

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI FERRARA
- EX LABORE FRUCTUS -



DIPARTIMENTO MEDICO SPECIALISTICO
UNITA' OPERATIVA DI ONCOLOGIA CLINICA

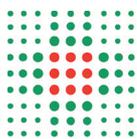
Direttore: prof. Antonio Frassoldati



EDUCAZIONE ALIMENTARE NEL PERCORSO ONCOLOGICO



Consigli alimentari e stili di vita



Gentile Signora/e,

nelle pagine di questo opuscolo può trovare consigli alimentari e raccomandazioni per un corretto stile di vita, per la prevenzione dei tumori e delle recidive.

Troverà descritte le principali indicazioni per una sana alimentazione. Queste regole possono essere applicate sia durante la terapia che al termine del suo percorso oncologico.

Inoltre le verrà spiegato come il cibo può aiutare a gestire e controllare i principali problemi legati alle terapie.

Infine sono presenti brevi consigli che aiuteranno i suoi familiari ed amici ad assisterla.

Se ha subito operazioni chirurgiche che hanno modificato in modo importante le “vie alimentari” (bocca, esofago, stomaco, intestino) è indispensabile discutere gli argomenti qui trattati con il suo medico.

In ogni caso, per domande o dubbi, i professionisti saranno a disposizione.



PERCHE' L'ALIMENTAZIONE È IMPORTANTE

Per mantenere elevati
i livelli di energia e forza fisica



Per mantenere
il peso corporeo stabile

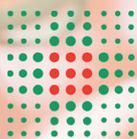
Per sopportare meglio
gli effetti collaterali
delle terapie farmacologiche



Per riprendersi più in fretta
finita la terapia

Per ridurre il rischio
di infezioni





RACCOMANDAZIONI PER UN CORRETTO STILE DI VITA (indicazioni OMS)

- **Mantenersi, se possibile, snelli tutta la vita.** Il nostro Indice di Massa Corporea (*IMC = peso espresso in kg diviso l'altezza espressa in metri al quadrato*) viene considerato normale secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità se compreso tra 18,5 e 24,9 kg/m² (*esempio: se una persona pesa 70 kg ed è alta 1,74 m il suo IMC sarà $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$ kg/m²*).

- **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.** È sufficiente mezz'ora al giorno di camminata veloce e limitare le abitudini sedentarie come guardare la televisione.

- **Limitare il consumo di alimenti molto calorici.** Evitare il consumo di bevande zuccherate (in generale cercare di limitare gli zuccheri aggiunti).

- **Preferire un'alimentazione a base di frutta e verdura.** Vanno preferiti cereali non raffinati, legumi e un'ampia varietà di verdure non amidacee (ad esempio, le patate) e di frutta (almeno cinque porzioni al giorno: due di verdura e tre di frutta).

- **Limitare il consumo di carni rosse.** Evitare l'uso di carni conservate (carne in scatola, wurstel, salumi).



- **Limitare il consumo di bevande alcoliche.** Per le donne è consigliabile bere al massimo un bicchiere da circa 120 ml di vino al giorno (come quello da cucina), meglio se rosso. Per gli uomini massimo due bicchieri al giorno. L'alcool contenuto in un bicchiere di vino è pari a quello contenuto in una lattina di birra da 330 cc o in un bicchierino di distillato o di liquore.

- **Limitare il consumo di sale.** Se ne possono usare non più di 5 g al giorno (che significa 1 cucchiaino). Evitare anche cibi conservati sotto sale.

- **Non fumare.**

appunti...





DURANTE LA TERAPIA: INDICAZIONI GENERALI

Mangiare poco e spesso aiuta la digestione: può essere utile dividere l'alimentazione in 5-6 pasti nell'arco della giornata (colazione, pranzo e cena intervallati da due o tre spuntini), a distanza di circa 2 o 3 ore l'uno dall'altro, approfittando dei momenti di maggiore appetito.

Bere poco durante i pasti aiuta a non sentirsi subito sazi. E' importante però bere almeno 1,5 / 2 litri di acqua al giorno preferibilmente lontano dai pasti.



Alcuni cibi o bevande possono essere non indicate durante alcune terapie. Discutere questo argomento con il proprio medico.

Usare erbe aromatiche e/o spezie per rendere più appetitose le pietanze e usare meno sale.

Scegliere pietanze di vari colori permette di assumere una maggiore quantità di vitamine e di altri fattori nutrizionali.

Sostituire la carne, se non gradita, con altri alimenti proteici come il pesce, le uova, il formaggio, il latte, lo yogurt o i legumi.

Bere bevande ricche di vitamine e sali minerali come spremute o centrifugati di frutta e/o di verdura, magari arricchite con miele, latte o condite con olio extra vergine di oliva e poco sale.



Evitare di rimanere per molto tempo in locali dove si preparano pietanze: gli odori della cucina potrebbero risultare sgradevoli.



Se non si riesce a fare una dieta con le giuste calorie, dirlo al medico ed eventualmente sottoporsi ad una visita dietistica.

Lavare con cura frutta e verdura prima di consumarle.

Lavare le mani, gli utensili da cucina (pentole, padelle, mestoli, ecc) e i piani di lavoro prima e dopo la preparazione degli alimenti.

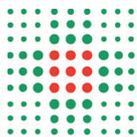
Usare taglieri diversi per la carne ed il pesce e per la frutta e la verdura.

Scongelare la carne e il pesce in frigorifero oppure al microonde (non lasciarli scongelare a temperatura ambiente o all'aria aperta).

Non mangiare cibi crudi come pesce e crostacei.

appunti...





CONSIGLI UTILI PER AFFRONTARE GLI EFFETTI INDESIDERATI DELLA TERAPIA

STANCHEZZA E CALO DELL'APPETITO.....pag. 9

INFIAMMAZIONE ALLA BOCCA.....pag. 11

SECCHENZA DELLA BOCCA.....pag. 14

SENTIRE I SAPORI IN MANIERA DIVERSA.....pag. 15

NAUSEA E VOMITO.....pag. 16

STITICHEZZA.....pag. 18

DIARREA.....pag. 20



STANCHEZZA E CALO DELL'APPETITO

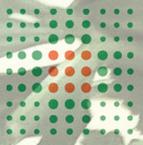
Con l'inizio delle terapie, soprattutto chemioterapiche, alcuni pazienti si sentono stanchi e notano di avere meno appetito e difficoltà a concentrarsi. Le cause possono essere diverse: effetti collaterali dei farmaci, cambiamento delle normali attività, insonnia, anemia, alterazione del tono dell'umore (sbalzi di umore).

Mangiare pasti piccoli e frequenti: questo può essere utile per assumere, nell'arco della giornata, tutti i nutrienti necessari senza sentirsi troppo pieni.

Tenere sempre spuntini a portata di mano in modo poterli avere a disposizione ogni volta che se ne ha voglia o se ne avverte il bisogno: biscotti, cracker, budini, barrette ai cereali, succhi di frutta.

Nei momenti in cui ci si sente più in forze è consigliabile preparare cibi che possano essere conservati sottovuoto o congelati per averli poi a disposizione quando non si è in grado di cucinare.

Semplificare e ridurre al massimo i modi in cui si cuociono i cibi, usando per esempio il forno a microonde. Non prolungare le cotture dove non è necessario (soprattutto per le verdure).



Chiedere a famigliari ed amici di fare la spesa e cucinare al vostro posto: lo faranno volentieri.

Consumare i pasti con calma in un luogo tranquillo, masti-
cando con cura. È bene anche ascoltare musica durante i pasti
o guardare un programma televisivo interessante.

Mangiare in compagnia è spesso più piacevole che sta-
re da soli. Approfittare dei momenti in cui ci si trova in buone
condizioni generali per trattarsi bene e concedersi il piacere di
mangiare quello che piace di più.

Fare una passeggiata leggera prima del pasto può aiutare
ad aumentare l'appetito.

appunti...





INFIAMMAZIONE ALLA BOCCA

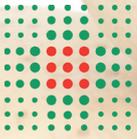
La chemioterapia può danneggiare le cellule che rivestono la bocca e la gola (mucose). Si possono presentare infiammazioni e arrossamenti (stomatiti) con gonfiore delle gengive oppure piccoli tagli e ulcerazioni di colore rosso o bianco, molto dolorose.

Tenere la bocca molto pulita, risciacquandola per bene dopo i pasti e usare uno spazzolino con setole morbide (se irrita le gengive usare un cotton-fioc inumidito).

Usare un dentifricio delicato o una soluzione di acqua e bicarbonato di sodio (1 cucchiaino da the in 2 tazze di acqua) e fare sciacqui con collutori a base non-alcolica (l'alcool potrebbe infatti peggiorare l'infiammazione).

Togliere e pulire qualsiasi tipo di protesi dopo ogni pasto.

Se sulla lingua compare una patina biancastra, per evitare che i cibi possano avere un sapore poco gradevole è consigliabile pulirla strofinandola con un batuffolo di cotone imbevuto di soluzione di bicarbonato di sodio (sciogliere un cucchiaino di bicarbonato in 50 cl - tipo una tazzina - di acqua tiepida).



Tenere le labbra sempre ben idratate (morbide) usando un burro cacao, stick emollienti o miele rosato.



Evitare il fumo di sigaretta e il consumo di alcolici.

Non mangiare cibi duri o croccanti.

Non bere o mangiare agrumi (arance, pompelmi e limoni) e loro derivati; evitare l'ananas.

Non mangiare cibi speziati o piccanti (es. pepe, peperoncino, curry, paprika...).

Non mangiare cibi troppo salati o affumicati.

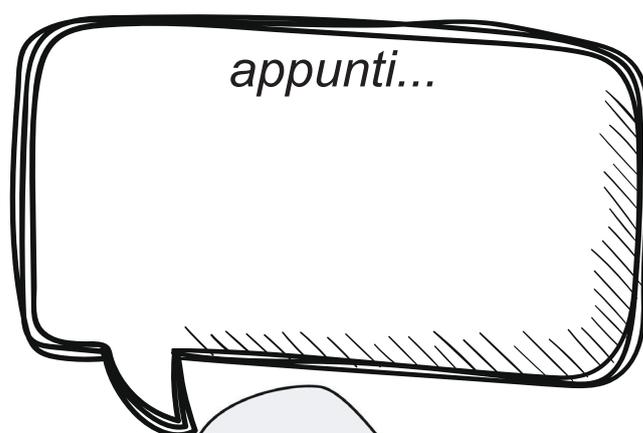


Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. In alternativa bere succo di mela o nettare di pesca/pera, che tra i succhi di frutta risultano essere quelli meno aciduli.

Scegliere cibi morbidi e rinfrescanti come gelati, yogurt, budini e granite. Mangiare granite, o anche semplicemente ghiaccio tritato, da sciogliere lentamente in bocca prima del pasto, può essere d'aiuto, grazie all'effetto anestetico dato dal freddo. L'uso di cibi o bevande fredde è però da evitare se la chemioterapia contiene Oxaliplatino.

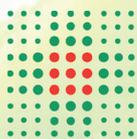
Mangiare cibi preferibilmente a temperatura ambiente o tiepidi.

Sarebbe meglio usare cibi tagliati sottili e ben mescolati con condimenti cremosi, come formaggi morbidi, maionese e salse delicate. In questo modo si aiuta la deglutizione (mandare in giù).



appunti...





SECCHENZA DELLA BOCCA

I pazienti in terapia oncologica possono spesso avere sensazione di bocca secca. A volte associata ad infiammazione.

Preparare cibi cremosi o comunque morbidi.

Succhiare cubetti di ghiaccio e ghiaccioli alla frutta per diminuire la secchezza. L'uso di cibi o bevande fredde è però da evitare se la chemioterapia contiene Oxaliplatino.

Masticare chewing gum o caramelle senza zucchero per produrre più saliva.

Risciacquare la bocca ogni due ore per avere una maggiore sensazione di freschezza.

Non mangiare cibi che vanno masticati a lungo, come le verdure crude e la carne dura.

Non mangiare il cioccolato e i dolci asciutti perchè possono "impastare" la bocca.

Il medico può consigliare prodotti per stimolare la salivazione.



SENTIRE I SAPORI IN MANIERA DIVERSA

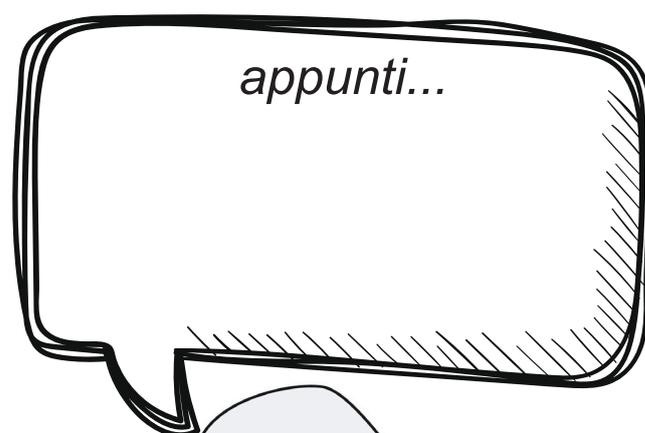
La chemioterapia può cambiare il gusto di alcuni cibi, che possono avere un sapore sgradevole. Spesso, per esempio, l'acqua o la carne possono avere un gusto metallico.

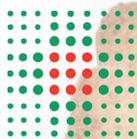
Se l'acqua ha un sapore spiacevole, bere succhi di frutta, the, tisane o bevande gasate.

Aggiungere ai cibi piccole quantità di erbe aromatiche come basilico, origano, rosmarino e menta, per cercare di metterne in risalto i sapori.

È meglio mangiare la carne fredda con contorni di salse e sottaceti. Se la carne continua ad avere un sapore sgradevole, sostituirla con pesce, legumi, formaggi o uova.

Usare posate di plastica invece di quelle di metallo.





NAUSEA E VOMITO

Molti farmaci chemioterapici possono causare nausea e vomito. Il giorno della chemioterapia verranno dati dei farmaci per evitare questi sintomi e verranno prescritti dei farmaci da poter usare a casa. A volte, però, questi possono non bastare.

Se possibile far cucinare qualcun altro al vostro posto: gli odori in cucina possono aumentare il senso di nausea.

Cercare di mangiare in una stanza diversa rispetto a quella in cui il cibo è stato cucinato.

Preferire la cottura al microonde o al forno per ridurre i vapori e quindi gli odori.

Preferire pasti piccoli e frequenti durante la giornata.

Evitare di bere molto durante il pasto.

Masticare bene il cibo per digerire meglio.

Bere a piccoli sorsi bevande gassate (esempio: acqua minerale, limonata o ginger) lontano dai pasti.



Se la nausea è così forte da impedire di bere, si può provare a succhiare dei cubetti di ghiaccio in modo da permettere un adeguato apporto di liquidi. L'uso di cibi o bevande fredde è però da evitare se la chemioterapia contiene Oxaliplatino.

Non mangiare cibi fritti e molto grassi, troppo salati, troppo dolci e cibi speziati.

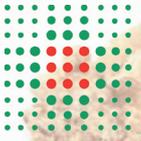
Se la nausea è presente al mattino provare a mangiare crackers, fette biscottate o pane tostato.

Tra un pasto e l'altro fare una breve passeggiata all'aria aperta oppure anche affacciarsi ad una finestra aperta durante il pasto. Tutto questo può aiutare ad alleggerire la sensazione di nausea.

Il giorno della chemioterapia fare pasti leggeri. È anche possibile assumere alimenti semplici (come una piccola colazione) prima della chemioterapia. E' bene però discutere questo aspetto con il medico.

Non stendersi per almeno 2 ore dopo aver mangiato. Eventualmente riposarsi stando su una sedia leggermente reclinata in modo da evitare rallentamenti della digestione.

Quando si è in grado di bere o mangiare, iniziare bevendo liquidi più corposi (succo di frutta, semolino o crema di riso morbidi) o cibi morbidi (purè di patate, formaggio cremoso). Successivamente riprendete le normali abitudini alimentari.



STITICHEZZA

Questo sintomo può essere causato da molti fattori: dalla malattia, dai farmaci chemioterapici o dai farmaci per la terapia di supporto (come alcuni antidolorifici o gli antiemetici), dal fatto che ci si muove di meno durante le cure, dallo stress e dalla tensione emotiva.

Cercare di bere molto nell'arco della giornata.



Bere una bevanda calda al mattino a stomaco vuoto per cercare di stimolare il movimento intestinale.

Se possibile cercare di camminare almeno 30 minuti al giorno.

Cercare di mangiare ad orari regolari per aiutare la regolarità intestinale.



Mangiare con calma e masticare lentamente, facendo attenzione a non fare entrare troppa aria dalla bocca. In questo modo si riduce il rischio di sviluppare gonfiore e la flatulenza.

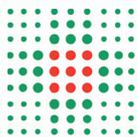
Cercare di mangiare molte fibre, come cereali e prodotti integrali, muesli, crusca, verdura e frutta fresca (consumate con la buccia ben lavata).

Usare aiuti naturali, come succo o sciroppi di prugne, di fico, succo d'uva, di arancia, mele cotte e kiwi.

Non trascurare la stitichezza perché potrebbe aumentare la nausea.

appunti...





DIARREA

La diarrea può essere un effetto collaterale di molti farmaci chemioterapici. Questo disturbo può far perdere molti liquidi ed impedire di assorbire i principi nutritivi del cibo. Se la diarrea dura da più di 24 ore o è accompagnata da dolori addominali è importante informare i medici oncologi che potranno aiutarla a gestire questo disturbo.

Scrivere il numero di scariche giornaliere.

Prendere farmaci contro la diarrea solo se prescritti dal medico.

Mangiare cibi ricchi di proteine, carboidrati e potassio, come: grana, uova, patate, pasta in bianco, riso bollito, banane, carote, pesce e pollo.

Mangiare poco e spesso.

Non mangiare cibi irritanti o stimolanti: caffè, cioccolata, latte di mucca, bevande alcoliche, superalcolici, bevande fredde, legumi, marmellate, spezie.

Bere molto per recuperare i liquidi persi con la diarrea. Evitare le bevande gassate.



Cercare di mangiare poche fibre alimentari presenti nella frutta fresca, nella frutta secca, nella verdura, nei legumi e nei cereali integrali. E' possibile però mangiare banane, mele grattugiate, carote e patate.

Non mangiare cibi che possono aumentare la formazione di gas nell'intestino, come broccoli, cavoli, legumi, cipolle, patate dolci, bevande zuccherine.

Scegliere carne e pesce magri.

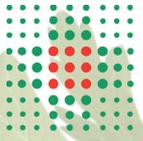
Non mangiare cibi che contengono lattosio (latte e latticini).

Non mangiare insaccati piccanti e/o speziati. Meglio mangiare bresaola e prosciutto crudo o cotto, togliendo il grasso visibile.

Non mangiare cibi fritti, piccanti e ricchi di spezie. Evitare anche insaporitori artificiali, quali il dado.

Usare olio di oliva crudo.

Quando la diarrea finisce, ricominciare a mangiare piano piano tutti quei cibi che prima si evitavano.



CONSIGLI UTILI PER IL CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

È possibile che durante la chemioterapia si aumenti di peso, soprattutto per alcuni gruppi di pazienti come le donne operate di carcinoma mammario.

Le cause dell'aumento di peso sono molte:

- i farmaci chemioterapici possono modificare temporaneamente il metabolismo dei cibi;

- i trattamenti ormonali (o alcuni farmaci come gli steroidi) possono facilitare l'aumento di peso aumentando la sensazione di fame o favorendo la ritenzione idrica (trattenere i liquidi).

Spesso il tumore e le terapie possono far sentire stanchi e causare cambiamenti nell'organizzazione della vita. Questo potrebbe portare ad essere meno attivi e, facendo meno attività fisica, il peso potrebbe aumentare.

Mangiare molta verdura, meglio se spuntini con frutta, per sentirsi sazi senza introdurre troppe calorie.

Scegliere sempre tagli di carne magri (pollo, tacchino, manzo).



Preferire i latticini preparati con latte scremato o parzialmente scremato.

Mangiare pochissimo burro, panna e condimenti grassi (ad esempio la maionese).

Mangiare pochi fritti.

Cuocere i cibi alla griglia, al vapore o bolliti. Evitare di usare condimenti grassi durante la cottura.

Fare attenzione alle porzioni, sia per numero che per quantità della singola porzione.

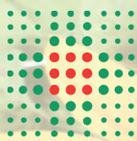
Usare poco sale.

Evitare le merendine ipercaloriche e gli snack.

Cercare di fare ogni giorno un po' di esercizio fisico evitando gli allenamenti troppo faticosi.

Evitare di “spiluccare” al di fuori dei pasti.

Evitare le diete “fai da te”. Prima di iniziare una dieta, parlarne con il proprio oncologo o farsi aiutare da uno specialista in scienze della nutrizione.



CONSIGLI UTILI PER COME COMPORTARSI AL TERMINE DELLA CHEMIOTERAPIA

La maggior parte degli effetti collaterali che interessano il tratto gastroenterico (bocca, esofago, stomaco e intestino) scompaiono alla fine della chemioterapia. A volte, però, stanchezza e scarso appetito, cambiamento del gusto e dell'olfatto (sentire gli odori), secchezza della bocca e alterazione del peso, possono durare anche per mesi dopo la fine della terapia. In questa fase mangiare in modo corretto può essere di aiuto per recuperare le forze, favorire la guarigione dei tessuti danneggiati dai farmaci e per sentirsi meglio in generale.

Se non può o non riesce a mangiare alcuni cibi, ne parli con il suo medico: ogni paziente è diverso, così come diverse sono le varie malattie.

Può essere utile chiedere aiuto ad un dietista per creare una dieta equilibrata e nutriente.

Scegliere cibi vari, appartenenti a tutti i gruppi alimentari.

Cercare di mangiare almeno 5 porzioni di verdura e frutta al giorno (2 di verdura e 3 di frutta).



Preferire cibi ricchi di fibre come quelli integrali.

Evitare di usare grassi per la cottura dei cibi. Meglio usare olio extravergine di oliva a crudo.

Mangiare carne rossa (manzo, vitello, maiale, agnello) non più di 1 volta alla settimana.

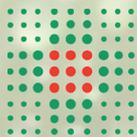
Mangiare pochi cibi molto salati, affumicati ed in salamoia (per esempio salsicce, insaccati e pancetta).

Cercare di bere pochi alcolici: non più di 1 bicchiere di vino al giorno per le donne e 2 bicchieri per gli uomini.

Cercare di controllare il peso ed impegnarsi a fare attività fisica regolare.

appunti...





OLTRE LA TERAPIA... CON UN AIUTO DELLA NATURA

Alcuni cibi naturali e alcune buone pratiche possono aiutare nel corso della terapia e portare a mantenere un corretto stile di vita. I prodotti elencati in questo capitolo sono acquistabili nei negozi specializzati in prodotti biologici e in alimentazione per vegani. Per i pazienti che stanno seguendo una terapia, l'uso di questi prodotti va discusso con il medico.

Sciacquare la bocca con **OLIO DI SEMI DI GIRASOLE** biologico, spremuto a freddo, per 10-15 minuti. Questa pratica serve per assorbire le impurità e mantenere pulita la bocca. Quando lo si sputa deve essere bianco. Subito dopo lavare la bocca e i denti con acqua usando uno spazzolino morbido.



Cucinare insieme a minestre, lenticchie e fagioli **l'ALGA WAKAME**. Quest'alga protegge in particolare le mucose gastroesofagee (di bocca, esofago e stomaco).



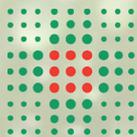


Mangiare cereali integrali soprattutto **RISO** sotto forma di crema (cioè passando il riso cotto a lungo al setaccio per eliminare le fibre più grossolane). Questa preparazione ha ottime proprietà antinfiammatorie sull'intestino. Se lo si desidera dolce, si può aggiungere una mela cotta.



Fare sciacqui con mezzo bicchiere di acqua con un cucchiaino di **ACIDULATO di UMEBOSHI**. Brucerà un po' ma funziona. L'acidulato di umeboshi può anche essere usato al posto dell'aceto per condire grazie alle sue proprietà antiossidanti, detossificanti (elimina le tossine), favorisce la digestione e la funzionalità intestinale.





Bere ogni giorno una bottiglia di acqua da 1 litro e mezzo con sciolto dentro un cucchiaino abbondante di **ARGILLA VERDE VENTILATA**. Questa ha proprietà assorbenti, grazie alle quali è in grado di intrappolare batteri e microbi, tossine e scarti del metabolismo intestinale e gas. Tutto questo le dà un grande potere disintossicante. Attenzione: potrebbe dare stitichezza.

Consumare **MISO**. Si tratta di un condimento antico che deriva dalla fermentazione dei semi di soia gialla e di sale marino, a cui si possono aggiungere cereali come orzo e riso. La fermentazione dura 18-24 mesi e l'aspetto è quello di una "pasta" marrone; la quantità consigliata è di una tazza 3 volte al giorno. La ricchezza di molti enzimi e fermenti vivi (come lo yogurt) lo rendono un prezioso alleato per il benessere intestinale, per migliorare la digestione e per rafforzare la flora batterica intestinale.





In caso di flatulenza, un ottimo rimedio naturale consiste nel bere due cucchiaini di **SCIROPPO DI MENTA** sciolti in una tazzina di acqua calda, a cui è possibile aggiungere, a piacere, un po' di miele.



L'estratto di **VISCHIO** contiene proteine dagli effetti che stimolano il sistema immunitario. Numerosi studi clinici dimostrano che berlo durante il trattamento chemioterapico e nel periodo post-operatorio aiuta a stimolare le difese dell'organismo e rafforza l'azione dei farmaci antineoplastici (antitumorali).



Bere succhi di frutta, meglio se centrifugati, di **FRUTTI ROSSI** (mirtilli, more, lamponi, fragole, ribes) può migliorare la sensazione di “cattivo gusto” causata dalle terapie oncologiche. I frutti rossi hanno proprietà antiossidanti.



I BROCCOLI
e i CAVOLINI DI BRUXELLES
contengono sulforano, un battericida naturale (uccide i batteri) che aiuta a contrastare l'*Helicobacter pylori*, un batterio tra le cause di ulcera gastrica.



Mangiare **CAVOLI** può aumentare le barriere difensive dell'organismo.
Cotture a vapore e/o saltato in padella per pochi minuti sono le più salutari.



Bere un decotto di **KUZU** (amido della cucina orientale) e **PRUGNE UMEBOSHI** (prugne giapponesi sotto sale). Questo può contrastare la nausea.
Preparazione: mescolare un cucchiaino di kuzu in una tazzina da caffè con acqua fredda. Poi mettere il tutto in un pentolino e scaldare a fiamma bassa, aggiungendo un cucchiaino di umeboshi. Far bollire per qualche minuto. Berlo tiepido.



Lo **ZENZERO** è un efficace rimedio contro la nausea. Veniva usato dai marinai cinesi come rimedio per il mal di mare. Usare la radice di zenzero fresca, pelata e grattugiata. La si può anche usare per condire le pietanze, sia in polpa che strizzata per utilizzarne il succo.



Bere **ALOE VERA** con **PAPPA REALE** può essere un ottimo ricostituente. Non usare se si ha la diarrea.

Bere **THE VERDE BANCHA**. Oltre ad avere un'azione depurativa possiede proprietà antiossidanti.





Le spezie come
CURCUMA e ZENZERO
hanno capacità
antinfiammatorie.



Mangiare **ALGA KOMBU**
può favorire il drenaggio
dei liquidi
(elimina i liquidi in eccesso).

Bere **THE MU**.
Si tratta di una miscela di 9 o 16 erbe
e radici che contiene: cannella,
liquirizia e zenzero. Questa bevanda
è un tonico per l'apparato digerente
e riduce i dolori all'intestino.



appunti...





CONSIGLI PER FAMILIARI E AMICI

Nel corso delle terapia è possibile che i gusti alimentari del vostro caro cambino. Ci possono essere giorni in cui non vuole mangiare un cibo che gli piaceva molto, oppure dice che il cibo ha cambiato sapore e che ora è cattivo.

Tenete in casa molti alimenti diversi: in questo modo il vostro caro potrà fare uno spuntino con ciò di cui ha voglia quando si sente in grado di mangiare.



Non forzate.

Siate il più possibile calmi e delicati.
Se il vostro caro non ha fame o ha poco appetito,
consigliategli di bere il più possibile
e di mangiare cibi liquidi.

Parlate con il vostro caro
su come gestire eventuali problemi nutrizionali.
Se ne parlate insieme,
entrambi vi sentirete più padroni della situazione.

**DIPARTIMENTO MEDICO SPECIALISTICO
UNITA' OPERATIVA DI ONCOLOGIA CLINICA**

Direttore: dott. Antonio Frassoldati



Prodotto a cura di:

dott.ssa Lucia Da Ros (Oncologia Clinica), prof. Edgardo Canducci (vice Coordinatore corso di studio in Dietistica Unife) dott.ssa Petra Bonazzi (Dietista), Laura Sambri (CPSI Infermiera Case Manager PDTA oncologici), dott.ssa Annachiara Piva (Ambulatorio Dietistico)

*RIVISTO SECONDO I PRINCIPI DELLA HEALTH LITERACY
DALL'UFFICIO STAMPA (Marco Malossi - Valentina Tomasi)
DELL'AZIENDA OSPEDALIERO - UNIVERSITARIA DI FERRARA.*

Fonti:

WCRF, Progetto SMARTFOOD di I.E.O., Fondazione ICRCSS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, StuDia e AIMaC

Revisione n.1 del 20/06/2017