




DIETA NEL PAZIENTE EMATOLOGICO

GUIDA PER IL PAZIENTE
E PER I PARENTI







Premettiamo che, nei pazienti affetti da patologie ematologiche, esistono varie condizioni durante le quali possono essere indicate diverse precauzioni alimentari. Queste condizioni possono anche presentarsi in tempi diversi, per cui è sempre necessario chiedere al medico di riferimento quale sia la propria situazione attuale.

In linea di massima, nei pazienti con emopatie, possono essere identificate tali condizioni principali:

· **La dieta nel paziente neutropenico:** *la condizione di neutropenia è determinata dal numero assoluto di granulociti neutrofili che, nel paziente neutropenico, è inferiore a 500 millimetro cubo nel sangue periferico. In queste condizioni che si verificano generalmente nei primi trenta giorni dopo la chemioterapia intensiva o il trapianto di cellule staminali emopoietiche è generalmente richiesta una dieta a basso contenuto batterico.*

· **La dieta nel paziente immunodepresso (non neutropenico):** *è una condizione che generalmente si verifica per circa 3 mesi dopo il trapianto autologo o nel paziente sottoposto a trapianto allogenico, durante tutto il periodo in cui viene attuata una terapia immuno-soppressiva.*



La Dieta nel paziente neutropenico

Dopo la chemioterapia intensiva lo spessore della parete intestinale subisce una riduzione dello spessore e può fissurarsi.

L'intestino perde, quindi, parte della sua capacità di assorbire gli alimenti, soprattutto quelli complessi, che, pertanto, possono determinare diarrea o, peggio ancora, dolori addominali. Inoltre, attraverso le fissurazioni intestinali la flora batterica presente nell'intestino o introdotta con gli alimenti può entrare in circolo e determinare delle infezioni sistemiche diffuse.

Per i pazienti neutropenici è quindi suggerita una dieta a basso contenuto di batteri per ridurre il rischio di malattie potenzialmente portate dagli alimenti assunti durante le fasi di recupero emopoietico. Queste precauzioni sono fortemente raccomandate per i pazienti che hanno subito un trapianto di cellule staminali emopoietiche. Ovviamente i consigli per la preparazione dei cibi sono validi per i pazienti che mangiano a casa o per quelli per i quali parte della alimentazione viene preparata all'esterno dell'ospedale.

I suggerimenti elencati sono ovviamente orientativi e il vostro medico di riferimento potrà apportarvi varie modifiche. Non esitate a chiedere ulteriori informazioni o chiarimenti al vostro medico di riferimento.

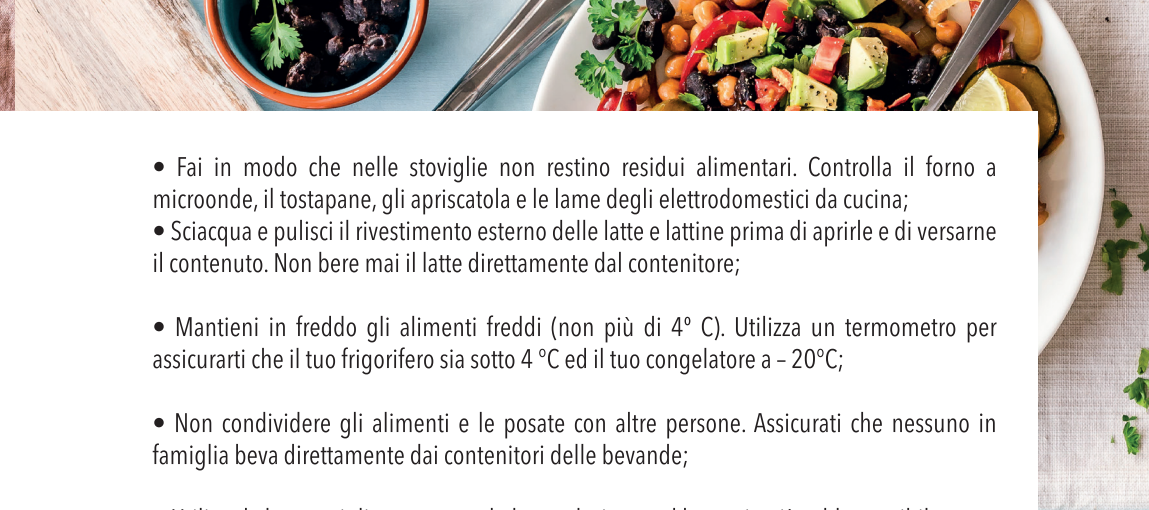
Consigli per la sicurezza nell'alimentazione

Nel fare la spesa:

- Porre una particolare attenzione alla data di confezionamento e alla data di scadenza. Non utilizzare mai prodotti scaduti. Leggere le istruzioni per la conservazione degli alimenti e utilizzare sempre i prodotti subito dopo averli aperti.
- Utilizzate i condimenti come maionese, ketchup, marmellata miele, burro etc. possibilmente in confezioni singole.
- I prodotti a fette (prosciutto, formaggio fesa di tacchino) è meglio che siano acquistati in confezioni sigillate, mangiati subito dopo l'apertura e non conservati a lungo. È importante controllare sempre la data di scadenza del prodotto.

Sicurezza in Cucina:

- Cercare di essere meticolosi e puliti! (Suggerimento utile: mantenere asciutto e disinfettato il lavello ogni volta che viene utilizzato);
- Lavare giornalmente gli strofinacci della cucina. Utilizza tovaglioli di carta e un disinfettante per pulire i residui di cibi crudi. Una soluzione di candeggina al 10% deve essere utilizzata per disinfettare le superfici della cucina;


- 
- Fai in modo che nelle stoviglie non restino residui alimentari. Controlla il forno a microonde, il tostapane, gli apriscatola e le lame degli elettrodomestici da cucina;
 - Sciacqua e pulisci il rivestimento esterno delle latte e lattine prima di aprirle e di versarne il contenuto. Non bere mai il latte direttamente dal contenitore;
 - Mantieni in freddo gli alimenti freddi (non più di 4° C). Utilizza un termometro per assicurarti che il tuo frigorifero sia sotto 4 °C ed il tuo congelatore a - 20°C;
 - Non condividere gli alimenti e le posate con altre persone. Assicurati che nessuno in famiglia beva direttamente dai contenitori delle bevande;
 - Utilizza la lavastoviglie mantenendo la regolazione nel lavaggio più caldo possibile.

Preparazione degli Alimenti:

- Lavarsi le mani con sapone ed acqua calda prima e dopo la preparazione degli alimenti e prima del consumo. Il paziente non dovrebbe maneggiare la carne cruda, il pollame crudo, i frutti di mare crudi, gli ortofrutticoli freschi;
- Non usare lo stesso coltello per carni e verdure. Disinfettare le superfici da taglio e gli utensili da taglio dopo ogni uso. Sostituire le superfici da taglio profondamente scanalate;
- Scongela gli alimenti nel forno a microonde o nel frigorifero. Non porre mai gli alimenti da scongelare a temperatura ambiente; - Cucinare gli alimenti subito dopo lo scongelamento;
- Non usare griglie da barbeque che sono state all'esterno a meno che non siano state accuratamente pulite e preriscaldate;
- Mantenere al caldo gli alimenti caldi. Cuocere bene la carne e assicurarsi che anche la parte interna sia ben cotta;
- Conservare in frigorifero gli avanzi entro un'ora dalla cottura in contenitori coperti e poco profondi. Mangiare gli avanzi entro 24 ore dalla cottura.

Varie:

- Evitare l'uso di spezie, erbe, vitamine e minerali senza consultare la vostra equipe di medici;
- Controllare con il vostro medico prima di consumare qualsiasi bevanda alcolica;

- 
- Chiedere alla vostra équipe di medici quando potete mangiare fuori. È meglio scegliere i ristoranti che hanno una buona reputazione in quanto ad igiene. Selezionare un ristorante che cucina gli alimenti sul momento e che li serve immediatamente. È meglio evitare antipasti e alimenti che vengono serviti a buffet;

La Dieta nel paziente immunodepresso (non neutropenico)

Questa condizione si identifica per quei pazienti che pur essendo immunodepressi a causa di una condizione intrinseca legata alla malattia di base oppure perché sottoposti a trattamento con terapia immuno-soppressiva (per esempio: ciclosporina, cortisone ed altri farmaci immunosoppressivi) posseggono difese sufficienti da non richiedere una dieta a basso contenuto microbico.

La raccomandazione generica è che dovrebbero alimentarsi secondo una normale dieta sana. Questa comprende abbondanza di frutta e verdure fresche, una quantità adeguata di proteine e non molti grassi. Tuttavia, la frutta e le verdure crude devono essere lavate molto bene. È inoltre meglio evitare il latte crudo non pastorizzato.

Ciò che segue è una lista degli alimenti che è meglio evitare quando si è ancora immunodepressi:

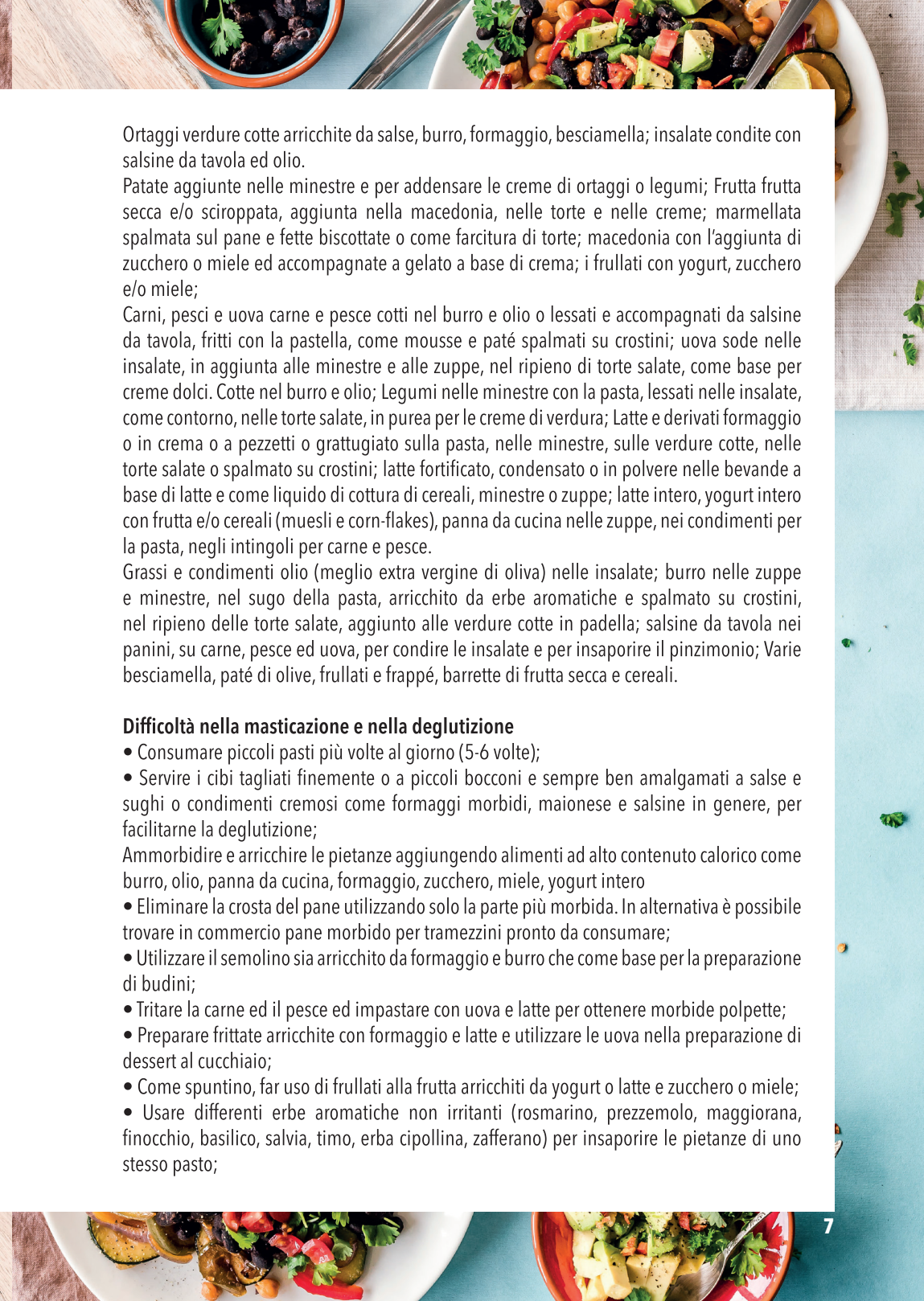
- Carne, pesce, pollame, crostacei, crudi o non abbastanza cotti;
- Salsiccia, speck e pancetta affumicata;
- Pesci e frutti di mare affumicati o marinati;
- Latte crudo non pastorizzato e latticini, compreso formaggio, ricotta e yogurt non pastorizzati;
- Formaggio invecchiato e stagionato per lungo tempo soprattutto se con muffe visibili (per esempio brie, gorgonzola, roquefort, ricotta salata, etc.);
- Frutta fresca e verdure non lavata e quelle con la muffa visibile;
- Tutti i prodotti alimentari affumicati ed invecchiati (gorgonzola, pancetta affumicata);
- Birra non pastorizzata;
- Lievito grezzo e crudo;
- Acqua dal rubinetto, a meno che sia esaminata annualmente ed trovata sicura;

In alcuni casi è richiesto un aumento dell'apporto calorico per recuperare il peso perduto durante le terapie precedenti.

Per quanto riguarda l'utilizzo di integratori alimentari disponibili in farmacia, questi devono essere utilizzati sotto stretto controllo del medico o dietologo di riferimento.

Cereali e derivati pasta e riso ben conditi; orzo, farro, avena, miglio nelle minestre o lessati nelle insalate.

Pane e derivati spalmati di creme di formaggio, mousse, paté, marmellata, miele, burro;



Ortaggi verdure cotte arricchite da salse, burro, formaggio, besciamella; insalate condite con salsine da tavola ed olio.

Patate aggiunte nelle minestre e per addensare le creme di ortaggi o legumi; Frutta frutta secca e/o sciroppata, aggiunta nella macedonia, nelle torte e nelle creme; marmellata spalmata sul pane e fette biscottate o come farcitura di torte; macedonia con l'aggiunta di zucchero o miele ed accompagnate a gelato a base di crema; i frullati con yogurt, zucchero e/o miele;

Carni, pesci e uova carne e pesce cotti nel burro e olio o lessati e accompagnati da salsine da tavola, fritti con la pastella, come mousse e paté spalmati su crostini; uova sode nelle insalate, in aggiunta alle minestre e alle zuppe, nel ripieno di torte salate, come base per creme dolci. Cotte nel burro e olio; Legumi nelle minestre con la pasta, lessati nelle insalate, come contorno, nelle torte salate, in purea per le creme di verdura; Latte e derivati formaggio o in crema o a pezzetti o grattugiato sulla pasta, nelle minestre, sulle verdure cotte, nelle torte salate o spalmato su crostini; latte fortificato, condensato o in polvere nelle bevande a base di latte e come liquido di cottura di cereali, minestre o zuppe; latte intero, yogurt intero con frutta e/o cereali (muesli e corn-flakes), panna da cucina nelle zuppe, nei condimenti per la pasta, negli intingoli per carne e pesce.


Grassi e condimenti olio (meglio extra vergine di oliva) nelle insalate; burro nelle zuppe e minestre, nel sugo della pasta, arricchito da erbe aromatiche e spalmato su crostini, nel ripieno delle torte salate, aggiunto alle verdure cotte in padella; salsine da tavola nei panini, su carne, pesce ed uova, per condire le insalate e per insaporire il pinzimonio; Varie besciamella, paté di olive, frullati e frappé, barrette di frutta secca e cereali.

Difficoltà nella masticazione e nella deglutizione

- Consumare piccoli pasti più volte al giorno (5-6 volte);
- Servire i cibi tagliati finemente o a piccoli bocconi e sempre ben amalgamati a salse e sughi o condimenti cremosi come formaggi morbidi, maionese e salsine in genere, per facilitarne la deglutizione;

Ammorbidire e arricchire le pietanze aggiungendo alimenti ad alto contenuto calorico come burro, olio, panna da cucina, formaggio, zucchero, miele, yogurt intero

- Eliminare la crosta del pane utilizzando solo la parte più morbida. In alternativa è possibile trovare in commercio pane morbido per tramezzini pronto da consumare;
- Utilizzare il semolino sia arricchito da formaggio e burro che come base per la preparazione di budini;
- Tritare la carne ed il pesce ed impastare con uova e latte per ottenere morbide polpette;
- Preparare frittate arricchite con formaggio e latte e utilizzare le uova nella preparazione di dessert al cucchiaino;
- Come spuntino, far uso di frullati alla frutta arricchiti da yogurt o latte e zucchero o miele;
- Usare differenti erbe aromatiche non irritanti (rosmarino, prezzemolo, maggiorana, finocchio, basilico, salvia, timo, erba cipollina, zafferano) per insaporire le pietanze di uno stesso pasto;

- 
- Consumare cibi per l'infanzia come gli omogeneizzati o i preparati ad alto contenuto calorico reperibili in farmacia;
 - Evitare i cibi molto caldi o molto freddi, gli alimenti piccanti e i piatti preparati con spezie se è presente anche infiammazione alla cavità orale;
 - Se diventa necessario assumere una dieta liquida e/o morbida, utilizzare il frullatore per la preparazione delle pietanze.

Per stimolare l'appetito potrebbe essere utile scegliere, all'interno dello stesso pasto, alimenti con diverso colore ed utilizzare verdure tagliate a pezzetti per guarnire il piatto, eliminandole prima di consumare il pasto.

Consigli per l'utilizzo del frullatore

Assicurarsi che all'interno del frullatore ci sia abbastanza liquido da facilitare il movimento della lama, altrimenti aggiungere latte, brodo, sughi, panna da cucina, succhi di frutta o acqua, a seconda dei casi.

Frullare sempre separatamente le diverse pietanze per non mischiare troppo i sapori; al termine, può essere necessario filtrare la crema ottenuta attraverso un colino a maglie fitte, per evitare di ingerire le parti fibrose.

Ricordarsi che se la preparazione frullata non è abbastanza sostanziosa, in quanto contiene molto liquido che riduce il contenuto calorico, potrebbe essere necessario introdurre dei preparati ad alto valore nutritivo disponibili in farmacia per soddisfare il fabbisogno giornaliero di calorie.

Carne e pesce:

togliere la pelle, le ossa e le cartilagini prima di frullare; unire brodo, latte, salse, sughi di cottura, in scatola o sottovuoto, patate lesse o pane grattugiato per ottenere una consistenza più morbida.

Ortaggi e legumi cotti:

tagliare a pezzi i vegetali, aggiungere brodo, latte, panna da cucina o altro condimento e frullare fino ad ottenere una crema. Per addensare la zuppa aggiungere semolino, farina o patate lesse.

Frutta:

frutta surgelata, frutta cotta e centrifugati non hanno bisogno di liquido aggiuntivo. La frutta più consistente, invece, deve essere frullata con yogurt, gelato o creme dolci. Eventualmente usare il setaccio per separare semi e bucce dalla polpa.

Bevande:

unire nel bicchiere del frullatore frutta fresca tagliata a pezzi, ghiaccio tritato, gelato e altri ingredienti a piacimento e frullare per pochi secondi, aggiungere zucchero o miele e servire subito.



Secchezza della bocca

- Bere a piccoli sorsi e frequentemente per alleviare la sensazione di secchezza. Se sono tollerate, scegliere le bevande gasate.
- Succhiare cubetti di ghiaccio o ghiaccioli al gusto di frutta. Succhiare pezzetti di ananas per favorire la salivazione.
- Preferire cibi morbidi come uova strapazzate, frittate, zuppe e passati di verdura, formaggi freschi e morbidi, pesce, carne e pollo tritati, creme dolci a base di latte e uova, gelati, budini.
- Consumare pietanze ben amalgamate ai condimenti. Utilizzare un frullatore per tritare e ammorbidire i cibi.
- Evitare di consumare cioccolato e prodotti di pasticceria che facilmente impastano la bocca rendendo difficile la masticazione.
- Chiedere al medico di poter utilizzare stimolatori di saliva disponibili in farmacia.
- Pulire la bocca ogni mattina e sera e dopo ogni pasto, utilizzando uno spazzolino a setole morbide ed un dentifricio non abrasivo. Rimuovere e pulire la dentiera con la massima cura.
- Se la pulizia dentale con spazzolino e dentifricio provoca dolore, è utile sciacquarsi la bocca utilizzando una soluzione composta da un cucchiaino di bicarbonato di soda sciolto in una tazza di acqua calda. Tenere sempre le labbra morbide, utilizzando il burro di cacao o la vaselina.
- Consumare solo gli alimenti che piacciono, evitando quelli di gusto sgradevole, che si consiglia peraltro di provare ad assumere nuovamente dopo qualche settimana, quando l'alterazione del gusto potrebbe già essere diminuita.
- Aggiungere spezie ed erbe aromatiche (rosmarino, basilico, menta ecc.) per esaltare il gusto dei cibi ed insaporire le pietanze che sembrano avere lo stesso sapore. Marinare la carne nei succhi di frutta, nel vino, in salse agrodolci; consumare la carne fredda guarnita con sottaceti e/o salse. Assaggiare le pietanze orientali, ricche di aromi e spezie. Attenzione: l'uso di spezie ed altri condimenti molto forti è sconsigliato se è presente infiammazione della cavità orale.
- Se non è possibile consumare la carne perché il suo sapore sembra alterato, preferire cibi alternativi come pesce, uova, formaggi, legumi e frutta secca.
- Se il cibo è troppo salato, aggiungere un po' di zucchero, mentre se è eccessivamente dolce, aggiungere un pizzico di sale.
- Scegliere la frutta più aspra - come pompelmi, arance e limoni.
- Evitare caffè e tè e preferire succhi di frutta o bevande gasate, soprattutto al gusto di limone. Servire le bevande fredde o con cubetti di ghiaccio.
- Molti pazienti riferiscono che le pietanze fredde sono più gustose di quelle calde. Provare a consumare gli alimenti a diversa temperatura (frutta cotta con gelato, pesce bollito con l'aggiunta di salsine da tavola).
- Provare i supplementi nutrizionali al gusto di frutta, disponibili in farmacia.
- Preferire gli utensili di plastica evitando di utilizzare posate di metallo.
- Modificare il sapore degli alimenti con i seguenti aromi:
- Con la carne rossa: salsa di pomodoro, alloro, aglio, birra, pepe nero, mostarda, zenzero.

- Con il pollo: succo di limone o arancia, aglio, paprika, prezzemolo, salse agrodolci, mandorle, pesto, yogurt greco al naturale.
- Con il pesce: grani di pepe nero, limone, aneto, paprika, prezzemolo, succo di arancia, coriandolo.
- Con il maiale: aglio, timo, salvia, sidro, zenzero.
- Con l'agnello: menta, rosmarino, basilico, salsa di ribes, di albicocche, di peperoncino rosso.
- Con il formaggio: cipolla, sottaceti, salsa agrodolce di ortaggi e frutta.
- Con le patate: maionese, ketchup, cipolle, menta, prezzemolo, formaggio.
- Con il riso: zafferano, cipolla, salsa al pesto, dadi vegetali o di pollo.
- Con i legumi: menta, prezzemolo.
- Con le carote: prezzemolo, arancia, coriandolo.
- Con i pomodori: basilico, origano, maggiorana. Infiammazione della cavità orale
- Assumere liquidi in abbondanza.

Se alcuni succhi di frutta risultano acidi e pungono la bocca (come succo d'arancia, di pompelmo, di limone e di pomodoro), provare quelli al gusto di ribes o alla mela oppure il nettare di pera o di pesca. Bere molto latte intero che apporta nutrienti ed energia e consumare cibi basici come latte e derivati, brodo e patate.

- Consumare bevande e cibi freddi. Aggiungere ghiaccio tritato alle bevande e mangiare gelati e creme fredde a base di latte. Fare attenzione quando si consumano pietanze calde perché gli analgesici diminuiscono la capacità di distinzione della temperatura.
- Evitare gli alimenti di gusto aspro e/o acido come agrumi e frutta acida, pomodori, cibi in scatola contenenti acido ascorbico come conservante, che possono aumentare l'irritazione alla bocca.
- Evitare condimenti acidi come il succo di limone e l'aceto, condire le verdure con olio e/o piccole quantità di salsa di soia.
- Eliminare la crosta del pane ed evitare alimenti secchi e duri come crackers e fette biscottate, pop-corn e patatine; limitare il consumo di verdura cruda, anch'essa può raschiare la mucosa dolorante della bocca.
- Ammorbidire i cereali per la prima colazione (fette biscottate, biscotti, pane, cornflakes, muesli) nel latte o nel tè.
- Consumare il cibo sempre ben amalgamato ai condimenti, preferire alimenti di consistenza morbida (per es. formaggio fresco, budini, semolino, polpette).
- Bere con una cannuccia.
- Non fumare ed evitare di bere superalcolici.
- Consumare alimenti ad alto contenuto proteico-calorico ed utilizzare i preparati energetici disponibili in farmacia.
- Seguire un'attenta pulizia della cavità orale; domandare al proprio medico consigli più precisi sull'igiene della bocca.




Nausea/Vomito

- Non sforzarsi di mangiare se non se ne ha voglia.
- Non soggiornare in cucina, preferire una stanza ben ventilata, respirare con la bocca aperta per evitare che gli odori percepiti dal naso aumentino la sensazione di nausea.
- Farsi aiutare durante la preparazione del pasto.
- Prima e dopo il pasto passeggiare all'aria aperta.
- Dopo il pasto rilassarsi su di una poltrona leggermente inclinata senza sdraiarsi.
- Se l'odore dei cibi nausea, consumare solo piatti freddi o a temperatura ambiente.
- Mangiare lentamente e masticare bene ogni boccone.
- Consumare cibi leggeri e poco conditi, evitare pietanze fritte, molto grasse, troppo salate o dolci; introdurre gradualmente nella dieta i piatti preferiti e gli alimenti più calorici per ottenere un'alimentazione più sostanziosa.
- Mangiare spesso piccole porzioni, soprattutto quando se ne sente il desiderio. Cambiare l'orario del pasto, mangiando quando si vuole, senza limitazioni di tempo.
- Al mattino, prima di alzarsi, consumare cibi asciutti come toast, crackers o fette biscottate.
- Preferire pietanze surgelate che hanno solo bisogno di essere scaldate (assicurarsi, però, che siano ben cotte).
- Il giorno del trattamento consumare un pasto leggero, senza mangiare e bere nelle due ore precedenti e successive alla terapia.
- Consumare bevande gasate che aiutano a contrastare la nausea. Provare con l'acqua minerale, il ginger, la limonata, bevendo a piccoli sorsi o utilizzando una cannuccia. Bere tè alle erbe che, oltre ad avere un gusto gradevole, è anche rinfrescante. Evitare il caffè.
- Bere soprattutto lontano dal pasto o poco prima di iniziare a mangiare, a piccoli sorsi, senza gonfiare eccessivamente lo stomaco.
- Non bere alcool. Se invece si desidera assumerlo, limitarsi nel consumo, ricordando che alcuni farmaci possono interagire con questa sostanza peggiorando la sensazione di malessere, quindi è sempre necessario chiedere ulteriori informazioni al proprio medico.

Diarrea

- Assicurarsi di ingerire una buona quantità di liquidi per reintegrare le perdite, introducendo lentamente durante la giornata tè (meglio decaffeinato), centrifugati di frutta e di verdura, brodi vegetale debolmente salati, acqua minerale non gasata.
- Scegliere alimenti privi di scorie eliminando in particolare quelli integrali e le verdure. Evitare prodotti che fermentano come legumi, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, crauti, cavolo verza, cipolle, mais
- Preferire ortaggi come patate e carote, da consumare lessati, oppure scegliere succhi o centrifugati di verdura.
- Seguire una dieta leggera, diminuendo i grassi e consumando solo piccole quantità di olio di oliva a crudo. Evitare cibi fritti, piccanti e ricchi di spezie.
- Evitare alcool, caffè e bevande ghiacciate che possono risultare irritanti per il sistema digerente.

- 
- Limitare il consumo di latte e le bevande a base di latte; utilizzare latte HD (con lattosio pre-digerito) e/o latte di soia. Consumare yogurt per ripristinare la flora batterica intestinale.
 - Preferire il riso nelle minestre di carote e patate.
 - Limitare il consumo di formaggi a quelli più magri come ricotta e fiocchi.
 - Limitare il consumo di salumi a bresaola, prosciutto cotto e crudo, privandoli del grasso visibile.
 - Consumare carne e pesce, preferibilmente bolliti o alla piastra, senza aggiunta di grassi, scegliendo i tagli più magri.
 - Cucinare le uova alla coque o in camicia senza aggiungere grassi.
 - Scegliere la frutta tra succhi (NO quello di prugna) o gelatine, banane mature, mela sbucciata e grattugiata. Eliminare frutta secca e disidratata.
 - Se non si è in grado di consumare un pasto intero, ingerire piccole porzioni, ma spesso, masticando bene e lentamente ogni boccone.
 - Se la diarrea persiste chiedere al medico dei farmaci per poterla controllare. Reintegrare progressivamente gli alimenti che si erano esclusi dalla dieta nel periodo di diarrea, cominciando da:
 - composte di frutta, frutta cotta intera, formaggi freschi in piccole quantità;
 - verdure in purea (con riso o pasta), successivamente verdura cotta intera come le punte di asparagi, le barbabietole rosse, le zucchine;
 - frutta e verdura cruda: carote grattugiate, la parte tenera dell'insalata verde, tagliata finemente;
 - il latte vaccino va introdotto per ultimo.

Stipsi

- Assicurarsi di bere una buona quantità di liquidi (almeno un litro e mezzo). Alcune persone trovano leggermente lassative le bevande calde come il caffè, altre preferiscono bere un bicchiere d'acqua al mattino, a digiuno.
- Seguire una dieta ricca in fibre, preferendo i seguenti alimenti:
 - cereali e derivati: pane e pasta integrale, riso integrale, farina integrale, avena, orzo perlato, segale integrale. Aggiungere crusca nelle zuppe e nella colazione (muesli);
 - frutta: mele, pere, kiwi, melograni, arance, cachi, mele cotogne, castagne, ananas, noce di cocco e, in genere, tutta la frutta con la buccia. Frutta secca e disidratata;
 - ortaggi: carote crude, cavoli, carciofi, broccoli, fagiolini, rape, spinaci, barbabietole, porri, funghi, patate cotte e consumate con la buccia;
 - legumi: fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, soia.
- Alcuni rimedi naturali come lo sciroppo di fichi, le prugne e le mele cotte possono facilitare l'evacuazione.

Altri accorgimenti utili sono:

- consumare frutta fresca ad elevato tenore zuccherino come uva e fichi e verdura e frutta ad elevato contenuto di fibra;
- utilizzare miele, marmellata, caffè, tè, menta, additivi amari, acqua e bevande gasate.
- aiutare l'intestino a riprendere a lavorare correttamente soprattutto con un leggero e quotidiano esercizio fisico.



Stanchezza

- Preferire cibi già pronti, surgelati, in scatola, ricordandosi di scaldarli bene per evitare contaminazioni batteriche.
- Se si identifica il momento di maggior stanchezza (per es. dopo la terapia), quando ci si sente meglio è importante farsi aiutare a preparare le pietanze da congelare; al momento del pasto bisognerà solo scongelarle e riscaldarle.
- Evitare di fare la spesa o cucinare quando non ci si sente di farlo: sono questi gli aiuti che possono essere richiesti a familiari ed amici.
- Se per la stanchezza non si ha la forza di mangiare, consumare una delle bevande altamente nutrienti, disponibili in farmacia, e scegliere pietanze ad alto contenuto calorico.
- Quando non si riesce a consumare un pasto intero, consumare ridotte quantità di cibo, ma frequentemente. Comunque provare a mangiare qualcosa ogni tanto.
- Stimolare il gusto preparando pietanze attraenti. Disporre sul piatto piccole quantità di cibo, guarnire con fette di limone, di pomodoro, prezzemolo o altre verdure.
- Tenere sempre a portata di mano piccoli spuntini da consumare: frutta secca o disidratata, pezzetti di formaggio, yogurt alla frutta o ai cereali, patatine.
- Mangiare lentamente, masticare bene ogni boccone e rilassarsi alla fine del pasto.
- A volte può essere piacevole sentire l'odore del cibo, altre volte può nauseare; in quest'ultimo caso chiedere l'aiuto di familiari ed amici nella preparazione del pasto oppure preferire pietanze fredde, scegliendo alimenti con colori vivaci e consistenze diverse. La sensazione di appetito può variare di giorno in giorno.

Occorre approfittare dei momenti in cui ci si sente meglio per consumare i cibi preferiti a più alto contenuto calorico. E' importante anche consumare supplementi energetici. Sono disponibili in farmacia numerosi tipi di integratori ai vari gusti. Sorseggiane uno o due durante la giornata. Ogni individuo vive in modo diverso dagli altri la propria malattia e venire a conoscenza dei vari modi in cui altri malati o familiari hanno superato i momenti difficili può infondere coraggio. E' importante ascoltare se stessi: prenda tutto il tempo necessario per riorganizzare in modo consapevole la sua vita.. Tenga presente però che l'esperienza vissuta da un'altra persona in relazione alla malattia è strettamente personale ed eventuali sintomi o effetti collaterali non è detto che si verifichino anche sulla sua persona. Inoltre, qualora lo ritenga necessario, potrà rivolgersi all'equipe curante, oppure se lo ritiene necessario richieda la consulenza di uno psicologo, specialista nei problemi di natura psichica legati a una malattia ematologica.

Per semplificare la scelta dei cibi riportiamo una tabella all'interno della quale vengono elencati alcuni cibi consentiti e non consentiti per almeno i primi 30 giorni dalla chemioterapia intensiva e dal trapianto di cellule staminali emopoietiche. Nota bene: Questa tabella rappresenta una semplificazione dei cibi consentiti e non consentiti nella dieta del paziente neutropenico e/o immunodepresso. Per ulteriori chiarimenti o domande in caso di situazioni specifiche non esiti a chiedere al suo medico di riferimento.

ALIMENTI CONSENTITI



Latticini:

- latte pastorizzato
- yogurt in contenitori singoli
- gelato in contenitori singoli



Vegetali:

- Tutti i vegetali freschi ben cotti o
- conservati in scatola in dosi uniche
- Tutti i succhi vegetali in lattina, bottiglia o congelati



Pane - Farinacei

- Pane incartato singolarmente
- Crackers, Patate cotte, pasta e riso



Cereali:

- Cereali cotti
- o in scatola



Frutta:

- Frutta cotta o in scatola in confezioni singole
- Succhi di frutta pastorizzati
- Frutta fresca purché lavata da altri e che possa essere sbucciata



Carne:

- Tutta la carne, pesce e pollame ben cotti
- Uova ben cotte
- Prosciutto cotto in confezioni chiuse



Grassi:

- Burro, margarina, maionese e
- olio in confezioni uniche



Formaggi:

- Sottilette incartate singolarmente
- Formaggi cotti (prodotti con latte pastorizzato) e in confezioni chiuse



Legumi :

- Tutti i legumi cotti



Dolci:

- Torte e dolci cotti e incartati in confezioni singole
- Budini, gelati, sorbetti e gelatine in confezioni singole
- Zucchero, marmellata, gelatina, miele pastorizzato, caramelle e cioccolato, purché in confezioni singole



Minestre:

- Minestre fatte in casa o in lattina purché ben cotte e servite bollenti



Condimenti:

- Sale, aceto, limone, purché in confezioni singole



Bevande:

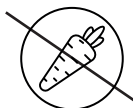
- Acqua minerale in bottiglia, acqua bollita
- Bevande in lattina, Succhi pastorizzati

ALIMENTI NON CONSENTITI



Latticini:

- Latte non pastorizzato, latticini prodotti con latte non pastorizzato, panna montata
- crema, gelato, yogurt da contenitori collettivi o macchinette distributrici, gelato artigianale



Vegetali:

- Vegetali crudi
- Insalate
- Succhi di vegetali non pastorizzati



Pane - Farinacei

- Brioches ripiene di crema
- Brioches e cornetti comprati al bar anche se non ripieni



Cereali:

- Cereali con uvetta o noci Frutta



Frutta:

- Frutta fresca
- Uvetta (uva passa) e altri tipi di frutta secca
- Succhi di frutta non pastorizzati



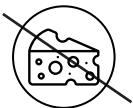
Carne:

- Carne, pesce e pollame non cotti o poco cotti
- Salsiccia, Insaccati in genere
- Uova non cotte o poco cotte

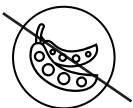


Grassi:

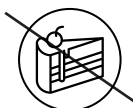
- Burro, margarina, maionese e olio da grandi contenitori

**Formaggi:**

- Formaggi a fette non incartate singolarmente

**Legumi :**

- Legumi non cotti (es. burro di arachidi)

**Dolci:**

- Gelati o granite non confezionati o da grandi contenitori unici
- Torte e dolci di provenienza non certa e non in confezione unica
- Miele non pastorizzato, Caramelle o cioccolatini
- Tutto ciò che non è incartato in confezione singola

**Minestre:**

- Minestre fredde o poco cotte

**Condimenti:**

- Pepe, olive, spezie, semi vari

**Bevande:**

- Succhi non pastorizzati, Acqua dal rubinetto
- Bevande miste



CONVENZIONI CON ASSICURAZIONI

per dipendenti - liberi professionisti e pensionati



Principali convenzioni attive:
UNISALUTE (Cassa Forense, Fondo EST ...)
PREVIMEDICAL (Fondo Metalmeccanici,
Federdistribuzione ...)

NO liste, NO ticket, NO iter del SSN

Un privilegio che potresti già aver acquisito senza saperlo!

LA LOTTA AI TUMORI NON SI FERMA!

AIUTACI A COMBATTERE IL CANCRO

FONDAZIONE IOM

**PREVENZIONE
RICERCA
FORMAZIONE
IN ONCOLOGIA**

CONTRIBUISCI CON UN PICCOLO GESTO

5x1000

COD. FISCALE 90032390875



www.fondazioneiom.it | segreteria@fondazioneiom.it | Seguici su





Via Penninazzo 7 - Viagrande CT
Tel. (+39) 095 7895000
www.grupposamed.com
seguì Istituto Oncologico del Mediterraneo su 