



STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

# CONSIGLI DIETETICI NELLA TERAPIA ONCOLOGICA



*Testi e commenti a cura  
di Dr.ssa Francesca Pavan*

*Sessione grafica a cura  
di Daiana Ormenese*

# Indice

- Premessa pag. 1
- Problemi Alimentari durante la terapia dei tumori pag. 2
- La Dieta pag. 8
- I Diritti del malato pag. 10



## PREMESSA

L'alimentazione è un fattore molto importante nel trattamento del paziente oncologico. La scelta dei cibi corretti durante la terapia può migliorare la sensazione di benessere e permette di affrontare con maggiore forza alcuni problemi legati alla malattia e ai suoi trattamenti.

L'alimentazione è fondamentale al fine di conseguire l'efficacia e la sicurezza della terapia e di un efficiente sistema immunitario.

La necessità di questo opuscolo nasce dal fatto che oggi molti dei trattamenti vengono condotti in regime ambulatoriale o di dayhospital per cui il paziente segue una dieta che costruisce sulla base delle proprie modeste esperienze senza le garanzie della quotidiana osservazione che avviene nel corso di un ricovero ospedaliero.

Una regola generale è quella di assumere vari tipi di cibo ogni giorno.

Nessun cibo o gruppo di cibi contiene tutti gli elementi nutritivi necessari.

Una dieta corretta deve contenere quindi tutti i 4 gruppi di cibo qui elencati:

**FRUTTA E VEGETALI:** vegetali crudi o cotti, frutta e succhi di frutta sono in grado di fornire alcune vitamine (ad esempio, A e C) e alcuni minerali molto utili.

**ALIMENTI PROTEICI:** carne, pesce, pollame, uova, formaggio forniscono proteine oltre che molte vitamine e minerali.

**CEREALI:** pane, pasta e cereali forniscono svariati carboidrati e vitamine di gruppo B; sono inoltre una importante fonte di energia.

**LATTICINI:** latte e latticini forniscono proteine e molte vitamine oltre che essere la miglior fonte di calcio.

# PROBLEMI ALIMENTARI DURANTE LA TERAPIA DEI TUMORI

La chirurgia, radioterapia, chemioterapia e l'immunoterapia, per quanto siano rivolte contro la neoplasia, danneggiano parzialmente anche le cellule sane; questo può tradursi in effetti collaterali che possono dare disturbi all'alimentazione del paziente.

Accanto a questi aspetti occorre ricordare che lo stato di ansia e di paura possono, di per sé, provocare anoressia, rifiuto del cibo e nausea.

I più comuni effetti collaterali che si osservano nel corso delle terapie antitumorali sono:

1. **ANORESSIA:** Lo scarso appetito è uno dei più frequenti problemi che si hanno nella malattia neoplastica dovuto a numerosi fattori che vanno dal tipo di trattamento allo stato di turbamento e/o depressione.

Alcuni suggerimenti in tal caso sono:

- Cercare di creare uno stato di calma e serenità, soprattutto nelle ore dedicate ai pasti, senza affrettare il paziente.
- Far considerare il cibo come una parte essenziale della terapia.
- Mangiare quando si sente l'appetito; non è affatto necessario seguire i 3 canonici pasti ma è preferibile consumare diversi piccoli pasti nel corso della giornata.
- Aumentare la varietà del menù.
- Mangiare i cibi preferiti a piccoli bocconi o la bevanda preferita a piccoli sorsi durante la giornata.
- Scegliere cibi ad alto contenuto calorico e facili da assumere: budini, gelati, yogurt, frappè.
- Preferire cibi freddi o a temperatura ambiente al fine di diminuire sapore e aroma.
- Consumare le bevande tra i pasti piuttosto che durante, dal momento che i liquidi possono dare un senso di pienezza gastrica.
- Praticare un esercizio fisico non pesante un'ora prima del pasto.

2. **DISGEUSIA:** Alterazioni del gusto si possono osservare nel corso di chemioterapia, radioterapia e a causa della lesione tumorale stessa. Alcuni pazienti si lamentano per un gusto amaro o metallico quando assumono carne ed altri cibi proteici; altri avvertono, invece, una riduzione del sapore dei cibi. Questo effetto collaterale è di solito, di breve durata. Ogni individuo, comunque può avere differenti effetti sul gusto e quindi il paziente deve essere indirizzato sulla base delle informazioni e sensazioni che fornisce.

Alcuni consigli:

- Scegliere e preferire i cibi che hanno un aspetto e un aroma gradevole al paziente.
- Se il gusto della carne rossa (es. vitello) non è gradito, optare per altri prodotti quali pollo, tacchino, uova, latticini, oppure il pesce, purchè non abbia un odore troppo spiccato.
- Migliorare il sapore della carne rossa, pollo o pesce marinandoli in vino dolce, olio e aceto.
- Provare ad usare piccole quantità di aromi quali basilico, origano, rosmarino.
- Provare cibi agri quali arancia o limonata che possono avere un sapore più spiccato.
- Servire i cibi a temperatura ambiente.

3. **XEROSTOMIA:** è la riduzione del flusso salivare; la chemioterapia o la radioterapia possono provocare questo effetto collaterale che a sua volta è responsabile di difficoltà di masticazione e deglutizione del cibo.

In questi casi si possono suggerire i seguenti accorgimenti:

- Bere liquidi durante il pasto al fine di umidificare il cibo e facilitarne la deglutizione.
- Consumare cibi e bevande molto dolci o agri come una limonata, dal momento che questi cibi stimolano la secrezione salivare.
- Succhiare un candito o una gomma da masticare senza zucchero per aiutare la produzione salivare.
- Usare cubetti di ghiaccio nelle bevande.
- Usare cibi morbidi e in purea al fine di facilitare la deglutizione.
- Aggiungere liquidi ai cibi solidi attraverso l'uso di salse, burro, yogurt.
- Bere un sorso di acqua molto frequentemente (pochi minuti) al fine di migliorare la deglutizione.
- Evitare i cibi che richiedono una masticazione intensa come carne dura, vegetali crudi.

4. **MUCOSITE ORALE** : Questo effetto collaterale si verifica frequentemente dopo chemioterapia o dopo infezioni che a seguito di essa si possano creare. Alcuni alimenti possono irritare una mucosa infiammata, rendendo difficile la masticazione e la deglutizione. Si rende pertanto necessario scegliere accuratamente gli alimenti oltre che osservare una accurata igiene orale.

Alcuni suggerimenti sono:

- Scegliere cibi morbidi facili da masticare e deglutire come i seguenti: frappè, banane, mela grattata, frutta morbida, nettare di pesca-pera-albicocca, anguria, succo di pomodoro, budino, ricotta, crema di riso, farine di cereali, puree o succhi vegetali come piselli e carote, puree di carne.
- Cuocere i cibi sino a renderli soffici e delicati.
- Tagliare il cibo in piccoli pezzi.
- Usare la cannuccia per bere i liquidi.
- Consumare i cibi freddi o a temperatura ambiente.
- Evitare i cibi irritanti: agrumi, succhi di arancia, pompelmo, mandarino, cibi speziati e/o salati, cibi grezzi non sminuzzati/secchi come verdura cruda, toasts, etc....
- Non consumare alcolici , bevande gasate ed evitare il fumo.

5. **NAUSEA E VOMITO**: La nausea, associata o meno al vomito, è un comune effetto collaterale di chirurgia, chemioterapia, radioterapia, ed immunoterapia. La malattia stessa o altri fattori non legati alla terapia possono causare la nausea. Molto spesso si può ottenere un sollievo con esercizi di rilassamento o di autotraining.

Gli approcci consigliati possono essere:

- Provare a consumare cibi secchi quali: toasts e crackers, pane tostato, farina d'avena o di riso, torte salate secche.
- Evitare i cibi unti, molto dolci quali canditi-pasticcini-torte, speziati e caldi o molto aromatizzati.
- Mangiare spesso e lentamente piccole quantità di cibo.
- Se la nausea si avverte solo tra i pasti occorre mangiare frequentemente piccoli pasti con uno spuntino prima del sonno.
- Mangiare cibi con aromi di lunga durata e piacevoli quali: gocce di limone e menta.

- Evitare di mangiare in un ambiente mal ventilato, troppo caldo o con odori provenienti dalla cottura dei cibi.
- Ridurre la quantità di liquidi assunti durante i pasti per diminuire la sensazione di pienezza e di gonfiore e assumere le bevande fresche o fredde.
- Consumare i cibi a temperatura ambiente; quelli caldi aumentano la nausea.
- Riposarsi dopo i pasti poiché l'attività fisica può rallentare la digestione; è bene riposarsi in posizione seduta per circa un'ora dopo il pasto.
- Durante il pasto distrarsi con sottofondo musicale o televisivo e indossare abiti comodi.
- Se si avverte nausea nel corso del pasto rilassarsi e fare atti respiratori lenti e profondi.
- Se la nausea si verifica al mattino, provare a mangiare fette biscottate o crackers prima di alzarsi.
- Evitare di mangiare 1 o 2 ore prima del trattamento se la nausea si presenta durante la chemio o radioterapia.

6. **STIPSI**: La stipsi è un effetto collaterale dovuto sia ad alcuni antitumorali che ad altri farmaci. Il problema si verifica, inoltre, in alcune condizioni quali la scarsa assunzione di liquidi e di cibi ricchi di fibre, la profonda astenia, la lunga permanenza a letto.

Tra le proposte che possono essere fatte ricordiamo le seguenti:

- Bere abbondantemente, preferibilmente lontano dai pasti.
- Bere una bevanda tiepida mezz'ora prima della prima colazione.
- Mangiare cibi ricchi di fibre quali crusca, frutta e verdura cruda come carote, zucchine, radicchio, i legumi e in particolare i piselli, banane, pere, arance, fragole e prugne.
- Fare un moderato esercizio fisico ogni giorno (camminata).
- Ridurre il consumo di cibi che possono indurre stipsi quali cioccolato, formaggio, uova sode.

**7. DIARREA:** La diarrea può avere svariate cause: chemioterapia, radioterapia, chirurgia e terapie con uso di farmaci possono essere la causa di questo effetto collaterale. La diarrea indotta da chemio/radioterapia può durare anche per tre settimane dopo il termine del trattamento. Una diarrea severa o prolungata può causare altri problemi come disidratazione ed aumenta il rischio di infezioni.

Di seguito vengono riportate alcune idee pratiche per ridurre l'entità:

- Introdurre alimenti ricchi in proteine e calorie, ma con quantità ridotta di fibre: yogurt, uova sode, pollo o tacchino, carne di manzo tenera, pesce, ricotta, formaggio cremoso, banane mature, puree di carote e patate, frutta sbucciata cotta o sciroppata.
- Eliminare i cibi unti, frutta e vegetali crudi, vegetali come cavolfiori, broccoli, granoturco, fagioli, piselli ed altri legumi, cibi molto speziati.
- Bere almeno 1,5 litri al giorno, sorseggiandoli lentamente; assumere piccole quantità di cibo e liquidi durante tutto l'arco della giornata e non solo durante i canonici tre pasti principali; evitare le bevande gasate.
- I liquidi devono essere a temperatura ambiente; evitare i cibi troppo caldi o troppo freddi.
- Introdurre liquidi e cibi contenenti sodio e potassio; come il brodo sgrassato, le banane, nettare di pesca o albicocca, patate bollite o in purea.
- Evitare i cibi e bevande che contengono caffeina (caffè, tè concentrato, alcune bevande gasate, cioccolato) o alcol.
- Usare con estrema cautela latte ed alimenti contenenti latte dal momento che la diarrea può indurre intolleranza al lattosio.

**8. ECCESSO PONDERALE:** Talvolta i pazienti guadagnano peso durante le terapie antineoplastiche senza introdurre un eccesso di calorie. Alcuni farmaci possono causare ritenzione idrica come il cortisone con conseguente aumento ponderale. In questi casi la prima misura da raccomandare è quella di ridurre la quantità di sale e di cibi ad alto contenuto calorico. Altri farmaci assunti durante la chemioterapia possono indurre un aumento di peso che può essere contrastato da un piano alimentare costruito in modo adeguato e bilanciato affinché si possano soddisfare tutte le esigenze alimentari del paziente senza che si verifichi un calo ponderale rapido e troppo consistente.

**9. CADUTA DEI DENTI:** Il trattamento antitumorale può causare sia una perdita di denti che problemi alle gengive.

Allo scopo di prevenire problemi dentari si possono fornire i seguenti consigli:

- Risciacquare la bocca con acqua tiepida quando le gengive e la bocca sono dolenti.
- Se non vi sono problemi quali lo scarso appetito o la perdita di peso, conviene ridurre l'apporto di glucosio nella dieta.
- Evitare i cibi che lasciano residui nei denti quali caramelle o barrette dolci da masticare.

**10. INTOLLERANZA AL LATTOSIO:** L'intolleranza al lattosio si verifica quando l'intestino non è in grado di digerire e/o assorbire questo zucchero. Il lattosio è contenuto nel latte, nei prodotti addizionati con latte ed in alcuni latticini. L'intolleranza può insorgere dopo terapia antibiotica, dopo radioterapia che coinvolga il trattamento digestivo. In alcuni casi i sintomi (accumulo di gas intestinale, crampi addominali, diarrea) scompaiono dopo poche settimane dal termine del trattamento. In altri casi l'intolleranza al lattosio permane nel tempo: caso in cui occorre seguire una dieta povera di lattosio con regolarità per tutta la vita.



# LA DIETA

Quando il paziente è emaciato e presenta una riduzione della massa muscolare, diventa importante **AUMENTARE LA QUOTA PROTEICA** attraverso la dieta.

Alcuni suggerimenti consistono in :

- Utilizzare i **formaggi duri** grattugiati ed aggiunti a minestre, condimenti, piatti vegetali, purè di patate, riso, pasta e polpettone.
- Aggiungere la ricotta mescolata con frutta e vegetali, aggiunta a pasta al forno, spaghetti, tagliatelle, piatti di uova come le omelette, uova strapazzate, soufflé, o adoperata in dessert tipo budino, torte di formaggio, frittelle, crepès.
- Integrare il latte nelle bevande e nella cottura quando possibile, nella preparazione di cibi quali cereali caldi, cacao, budini, creme a base di latte e vegetali; latte in polvere scremato da aggiungere ad una normale tazza di latte, minestre cremose, puree di patate.
- Usare il gelato o lo yogurt aggiungendolo a bevande a base di latte come i frullati; addizionandoli a cereali, frutta, gelatine da dessert, torte, frullati con la frutta, frutta cotta.
- Integrare le noci e il germe di grano a pane, focacce, biscotti, cereali, gelati, yogurt, vegetali, insalate, condimenti per i primi piatti.
- Preferire carne e pesce aggiungendoli tritati a vegetali, insalate, minestre, condimenti, ripieni di patate al forno.
- Utilizzare i legumi compresi i piselli da integrare facilmente in minestre, carni, pasta.

Qualora il paziente sia anche sottopeso o denutrito, si rende necessario **AUMENTARE LE CALORIE** dei cibi introdotti attraverso l'uso di:

- **burro** aggiunto a minestre, patate al forno o in puree, a cereali caldi, riso, tagliatelle, vegetali cotti; mescolato a creme vegetali, puree di patate e puree vegetali, condimenti, sughi o a erbe aromatiche e condimenti da versare su carni cotte, hamburger, su piatti di pesce e di uova.

- **panna da cucina** usandola in minestre cremose, condimenti, piatti di uova, budini, creme; mescolandola con la pasta, riso, puree di patate, carne macinata nella preparazione di polpettoni di carne o versandola su pollo o pesce durante la cottura al forno.

- **formaggio fuso** da spalmare su pane e crackers, o da aggiungere ai vegetali.

- **miele, marmellata e zucchero** aggiunti a pane, cereali, bevande a base di latte, a dessert di yogurt e frutta.

- **frutta secca** da usare a colazione, come dessert o snacks o aggiunta a pasticcini, prodotti di panificazione, torte e ripieni.

Per aumentare l'introito calorico anche la preparazione dei cibi può essere molto importante. Le regole generali che possono aumentare l'apporto calorico consistono in:

- Impanare carne e vegetali;
- Aggiungere condimenti preparati con olio a crudo.

Al di là di questi consigli per arricchire la dieta si possono fornire altri consigli ai pazienti:

- Quando possibile lasciare ad altri il compito di preparare i cibi;
- Nel caso si provveda personalmente alla cucina è preferibile preparare dosi più abbondanti per conservarle in freezer e utilizzarle nei giorni in cui un temporaneo malessere renderebbe più difficile la preparazione del cibo;
- Evitare di spendere molto tempo nella preparazione dei cibi.

# I DIRITTI DEL MALATO

L'associazione **INSIEME** (Associazione Volontari Assistenza Malati Oncologici) riconosce una serie di diritti inalienabili:

1. Il diritto ad **essere curato** sino all'ultimo giorno di vita.
2. Il diritto ad essere curato **a prescindere dalla sua razza, cultura, religione o ceto sociale.**
3. Il diritto, se è possibile, **di restare nella sua casa** fra le sue cose ed i suoi familiari.
4. Il diritto al **rispetto** del suo ambiente e dei suoi affetti.
5. Il diritto alla **riservatezza.**
6. Il diritto a non essere disturbato nei rapporti con la famiglia.
7. Il diritto a **conoscere la diagnosi** e, secondo quanto la sua personalità gli consente di sopportare, le ragionevoli prospettive di vita e le presumibili evoluzioni delle sue condizioni.
8. Il diritto a ricevere il massimo delle informazioni.
9. Il diritto a **ricevere solo le cure** sulle quali si sente di esprimere il suo consenso.
10. Il diritto **a ricevere tutte le cure** necessarie per l'eliminazione o il massimo contenimento del dolore.
11. Il diritto al **rispetto della sua volontà** anche quando esprime il desiderio di non effettuare alcuna terapia.
12. Il diritto a vedere **rispettata la sua personalità.**

*Fine*

A cura di  
Dr.ssa Francesca Pavan