



Consigli per una corretta e sana alimentazione

- Mangiare cibi ricchi soprattutto di proteine nelle settimane precedenti, durante e dopo il trattamento, fino a quando gli effetti collaterali non si riducono e finché l'appetito non torna alla normalità.
- Cercar di mangiare di più quando si ha appetito. Questo potrebbe essere il momento della prima colazione. E perché non provare una colazione fatta di cibi cotti diversi?
- Un piatto molto pieno di cibo può disgustare quando si ha poco appetito. Provare con un piatto più piccolo per avere porzioni ridotte. Si può sempre fare un bis in caso di fame.
In caso di scarso appetito mangiare poco e spesso, magari facendo regolarmente 5-6 piccoli pasti giornalieri anziché i 3 classici pasti.
- Non saltare i pasti e neanche attendere di avere fame per mangiare. Piuttosto provare a stuzzicare anche se non si ha fame.
- Bere durante il pasto può provocare un senso di sazietà precoce, quindi è consigliabile bere poco oppure, se possibile, bere circa 30 minuti prima o dopo i pasti. La scelta di bevande ai pasti sia rivolta a liquidi nutrienti come il latte intero. Se si soffre di bocca secca può essere utile l'aggiunta di sughi o salse varie agli alimenti per migliorarne l'impastatura.
- Scegliere alimenti non raffinati evitando quelli per le diete ipocaloriche o a basso contenuto di grassi.
- Non saziarsi con alimenti a basso contenuto energetico come frutta e verdure.
- Cercare di cucinare quantità abbondanti di cibo in modo da poterne conservare una parte surgelandoli o fare scorte di cibi pronti in modo da disporne per quei giorni in cui si è indisposti o non sia la forza di cucinare.
- Quando si hanno difficoltà a deglutire, specialmente a causa dei postumi di radioterapia, l'assunzione di alcuni cibi provoca sensazione di bruciore (ad es. yogurt). Al fine di evitare ulteriori perdite di peso qui di seguito vengono proposti alcuni suggerimenti alimentari utili per mantenere e riprendere peso. In questa fase infatti l'organismo ha bisogno di energia per contrastare gli effetti indotti dai trattamenti.
- Idratarsi con acqua e bibite analcoliche da sorseggiare durante la giornata per almeno 1,5 litri. Tenere presente che la Coca Cola, se si riesce ad assumerla, ha un effetto antinausea.
- Prediligere alimenti proteici come i legumi (fagioli, piselli, lenticchie, fave, e ceci), le uova, il formaggio e la carne. I legumi vanno passati e colati in modo da evitare le bucce.
- Tutto ciò che si può cucinare con brodo di carne va bene specialmente le pastine all'uovo.
- Gelati alla crema e frappé.
- Zabaione

- Latte in cui si possono frullare biscotti all'uovo
- Formaggio Grana e Parmigiano
- Passati di verdura Questi pazienti facciano attenzione al purè ed ai formaggi morbidi cremosi che possono lasciare residui difficili da deglutire.

• Integratori Alimentari.

Integratori allo yogurt e frullati sono un'eccellente fonte di proteine ed energia, specialmente se a base di merlene e se non creano bruciore in bocca. Sono nutrienti da assumere in caso di inappetenza o perdita di peso e non si devono assolutamente considerare come sostituzione al pasto. Alcuni necessitano di prescrizione medica, altri no.

• Consistenza della dieta e bevande.

Per alcuni pazienti potrebbe essere indicata una dieta a base di cibi semisolidi (semolino, purè di patate, stracchino, alimenti vari di carne tritata finemente ecc.) e bevande con addensante. Questo renderà la deglutizione più facile e sicura. In aggiunta, potrà essere consigliati una serie di cibi affinché ci si alimenti in maniera equilibrata. In caso di dubbi o domande sulla deglutizione rivolgersi sempre al proprio medico o allo specialista.

• Alimentazione artificiale di supporto.

Alcuni pazienti non sono in grado di assumere le quantità di cibo e liquidi per via orale, necessari per le loro necessità nutrizionali durante i trattamenti, per cause legate alla posizione del tumore o per gli effetti collaterali dei trattamenti stessi. Questi pazienti necessitano, quindi, di un'alimentazione artificiale di supporto che avviene tramite un sondino naso-gastrico o con una PEG. Normalmente è possibile prevedere quali pazienti ne avranno bisogno e quindi ne saranno informati prima dell'inizio trattamento. Ovviamente la nutrizione artificiale di supporto terminerà quando il paziente sarà in grado di mantenere il proprio peso con la dieta normale e i vari sondini totalmente rimossi.

• Alimentazione complementare e alternativa.

Negli ultimi anni sono diventate molto popolari le diete complementari e alternative, con una mole di informazioni al riguardo tramite libri, carta stampata ed internet. Fare molta attenzione, perché potrebbero essere nocive per il paziente, a basso contenuto calorico e difficili da seguire. Quindi usare tutte le cautele del caso se si vogliono introdurre nel programma di alimentazione ed è caldamente consigliato parlarne con i medici. Si sottolinea che questo vuol essere un semplice avvertimento e non si sostituisce a nessuna delle indicazioni che fossero state date al paziente da parte dei sanitari