



UOC DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

Direttore: Prof. Luca Busetto

*Indicazioni
dietetiche per
pazienti con
PATOLOGIE
DEBILITANTI*



REGIONE DEL VENETO

Azienda
Ospedale
Università
Padova

INDICE

Presentazione	Pag. 3
Linee guida per una corretta alimentazione	Pag. 4
I principali gruppi di alimenti (tab. 1)	Pag. 5
Porzioni standard nell'alimentazione italiana (tab.2)	Pag. 6
Consigli alimentari per i disturbi più frequenti nel trattamento oncologico:	
Scarso appetito	Pag. 7
Nausea	Pag. 8 - 9
Vomito e disturbi della digestione	Pag. 10
Disturbi della digestione	Pag. 10
Alimenti consigliati e alimenti da evitare	Pag. 11 -13
Diarrea	Pag. 14
Stipsi	Pag. 15
Perdita di peso	Pag. 16
Aumento ponderale	Pag. 16
Masticazione e deglutizione dolorosa	Pag. 17
Alimenti consigliati e alimenti da evitare	Pag. 18
Secchezza della bocca	Pag. 19
Alterazione del gusto	Pag. 20
Affaticabilità e stanchezza...	Pag. 20- 21
E il vino?	Pag. 21
Come accedere al Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica	Pag. 22– 25
Servizio utili	Pag. 26– 27
Mappa fermate autobus e parcheggi	Pag. 28– 29
Mappa ospedale	Pag. 30– 21

PRESENTAZIONE

Gentile Signora, gentile Signore,

Con questo opuscolo il Servizio di Nutrizione Clinica desidera fornirle alcuni consigli dietetici utili durante la cura della Sua malattia. Alcuni trattamenti chemioterapici e gli effetti collaterali conseguenti possono talora causare una riduzione dell'introito alimentare e quindi una carenza di nutrienti e di calorie.

Un cattivo stato di nutrizione è riscontrato in alcuni pazienti a causa di disturbi quali nausea, mancanza di appetito, disturbi digestivi, diarrea, stipsi, difficoltà di masticazione e di deglutizione, alterazione del gusto, stanchezza, ecc.

In questi casi un'accorta gestione dell'alimentazione può prevenire o rallentare la comparsa di uno stato di malnutrizione.

Uno stretto rapporto tra oncologo, medico nutrizionista e dietista consente un migliore controllo delle condizioni generali di salute a cui può contribuire una migliore familiarità del paziente con i diversi sistemi di supplementazione nutrizionale. Nelle pagine che seguono verranno presi in esame i disturbi più frequenti e gli accorgimenti dietetici idonei a limitarne gli effetti negativi.

Linee guida per una corretta alimentazione

L'organismo trova negli alimenti gli elementi nutritivi di cui ha bisogno per svolgere tutte le sue funzioni. Nessun cibo o gruppo di cibi li contiene tutti, quindi il modo più semplice e sicuro per assumere tali alimenti in misura adeguata è quello di variare il più possibile la scelta alimentare.

Una regola generale è quella di seguire ogni giorno una dieta che comprenda alimenti proteici, carboidrati, grassi, frutta e verdura. In base alla composizione gli alimenti sono stati suddivisi in 5 gruppi (**vedi tab. 1**) di cui sono consigliate varie porzioni giornaliere (**vedi tab. 2**).

Gli alimenti contengono in misura variabile anche le fibre che hanno la funzione di aumentare il volume delle feci e di facilitarne l'evacuazione.

E' molto importante assicurarne all'organismo un sufficiente apporto, cercando di preferire cibi che ne siano naturalmente ricchi, come frutta e verdure. Questi alimenti contengono anche una buona quantità di vitamine e sali minerali.

Un' alimentazione equilibrata aiuta il nostro organismo a mantenere uno stato di salute più soddisfacente.

Tab.1 - I PRINCIPALI GRUPPI DI ALIMENTI

Un'alimentazione varia e completa prevede alimenti diversi scelti tra i seguenti 5 gruppi:

⇒ Gruppo I - **Cereali e tuberi**



Pane, pasta, patate, riso, mais, avena, orzo, farro. Sono un'importante fonte di amido, forniscono calorie, di facile assimilazione, vitamine del complesso B, proteine di basso valore biologico. Sono preferibili i prodotti poco raffinati, perché più ricchi di fibre.
Porzioni consigliate: 2- 4 al giorno.

⇒ Gruppo II – **Frutta, ortaggi e legumi freschi.**



Forniscono all'organismo fibre vegetali, provitamina A, vitamina C, potassio, sostanze antiossidanti.
Porzioni consigliate: 3-5 al giorno.



⇒ Gruppo III – **Latte e derivati**

Sono un'importante fonte di calcio, di proteine di alto valore biologico, di Vitamina A e B2
Porzioni consigliate: 1-2 al giorno.



⇒ Gruppo IV - **Carne, pesce, uova, legumi secchi**

Forniscono proteine di alto valore biologico, vitamine del complesso B, oligoelementi come zinco, ferro, rame.
Porzioni consigliate: 1-2 al giorno (per le uova si consiglia 1 uovo 2-3 volte la settimana).



⇒ Gruppo V – **Grassi da condimento di origine animale o vegetale.**

Comprendono: olii (di semi, di oliva), burro, panna, lardo e strutto. Forniscono acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili. Sono

Tab. 2
PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (gr.)	
LATTE E DERIVATI	Latte	125	(un bicchiere)
	Yogurt	125	(un vasetto)
	Formaggio fresco	100	
	Formaggio stagionato	50	
CARNE, PESCE	Carne fresca	100	
	Carne conservata e salumi	50	
UOVA, LEGUMI	Pesce	150	
	Uova	50	(un uovo)
	Legumi secchi	30	
CEREALI E TUBERI	Pane	50	
	Prodotti da forno	50	
	Pasta o riso*	80	
	Pasta fresca all'uovo *	120	
	Patate	200	
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	50	
	Ortaggi	250	
	Frutta o succo	150	
CONDIMENTI	Olio	10	
	Burro	10	
	Margarina	10	

*Per le minestre la porzione è dimezzata

Scarso appetito o anoressia

Lo scarso appetito è uno dei problemi più frequenti durante la malattia oncologica, può creare una certa preoccupazione nel paziente e nei familiari. Molti sono i fattori che ne possono determinare l'insorgenza, come l'astenia (diminuzione delle forze), oppure lo stato di turbamento o di depressione che segue alla malattia.

Ecco alcuni consigli utili:

- ⇒ mangiare quando si ha appetito: non è affatto necessario seguire i tre pasti principali, può essere utile frazionare l'alimentazione in pasti piccoli e frequenti (spuntini).
- ⇒ variare il menu.
- ⇒ aumentare l'apporto calorico della prima colazione e scegliere cibi facilmente digeribili: latte, yogurt, prodotti da forno (fette biscottate, pane tostato, ecc,) marmellate, miele, burro, dolci, budini, ecc.
- ⇒ bere moderatamente durante i pasti perché le bevande possono dare sazietà precoce.
- ⇒ ricordare che l'alimentazione è una parte importante della terapia.
- ⇒ mangiare in compagnia, quando possibile, o seguire un programma televisivo piacevole o ascoltare musica gradevole in sottofondo.
- ⇒ cercare di creare uno stato di calma e serenità, soprattutto nelle ore dedicate ai pasti, evitando di consumarli in fretta.
- ⇒ se possibile, praticare un leggero esercizio fisico un'ora prima dei pasti e durante il giorno, tenendosi occupati il più possibile nelle normali attività.
- ⇒ fare in modo che il cibo o il vostro appetito non siano il principale argomento di conversazione per voi e per i vostri

Nausea

La nausea è un disturbo frequente, dovuto alla terapia, alla malattia stessa o anche a fattori emotivi. Può insorgere subito dopo il trattamento, dopo alcuni giorni, dopo alcuni cicli di terapia o addirittura prima di un ciclo. E' importante sapere che ci sono farmaci che la possono controllare. Questa consapevolezza aiuterà ad affrontare meglio la terapia.

Ecco alcuni consigli:

- ▶ provare a consumare cibi secchi come grissini, crackers, fette biscottate, pane biscottato, ecc.
- ▶ evitare cibi ricchi di grassi (alcuni salumi e formaggi, piatti molto elaborati, alcuni tipi di salse, ecc.). Evitare anche i cibi molto dolci (marmellate, torte, pasticceria in genere), i cibi molto speziati, molto aromatizzati o eccessivamente caldi.
- ▶ mangiare spesso e lentamente piccole quantità di cibo.
- ▶ se la nausea si avverte solo tra un pasto e l'altro, occorre mangiare poco e spesso.
- ▶ scegliere gli alimenti preferiti e, nel caso di avversione per il sapore della carne, usare in alternativa altre fonti di proteine come pesce, pollo, uova, latte, yogurt, formaggi.
- ▶ mangiare cibi cotti con erbe aromatiche e aggiungere un po' di succo di limone.
- ▶ evitare di mangiare in un ambiente troppo caldo o con odori provenienti dalla cottura dei cibi.
- ▶ quando possibile, evitate di prepararvi da soli il pasto: chiedete ad un vostro familiare di farlo per voi.

- ▶ per diminuire la sensazione di pienezza e gonfiore, ridurre l'assunzione di liquidi durante i pasti.
- ▶ quando si avverte nausea, non sforzarsi di mangiare il cibo preferito, perché potrebbe crearsi una nuova avversione verso quel cibo.
- ▶ assumere le bevande fresche oppure sotto forma di ghiaccioli; anche gli alimenti solidi sono meglio tollerati a temperatura ambiente o freschi, mentre quelli caldi aumentano più frequentemente la nausea.
- ▶ dopo i pasti riposare per circa un'ora, seduti e in un ambiente confortevole, poiché l'attività fisica può rallentare la digestione; durante il pasto distrarsi ascoltando musica o guardando la televisione.
- ▶ se si avverte nausea mentre si mangia, rilassarsi e fare respiri lenti e profondi.
- ▶ mantenere una buona igiene orale
- ▶ non indossare vestiti che possano dare costrizione addominale.
- ▶ se la nausea si verifica al mattino quando ci si sveglia, provare a mangiare subito dei prodotti biscottati: fette biscottate, biscotti secchi, crackers, ecc.
- ▶ se la nausea si presenta durante la terapia, evitare di mangiare una o due ore prima del trattamento.
- ▶ se la nausea si verifica prima di una visita medica, può essere utile un supporto psicologico e/o l'assunzione di farmaci ansiolitici.
- ▶ prestare attenzione a ciò che può provocare nausea (cibi, eventi, ambiente) al fine di modificare le situazioni sfavorevoli.

Vomito

Il vomito può seguire la nausea. Esso può essere indotto dalle terapie, dall'odore dei cibi o dalla presenza di aria nello stomaco o nell'intestino. Molto spesso, quando si riesce a controllare la nausea, si riesce a controllare anche il vomito.

Oltre a ciò si possono seguire questi consigli:

- ▶ non bere o mangiare finché il vomito non è sotto controllo, successivamente iniziare ad assumere piccole quantità di cibi secchi (grissini, crackers, ecc.), evitando di bere liquidi durante i pasti.
- ▶ consultare il medico per l'eventuale uso di farmaci antivomito.

Disturbi della digestione

Consistono in nausea, sensazione di tensione e di pesantezza allo stomaco, dolore e sazietà precoce. In questo caso è utile scegliere alimenti digeribili e usare modalità di cottura semplici: bollitura, al vapore, ai ferri, al forno, al cartoccio. Evitare i fritti, le preparazioni con salse, i cibi impanati e gratinati, le pietanze piccanti.

Nella tabella seguente si daranno alcune indicazioni sugli alimenti consigliati e da evitare nei disturbi della digestione.

ALIMENTI CONSIGLIATI	ALIMENTI DA EVITARE
minestre e primi piatti	
<p>Pasta comune oppure riso, asciutti, conditi con olio crudo o sugo di pomodoro preparato senza soffritto, brodo vegetale, passato di verdura, semolino o crema di riso cotti in brodo vegetale o di carne (purché sgrassato).</p>	<p>Minestre con brodo di carne, paste asciutte o riso conditi con salse o sughi elaborati o piccanti o con ragù di carne.</p>
pane e derivati	
<p>Pane fresco di tipo comune, pane biscottato o altri prodotti da forno come fette biscottate, grissini, crackers, biscotti secchi (da preferire i prodotti a ridotto contenuto di grassi).</p>	<p>Pane e prodotti da forno ad elevato contenuto di grassi (pane al latte, all'olio, ecc), biscotti o prodotti farciti con cacao, cioccolato, creme, ecc.</p>
carne e pesce	
<p>Carni magre di pollo, vitello, vitellone, tacchino, faraona, cavallo, maiale magro, coniglio, pesce come sogliola, trota, merluzzo, nasello, dentice, palombo, orata, rombo.</p>	<p>Carni grasse (oca, carne grassa di maiale, di manzo, gallina), insaccati in genere.</p>
uova	
<p>Se ben tollerate, fino a 2 o 3 alla settimana, cotte alla coque o in camicia</p>	<p>Cotte in tegame, frittata, omelette, ecc. Si sconsigliano inoltre in presenza di calcolosi della colecisti</p>

ALIMENTI CONSIGLIATI	ALIMENTI DA EVITARE
latte e derivati	
<p>Latte parzialmente o totalmente scremato, yogurth magro, formaggio grana in quantità moderata, formaggi freschi come ricotta, fior di latte, caciottina, quartiolo, feta, fiocchi di latte, crescenza</p>	<p>Formaggi ad elevato contenuto di grassi come mascarpone, caciocavallo, groviera, pecorino, latteria, gorgonzola, fontina, ecc.</p>
Verdura	
<p>Cotta e cruda, carote, fagiolini, zucchine, biette, coste, asparagi, pomodori maturi, lattuga, ecc. In alcuni casi può essere necessario ridurre l'assunzione di cipolle, cavolfiori, broccoli e legumi in genere</p>	<p>Verdure sott'olio e sott'aceto, legumi, broccoli, cavolfiori, cipolle, ecc. si sconsigliano inoltre melanzane, peperoni, aglio</p>
dolci	
<p>marmellata, miele, gelatine di frutta, biscotti e dolci di preparazione semplice, gelati alla frutta e sorbetti</p>	<p>dolci elaborati, con panna, farciti con liquore, cioccolato, ecc. gelati a base di creme, cioccolato e cacao.</p>

ALIMENTI CONSIGLIATI	ALIMENTI DA EVITARE
frutta	
tutta la frutta fresca di stagione, ben matura, cotta o cruda, succo di frutta, succo di agrumi	Frutta secca e oleosa come noci, nocciole, arachidi, mandorle, pistacchi, ecc.
bevande	
acqua minerale e/o naturale, caffè leggero e/o di orzo, tè leggero, camomilla	alcolici in genere, anche se a bassa gradazione, bevande molto gassate, caffè e tè forti o in quantità eccessiva
condimenti	
olio extravergine d'oliva, olio di semi, burro crudo in quantità moderata (non più di 20/30 gr. Al giorno)	Salse in genere (ad es. maionese), grassi sottoposti a cottura come burro, margarina, strutto, olio, ecc.; l'uso delle spezie va evitato o moderato, secondo i casi
modalità di cottura	
da preferire le cotture semplici: bollitura, al vapore, ai ferri, al cartoccio, allo spiedo; si possono utilizzare erbe aromatiche (basilico, rosmarino, salvia, timo ecc) .	

Diarrea

La diarrea è un'emissione di feci liquide, con stimolo all'evacuazione spesso urgente e frequente. Le cause possono essere svariate, ma la più frequente è quella indotta dalle terapie e può durare anche oltre la conclusione delle stesse. Talvolta si riduce l'introito di liquidi, pensando così di contenere le scariche diarroiche, invece è bene assumere molti liquidi per restituire all'organismo quelli che vengono eliminati. Può essere utile sostituire l'acqua con soluzioni saline diluite (come ad esempio Gatorade), assumere prodotti reidratanti (tipo Reidrax, Pedyalite, ecc.) reperibili in farmacia.

Ecco alcuni consigli:

- ▶ bere molto, a piccoli sorsi nell'arco della giornata: i liquidi devono essere a temperatura ambiente e non gassati, meglio se ricchi di sodio e potassio (brodo di carne sgrassato, brodo vegetale, tè al limone, camomilla, succo di agrumi filtrato)
- ▶ gli alimenti dovranno essere ricchi di proteine, calorie e con un ridotto contenuto di fibra: riso, crema di riso, pasta, pane, prodotti da forno, pollo, tacchino, carne di manzo tenera, pesce, formaggi freschi, formaggio grana, banane, mele crude sbucciate, carote e patate in quantità limitata
- ▶ eliminare i cibi integrali, frutta e verdure tranne quelle consentite
- ▶ evitare le cotture elaborate: sono consigliate invece quelle più semplici come la cottura ai ferri, al vapore, al cartoccio, ecc.
- ▶ evitare i cibi troppo caldi o troppo freddi
- ▶ evitare cibi e bevande che contengano caffeina (caffè, tè concentrato, cioccolato alcune bevande gassate), alcol e tabacco

Stipsi

Si ha una condizione di stitichezza o stipsi quando l'evacuazione avviene con minore frequenza del solito ed è difficoltosa. Può essere causata da vari fattori: farmaci utilizzati nelle terapie e contro il dolore, da tensione emotiva, da una vita sedentaria, da cambiamenti nella dieta abituale e da un'insufficiente assunzione di liquidi. Questo disturbo può causare dolori addominali, creare notevole disagio ed essere motivo di preoccupazione per il paziente.

E' utile:

- ▶ aggiungere alla dieta alimenti ricchi di fibre, come pane, pasta e riso integrali, legumi, frutta e verdura. Generalmente hanno un buon effetto lassativo anche le prugne fresche o secche e i kiwi maturi
- ▶ se non fosse sufficiente l'apporto di fibre con la sola dieta, questa può essere integrata con prodotti come glucomannano, psyllium, guar, reperibili in farmacia o erboristeria o negozi specializzati. Fare attenzione alla composizione di preparati a effetto lassativo a base di erbe (es. senna), non sempre ben tollerati
- ▶ bere molto durante la giornata: i liquidi idratano le feci e preven- gono la stipsi
- ▶ svolgere, quando possibile, un regolare esercizio fisico: anche un'attività limitata può ridurre la stitichezza perché stimola la peristalsi (movimenti dell'intestino)
- ▶ limitare l'uso dei lassativi ai casi di effettivo bisogno; l'uso e la posologia di questi va prescritta dal medico.

Perdita di peso

La perdita di peso può essere dovuta a diversi fattori, come ad esempio la diminuzione dell'appetito e la conseguente riduzione dell'introito calorico.

Anche le terapie con i loro effetti collaterali possono portare ad un temporaneo stato di malnutrizione se l'alimentazione non è adeguata. Inoltre, la condizione psicologica legata allo stress che deve sopportare il paziente a causa della malattia, può causare scarso appetito e quindi perdita di peso.

Ecco alcuni consigli:

- ▶ consumare i pasti principali e due o tre spuntini
- ▶ scegliere cibi a elevata concentrazione calorica come formaggi, prodotti da forno e primi piatti con aggiunta di formaggio grana, panna, olio, burro; quando possibile, aggiungere salse come besciamella e maionese alle pietanze
- ▶ nella preparazione dei dolci utilizzare miele, marmellata, frutta secca: preferire le creme e i budini preparati in casa con latte, burro, farina e zucchero
- ▶ imitare il consumo di alcool, the, caffè, bevande gassate
- ▶ qualora non fossero sufficienti questi accorgimenti, si possono utilizzare integratori dietetici sotto forma di bevande aromatizzate in modo diverso e con composizione nutrizionale varia. Chiedere consiglio al me-

Aumento ponderale

dico o al dietista.

L'aumento di peso corporeo senza introduzione di una quota calorica eccessiva è dovuto essenzialmente all'uso di alcuni farmaci che causano ritenzione idrica.

Ecco alcuni consigli da adottare in questo caso:

- ▶ ridurre l'apporto di sale nella dieta
- ▶ ridurre l'apporto calorico se eccessivo, chiedendo consiglio al Vostro medico o al dietista

Masticazione e deglutizione dolorosa

I farmaci e le terapie agiscono anche a livello delle cellule che si riproducono più velocemente, come quelle del cavo orale. Ciò comporta l'infiammazione di questa mucosa (mucosite) e rende difficile la masticazione e la deglutizione. In questi casi è bene evitare il fumo e gli alcoolici. Alcuni alimenti, in particolare, possono irritare la mucosa già infiammata e rendere difficile la masticazione e la deglutizione. E' pertanto necessario sceglierli accuratamente.

Vi consigliamo di:

- ▶ privilegiare i cibi semiliquidi e ad alto contenuto calorico
- ▶ mangiare cibi freschi o a temperatura ambiente
- ▶ frazionare l'alimentazione quotidiana in 5-6 pasti
- ▶ utilizzare una cannuccia sia per il cibo semiliquido che per bere
- ▶ evitare i cibi irritanti, piccanti, speziati, acidi (agrumi, succhi di frutta, bevande gassate, succo di pomodoro, yogurth). Talvolta è utile evitare anche i cibi ricchi di zuccheri: marmellata, miele, bevande molto dolci, ecc.
- ▶ evitare alimenti ricchi di sale (formaggi stagionati, insaccati o carni conservate se troppo salate); controllare l'aggiunta di sale agli alimenti durante la cottura
- ▶ escludere gli alimenti ruvidi: frutta e verdure crude, prodotti da forno non ammorbiditi.

Nella tabella della pagina seguente si danno alcuni consigli utili sugli alimenti consigliati e da evitare nella masticazione e deglutizione dolorosa.

ALIMENTI CONSIGLIATI	ALIMENTI DA EVITARE
Latte, mozzarella, formaggini, formaggi molli, se tollerati	Yogurt, formaggi stagionati
Carne frullata, uova, pesce fresco lessato	prosciutto
Semolino, crema di riso, crema di cereali in brodo vegetale, pastina di piccolo formato condita con olio o burro o panna	Pasta al pomodoro, pasta ripiena, pasta in brodo di carne con aggiunta di sale
Verdure lessate (zucchine, carote, patate, fagiolini teneri, finocchi senza filamenti), verdure passate	Verdure crude, verdure fibrose (coste, radicchio, ecc.)
Mela cotta, se tollerata	Tutta la frutta cruda, succhi di frutta, succo di agrumi
Budini alla vaniglia, dolci cremosi, se tollerati	

E' anche molto importante osservare un'accurata igiene orale:

- ▶ risciacquare la bocca dopo ogni pasto per rimuovere i residui di cibo che potrebbero irritare ulteriormente le gengive. Per rendere più morbide le mucose della bocca ed attenuare il processo infiammatorio, prima e dopo i pasti e prima di coricarsi, risciacquare la bocca con una soluzione di bicarbonato di sodio (si trova in tutte le farmacie e nei supermercati ed ha il vantaggio di essere più delicato di molti colluttori in commercio).
- ▶ Per un'accurata igiene orale pulire i denti con uno spazzolino con setole di nylon morbide; per ammorbidirle, prima dell'uso porre lo spazzolino in acqua calda, risciacquarlo poi accuratamente e riporlo in un posto freddo e asciutto; se lo spazzolino irrita le gengive, usare bastoncini di ovatta o un bastoncino con una garza arrotolata; è utile rimuovere e pulire accuratamente qualsiasi protesi.
- ▶ Per prevenire screpolature ed infezioni, mantenere morbide le labbra con burro di cacao o miele rosato: ciò contribuisce a mantenere in buona salute la bocca.

Alcuni farmaci e le terapie possono causare una riduzione della qua-

Secchezza della bocca

lità di saliva, con conseguente secchezza della bocca, difficoltà di masticazione e deglutizione del cibo.

In questo caso si possono seguire i seguenti consigli:

- ▶ Bere molti liquidi, sciacquarsi spesso la bocca, assumere cubetti di ghiaccio, ghiaccioli e gelati.
- ▶ Non bere alcolici.
- ▶ Assumere cibi morbidi o semiliquidi, con aggiunta di salse, condimenti, yogurt.
- ▶ Assumere cibi che stimolano particolarmente la produzione di saliva: succhi di frutta, bevande acidule, bevande zuccherate.
- ▶ Succhiare caramelle dure o gomme da masticare senza zucchero.
- ▶ Durante la stagione invernale, usare negli ambienti riscaldati un umidificatore.

Alterazione del gusto

Durante la chemioterapia e/o a causa della malattia stessa, possono verificarsi riduzioni o alterazioni del gusto con percezione di sapori amari o metallici, specialmente quando si assumono carni o altri cibi, ad es. caffè. Questo disturbo di solito è di breve durata.

Per migliorare il gusto del cibo è consigliabile:

- ▶ Evitare cibi che provocano un sapore sgradevole e preferire quelli che hanno per voi un gusto più piacevole: la percezione alterata è soggettiva, pertanto sta a voi scegliere gli alimenti più idonei.
- ▶ Se non gradite la carne rossa, sostituirla con il coniglio, il pollo, il tacchino, le uova, i latticini, il pesce, il prosciutto.
- ▶ Provare a migliorare il sapore delle carni, marinandole o utilizzando piccole quantità di erbe aromatiche quali basilico, menta, rosmarino, ecc.; anche l'aggiunta di succo di agrumi può dare agli alimenti un sapore più spiccato.
- ▶ Se possibile, aggiungere ulteriormente sale o zucchero.
- ▶ Servire i cibi a temperatura ambiente o freddi.

Affaticabilità e Stanchezza

Durante la malattia oncologica e le cure è normale sentirsi stanchi e deboli. Ciò può dipendere dallo scarso appetito e da una conseguente insufficiente alimentazione, dalla perdita di regolari ritmi di riposo, ma anche dall'effetto della terapia. Alcuni accorgimenti possono aiutare a vincere la stanchezza utilizzando al meglio le energie di cui si dispone.

Ecco alcuni consigli:

- ▶ Quando vi alzate dal letto, rimanete seduti sulla sponda per un po' prima di mettervi in piedi.
- ▶ Anche quando siete stanchi, un'attività fisica poco faticosa, come vestirsi o uscire in giardino o mettersi seduti a chiacchierare, aiuta a sentirsi me-

- ▶ Riposare tra un'attività e l'altra, per esempio dopo il bagno, dopo che ci si è vestiti, dopo che si è camminato per un po'; muoversi lentamente e in attività che occupano per breve tempo.
- ▶ Vari accorgimenti possono essere utili per favorire il sonno: per esempio una bevanda calda (ad esempio il latte, se tollerato), fare un bagno caldo, un massaggio, leggere o farsi leggere un libro; anche abitudini regolari di vita aiutano a ritrovare il sonno ed il riposo; evitare di assumere bevande contenenti caffeina prima di dormire.

Ecco alcuni consigli alimentari per vincere la stanchezza:

- ▶ Fare in modo che l'alimentazione quotidiana sia bilanciata e contenga i gruppi di alimenti elencati nella **tab.1**
- ▶ Tranne indicazioni contrarie del medico, aggiungere alla dieta carni rosse (es. carne di cavallo), ricche di sostanze nutritive come proteine e ferro.
- ▶ Mangiare alimenti ricchi di carboidrati: pasta, pane, prodotti biscottati, dolci in genere; forniscono un buon apporto di calorie e quindi di energia, senza impegnare troppo la digestione.
- ▶ Oltre ai pasti principali, prevedere degli spuntini

E il vino?

Spesso i pazienti chiedono se sia consentito bere vino nel corso delle terapie. In alcune patologie l'assunzione di bevande alcoliche (vino, ma anche aperitivi, liquori, birra, ecc) è controindicata, come ad esempio nella stomatite, esofagite, gastrite, ulcera, cirrosi epatica. Negli altri casi, dopo aver consultato il medico per assicurarsi che non vi sia interazione con i farmaci ed esclusivamente durante ai pasti, è consentito bere un bicchiere di vino.

Leggendo queste pagine, possono esservi sorte delle domande: il nostro consiglio è quello di annotarvele e di parlarne con il medico o con il dietista.



PERSONALE della UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA

Direttore:

Prof. Luca Busetto

049 821 2501

Segreteria **049 821 2345**

Medici:

Dott. Francesco Francini Pesenti

049 821 2346

Prof.ssa Valerie Tikhonoff

049 821 2301

Dott.ssa Giulia Tognana

049 821 6529

(Sede OSA)

Coordinatore Dietista

Dott. Matteo D'Angelo

049 821 6779

Dietisti

Contattare preferibilmente

dalle 8:00 alle 9:00 e dalle 14:00 alle 15:00

sede Azienda Ospedale via Giustiniani: **049 821 3971**

sede Ospedale S. Antonio via Facciolati: **049 821 7560**

Valeria Baldan	Giorgia Gugelmo	Giulia Romanelli
Chiara Bertan	Christian Loro	Zaira Salvador
Marianna Boscolo	Lara Mengato	Giancarlo Travaglia
Mara Cazzola	Sara Modolo	Romina Valentini
Giulia De Boni	Gabriel Petre	Beatrice Varotto
Ilaria Fasan	Daria Piccolo	Alessandra Zattarin
Roberta Giacomini		Chiara Zorzin



REGIONE DEL VENETO
Azienda Ospedale
Università Padova

Dipartimento Didattico Scientifico Assistenziale
Integrato Medicina dei Sistemi

UOC DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

sede via Giustiniani ☎ 049 821 3971

sede Ospedale S. Antonio ☎ 049 821 7560

✉ ambulatori.dietetica@aopd.veneto.it

<https://www.aopd.veneto.it/Dietetica-e-Nutrizione-Clinica>



Offre **informazioni**, **indicazioni** sull'organizzazione dell'Azienda Ospedale-Università Padova, e fornisce indicazioni sull'**accoglienza** dei parenti dei malati, dal lunedì al venerdì 9:00 -13:00; ☎ 049 821 3200 - ☎ 049 821 2090

urponline@aopd.veneto.it

Per richiesta informazioni o per presentare una segnalazione (reclamo, suggerimento, elogio), inquadrare il QR code per



Aggiornato al 16 luglio 2025