



**Rete delle strutture di
Dietetica e Nutrizione Clinica**



Corso di formazione
Indicazioni dietetiche per la Pancresectomia
Mangiare bene per stare bene



Corso di formazione

Indicazioni dietetiche per la Pancreasectomia

Mangiare bene per stare bene

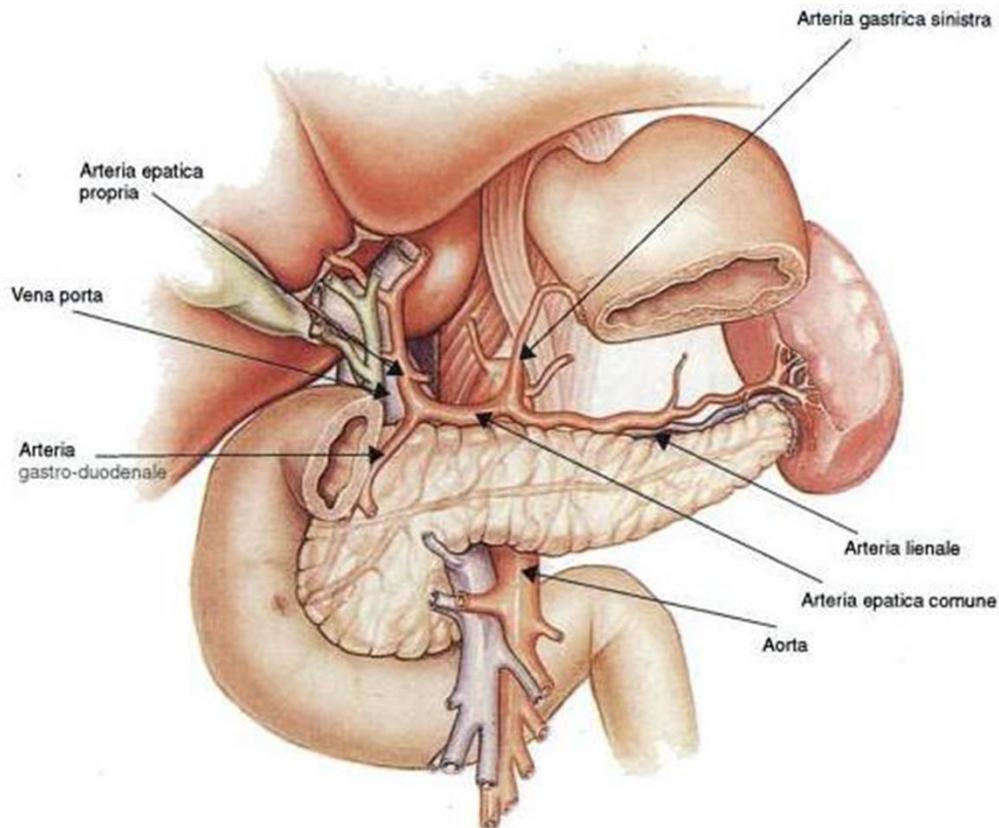


Il pancreas è un organo che fa parte dell'apparato digerente. Esso svolge molteplici funzioni tra cui le più importanti, sono:

produrre gli enzimi digestivi

produrre gli ormoni regolatori della glicemia

L'intervento di pancreasectomia totale consiste nell'asportazione non solo di tutto il pancreas ma anche della prima parte dell'intestino (duodeno e parte del digiuno), della milza e della colecisti. Talvolta, la resezione può estendersi anche a parte dello stomaco



L'intervento di pancreasectomia comporta importanti cambiamenti a livello dei meccanismi digestivi, di assorbimento e di regolazione della glicemia pertanto è necessario sapere come impostare la propria alimentazione

Perchè andare dal Dietista?

Il Dietista è la figura sanitaria dedicata alla terapia dietetica nelle varie patologie

Ti aiuterà a impostare una terapia dietetica personalizzata volta a migliorare il recupero post intervento



Prevenire la malnutrizione:

Prepara alimenti che ti piacciono e che stimolano il tuo appetito

Controlla il peso 1 volta alla settimana, possibilmente sempre nelle stesse condizioni (ad esempio il sabato mattina, in pigiama, prima della colazione)

Ogni volta che ti siedi a tavola, **fai caso alla presenza o meno di appetito** (hai fame o mangi solo perché è ora di mangiare? Ci sono alimenti che ti provocano nausea e/o repulsione?)

In caso di calo progressivo del peso (visibile sulla bilancia o dalla cintura o dai vestiti che iniziano ad stare larghi) e/o riduzione dell'appetito **contatta il Medico e il Dietista** per avere dei consigli e/o un supporto nutrizionale



Quali sintomi possono esserci dopo l'intervento?

Potrebbe capitarti di avvertire...

Nausea e/o Vomito

Diarrea e/o steatorrea

Sazietà precoce



La corretta gestione di questi sintomi è molto importante per mantenere il peso corporeo, rispondere alle terapie e in generale sentirsi meglio

Cosa devo fare in caso di nausea?



Fai **pasti piccoli e frequenti** nel corso della giornata

Non saltare i pasti: evitare di mangiare potrebbe peggiorare la situazione

Preferisci gli **alimenti asciutti e salati** (es. crackers, grissini, toast, ecc.) **mangia e bevi lentamente**

Preferisci i cibi freddi a quelli caldi (hanno meno odore e di conseguenza danno meno fastidio)

Evita i cibi dagli odori forti e gli aromi delle preparazioni in generale. Se possibile fai arieggiare frequentemente la cucina

Se graditi, **prova cibi e le bevande allo zenzero** (gocce, tisane, the, zenzero candito, ecc.)

Cosa devo fare in caso di vomito?

Bevi **acqua a piccoli sorsi**

Se ti piacciono, **utilizza le bevande per sportivi**
al fine di reintegrare i liquidi persi



Dopo esserti re-idratato, riprendi la normale alimentazione facendo **pasti piccoli e frequenti**
(almeno 5-6 nel corso della giornata)

Scegli **alimenti secchi** come pane tostato, biscotti, crackers, grissini e riso preferendo cotture e condimenti **facilmente digeribili** sino alla ripresa di una normale alimentazione

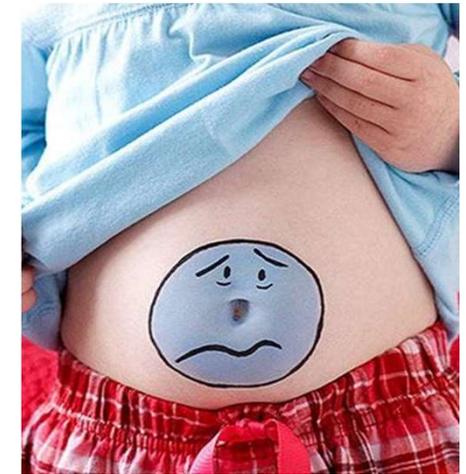
Diarrea e/o steatorrea... Cosa fare?

Informa il Medico se le scariche sono più di 4 nella giornata

Evita gli alimenti ad elevato contenuto di grassi e/o di difficile digestione (formaggi, salumi, insaccati, carni grasse, ecc.)

Evita gli alimenti ricchi di fibra (verdure crude, frutta cruda con la buccia, semi, cereali e prodotti integrali in generale)

Evita le bevande gasate



E se mi sento subito sazio?

Fraziona l'alimentazione in 5-6 pasti al giorno
(3 pasti principali + spuntini a metà mattina/ merenda/sera)

Evita temporaneamente gli alimenti liquidi (come minestre, brodi) privilegiando i secondi piatti (carne, pesce, uova, formaggio, affettati) o preparando dei “piatti unici” (es. pasta ripiena, lasagne, cannelloni, gnocchi ben conditi) utilizzando generosamente olio e parmigiano grattugiato nelle preparazioni

La verdura e la frutta non sono alimenti prioritari: possono essere assunti in piccole quantità solo dopo aver consumato le altre preparazioni

Mangia e mastica lentamente

Evita le bevande gasate



Indicazioni dietetiche generali



Fai 5-6 pasti al giorno di piccole dimensioni

Nel primo mese dopo l'intervento **limita il consumo di frutta e verdure ricche in fibra**
Preferendo verdure di più facile digestione

Nel primo periodo, dopo la dimissione dall'ospedale e dopo che l'intestino ricomincerà la sua normale attività, **preferisci gli alimenti più appetitosi e saporiti**: dobbiamo stimolare il tuo appetito!

Riduci il consumo di cibi trattati, conservati sott'olio, le salse i dolci di pasticceria, gli zuccheri e tutti gli alimenti grassi e conservati sotto sale (salumi e insaccati)

Bevi molto durante la giornata (almeno 8 bicchieri d'acqua naturale)

Preferisci un'alimentazione varia consultando le indicazioni che seguiranno e aiutandoti con la piramide alimentare

I pasti devono essere ben bilanciati e le calorie introdotte sufficienti per evitare la perdita di peso

Nel primo periodo post-intervento, **si consiglia di seguire una dieta povera di grassi**



Esempio di distribuzione giornaliera



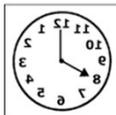
Colazione: latte parzialmente scremato (o ad alta digeribilità) + biscotti secchi o fette biscottate

Spuntino: 1 yogurt greco o intero al naturale o aromatizzato + 1 pacchetto di crackers o grissini o 3-4 fette biscottate



Pranzo: un piatto di pasta o riso con un cucchiaio di formaggi grattugiato + una porzione di secondo piatto (a scelta tra carne, pesce, uova, formaggio o affettato) + un contorno di verdura (in base a tolleranza) + 1 frutto di stagione

Merenda: un piccolo panino o un pacchetto di crackers o grissini + 2 o 3 cubetti di formaggio stagionato o 3 o 4 noci /mandorle



Cena: una porzione di secondo piatto (a scelta tra carne, pesce, uova, formaggio o affettato) + un contorno di verdura (in base a tolleranza) + un panino o una porzione di patate 1 frutto di stagione

Enzimi pancreatici

Come, Quando e Perché



Per favorire il processo digestivo e rendere utilizzabili le sostanze nutritive, vengono prescritti degli enzimi

Assumi il preparato enzimatico ad ogni pasto, come da **indicazione Medica**

Se assumi più capsule, **la somministrazione deve essere distribuita durante tutto il pasto**

Non masticare le capsule. **La cosa migliore è ingerirle intere con un po' d'acqua**: se fatichi a ingerire una capsula intera, aprirla con delicatezza e ingerisci i microgranuli (senza masticarli) con un po' d'acqua senza farli sciogliere

Cosa fare in caso di Diabete



Riduci il consumo di zuccheri semplici

Limita i grassi e in particolar modo di quelli saturi (formaggi, carni grasse, salumi e insaccati)

Consuma i **cereali integrali al posto di quelli raffinati** (in base a tolleranza)

Non saltare mai la colazione

Consuma **pasti completi a pranzo e a cena** (carboidrati + proteine + verdura + frutta), evitando periodi di digiuno prolungato

Suddividi equamente la quota totale di carboidrati complessi (es. pane, pasta, riso, patate, etc.) nei tre pasti principali

Scegli dei **metodi di cottura semplici**, come la cottura a vapore, al cartoccio, al forno, alla piastra, in pentola a pressione, in umido o la bollitura.

Evita gli alimenti impanati e fritti, la cui cottura richiede abbondanti quantità di olio

Piramide alimentare



Piramide del Movimento



Come compilare il Test di Screening

MST

TEST DI SCREENING PER LA MALNUTRIZIONE

Compila questo test periodicamente e in base al punteggio fai riferimento al tuo oncologo per un'eventuale valutazione specialistica

Hai perso peso involontariamente negli ultimi 3 mesi?

No	0
Non lo so	2

Se sì, quanto peso hai perso?

0.5 -5 Kg	1
>5 Kg – 10 Kg	2
> 10 Kg – 15 Kg	3
>15 Kg	4

Hai ridotto l'alimentazione per mancanza di appetito?

No	0
Sì	1

TOTALE PUNTEGGIO : _____

SOMMA PUNTEGGIO = 0

Ripeti il test tra 30 giorni

PUNTEGGIO = 1

Segui i consigli del Libretto e se hai dubbi contatta il Dietista per ulteriori ed eventuali delucidazioni. Ripeti il test tra 15 giorni

PUNTEGGIO > 2

Contatta la Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica di riferimento per prenotare e/o anticipare la visita nutrizionale

Diario alimentare del ____/____/____

Colazione

ore ____

Spuntino

ore ____

Pranzo

ore ____

Spuntino

ore ____

Cena

ore ____

Spuntino

ore ____

Peso

(kg)

Appetito

ho molta fame

ho appetito

ho poco appetito

non ho fame

Note

ho fatto fatica a digerire

mi sento subito sazio

nausea/vomito

diarrea/steatorrea

stitichezza

crampi/meteorismo

altro: _____



*A CURA DI
GDS DIETISTI DELLA RETE ONCOLOGICA PIEMONTE E VALLE D'AOSTA*

*REFERENTE: Dietista Deborah Carrera
PARTECIPANTI: Dietista Cosetta Mulas
COORDINATORE: Dietista Costanza Micunco*