

Mantenere un buon equilibrio alimentare durante la chemioterapia seguendo dei consigli ragionevoli

Un trattamento di chemioterapia può provocare perdita dell'appetito, alterazione del gusto, dimagrimento o, al contrario, aumento di peso. Alcuni consigli possono esserLe utili per mantenere un buon equilibrio alimentare.

Sto facendo un trattamento di chemioterapia, devo modificare la mia alimentazione?

No, a meno che non abbia problemi particolari a deglutire o a mangiare.

In questo caso, eviti alcuni alimenti troppo secchi (il pane, i biscotti secchi, le parti asciutte delle carni bianche), gli alimenti acidi (i pompelmi, le arance, i pomodori, i sottaceti, i limoni), gli alimenti croccanti (i cereali, le patatine, la frutta e le verdure crude, il riso naturale), le bibite alcoliche (la birra, il vino). Eviti inoltre di mangiare troppo caldo, troppo freddo o troppo speziato.

Deve, al contrario, preferire alcuni cibi facili da deglutire: la carne macinata o cotta nel brodo, la pasta e i purè di verdure o di frutta, le pietanze poco speziate, i budini e le creme, la frutta sciropata, i latticini, i succhi di frutta non acidi, le bibite tiepide e le limonate non gassate.

È essenziale mantenere un'alimentazione varia ed equilibrata di Suo gradimento. I consigli di un nutrizionista o di un dietista possono aiutarLa.

Infine, è importante adattare i Suoi orari di pranzo in funzione degli orari di infusione o di assunzione di farmaci, per evitare di arrivare al pranzo senza appetito.

Ho la bocca molto asciutta, cosa posso fare?

Se la bocca è molto asciutta, può essere prescritta una saliva artificiale.

Deve anche bere molta acqua, in piccole quantità, e risciacquare regolarmente la bocca, eventualmente con una soluzione bicarbonata che il Suo medico Le può prescrivere.

È importante in questo contesto controllare con attenzione la Sua igiene orale, perché il rischio di infezione è elevato: si ricordi di lavarsi i denti almeno dopo ogni pasto.

Sto facendo la radioterapia, devo modificare la mia alimentazione?

I consigli sono gli stessi validi per una chemioterapia.

Ho meno appetito di prima, il mio trattamento può essere la causa?

È molto probabile. I trattamenti di chemioterapia o di radioterapia possono modificare il gusto, rendere insopportabili alcuni odori o provocare dei problemi di deglutizione. Sono gli effetti secondari classici di questi trattamenti.

Si tratta di alterazioni sono ampiamente conosciute.

Deve quindi adattare la Sua alimentazione e preferire, per tutto il periodo del Suo trattamento, i pasti senza odori troppo forti, i cibi poco speziati, poco grassi o poco dolci.

Se ha la nausea, Le può essere prescritto un trattamento.

Ho perso peso, cosa devo fare?

La Sua alimentazione forse non è adatta ai Suoi bisogni. Questo fenomeno può derivare da due situazioni: sia perché mangia meno rispetto a prima, sia perché il Suo corpo ha bisogni maggiori. In entrambi i casi, deve aumentare le quantità di cibo e ingerire più calorie.

Non esiti a frazionare i Suoi pasti, soprattutto se Le insorge facilmente la nausea.

Cerchi di privilegiare alimenti nutrienti. Non esiti ad aggiungere in una zuppa un purè o una salsa, un abbondante cucchiaino di panna o anche uno yogurt.

Metta del burro e del formaggio nella sua pasta.

Se ha la bocca asciutta, mangi delle creme ghiacciate che avrà lasciato prima sciogliere un poco.

Infine, non dimentichi di consumare ad ogni pasto alimenti ricchi in proteine, come i prodotti caseari, le uova, la carne, il pesce o i cereali...

Se l'alimentazione consueta non basta, può essere utile assumere degli integratori alimentari che Le potranno essere prescritti. Ne esistono vari tipi e sotto diverse formulazioni (succhi di frutta, bevande latte, creme, zuppe, purè...). Se il Suo dimagrimento persiste nonostante questi accorgimenti, ne parli con il Suo medico.

Ho preso peso, devo fare una dieta?

No, non bisogna assolutamente iniziare una dieta senza avere prima affrontato questo argomento in una visita.

Il periodo di trattamento della chemioterapia provoca spesso un aumento di peso per ragioni varie, tra cui, per esempio, il cambiamento delle abitudini alimentari e la diminuzione dell'attività fisica. È generalmente un fatto transitorio.

Il Suo corpo ha dei bisogni particolari durante la cura. Non deve assolutamente privarlo di alcuni alimenti essenziali per la lotta contro la malattia e la ricostituzione.

Se questo aumento di peso La preoccupa o La disturba, ne parli al Suo medico. La aiuterà ad impostare una dieta adatta alla Sua situazione. Anche un nutrizionista potrebbe aiutarla.

Per diminuire le mie nausee e nutrirmi meglio

- * Fraziono i miei pasti nell'arco della giornata.
- * Consumo piccole quantità per volta e mangio lentamente.
- * Preferisco gli alimenti facili da digerire.
- * Evito gli alimenti il cui odore è troppo forte (cavolo...)
- * Evito gli alimenti troppo secchi, troppo croccanti, troppo acidi.
- * Evito i cibi grassi preparati con frittura o speziati.
- * Evito le bevande alcoliche.
- * Vario la mia alimentazione.
- * Mi siedo, mi prendo il tempo necessario per mangiare con calma e gustare i miei pasti.

In conclusione, non vi è una dieta particolare, mangio ciò che voglio quando ne ho voglia.

Nausea e vomito, stitichezza e diarrea devono portarla a chiedere consiglio al Suo medico per programmare insieme a lui una dieta

Dott. Alberto Tranquillo

DIETOLOGIA, NUTRIZIONE CLINICA E MEDICINA ESTETICA

adatta al Suo trattamento e ai Suoi gusti. Non esiti a contattare un nutrizionista o un dietista per aiutarLa durante questo periodo.

Questi disagi sono transitori e dureranno per il periodo del Suo trattamento.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Emilio Romanini.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **30/04/10**