattosato o di riso o di soya arricchiti in calcio.
- Yogurt intero con frutta e zucchero d'uva o budino al latte.
- Biscotti alla crema o al cioccolato o cereali. Tra i cereali preferire i prodotti arricchiti con miele, frutti di bosco e scaglie di cioccolato.
- Creme di formaggio spalmabile o ricotta o mascarpone.
- Zucchero o miele o cacao amaro o cioccolato al latte o fondente.
- Fruttosio o dolcificante in caso di diabete.
- Panino all'olio o farcito o all'uva.
- Gelato. Preferire le creme arricchite al gelato alla frutta.
- Olio di oliva extravergine.
- Liofilizzato o omogeneizzato di carne o di pesce o di formaggio.
- Purea di legumi passati al setaccio, arricchita con latte e olio.
- Dolci fatti in casa a base di pasta frolla con crema o con marmellata, tiramisù, budini.
- Sformato di patate. Preparare con latte intero, burro, parmigiano, uova, formaggio, pangrattato e prosciutto frullato e cotto al forno.

Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero
Viale Zoppis 10, 28021, Borgomanero (NO)
www.associazionemimosa.it



Progetto grafico e impaginazione

Stefania Pravato

www.favolosafantasia.it

Stampa

Grafica Express di Gallarate

www.graficaexpress.it

Finito di stampare **Giugno 2011**