

Indicazioni dietetiche per la Pancreasectomia

Mangiare bene per stare bene



Indicazioni dietetiche per la Pancreasectomia

Mangiare bene per stare bene



Cos'è la pancreasectomia?

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'asportazione e/o resezione di tutte queste componenti comporta inevitabilmente delle **alterazioni nei meccanismi di digestione e assorbimento** degli alimenti che vengono assunti quotidianamente

Per tutti questi motivi è molto importante **attenersi alle indicazioni del Medico e del Dietista** allo scopo di mantenere, durante tutto il **percorso della riabilitazione**, uno stato nutrizionale adeguato che permetta **un veloce recupero delle normali attività**



Perché andare dal Dietista?

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

Come abbiamo detto, **l'intervento di pancreatectomia comporta importanti cambiamenti a livello dei meccanismi digestivi, di assorbimento e di regolazione della glicemia pertanto è necessario sapere come impostare la propria alimentazione**

Il Dietista ti aiuterà a impostare una terapia dietetica personalizzata volta a migliorare il recupero post intervento

Al fondo di questo Libretto troverai un diario in cui potrai annotare tutto quello che mangi nella tua giornata.

Segna le tue abitudini alimentari per 2-3 giorni prima di andare alla visita ...sarà più facile per il Dietista capire come aiutarti e impostare la dieta per il domicilio



Prevenire la malnutrizione:

Come, Quando e Perché

La neoplasia del pancreas e il conseguente intervento di pancreatectomia comportano un **elevato rischio di malnutrizione**

Ecco qualche semplice consiglio affinché tu possa affrontare le terapie al meglio e recuperare la performance fisica nel più breve tempo possibile

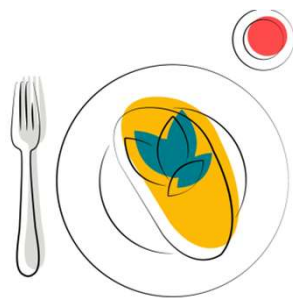


✓ Scegli o chiedi a chi cucina per te di **preparare alimenti che ti piacciono e che stimolano il tuo appetito**

✓ **Controlla il peso 1 volta alla settimana,** possibilmente sempre nelle stesse condizioni (ad esempio il sabato mattina, in pigiama, prima della colazione): **segna il valore di ogni rilevazione sul Diario che trovi al fondo di questo Libretto**



- ✓ 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?**)



Segna anche questo sul Diario che trovi nelle pagine successive



- ✓ Scrivi quello che mangi sul **Diario** indicando la **tipologia degli alimenti e le quantità in cui li consumi**: sarà utile al Dietista quando andrai alla visita di controllo post-intervento

In caso di calo progressivo del peso (visibile sulla bilancia 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**. La riduzione del peso o la modifica della regolare assunzione dei pasti può compromettere la prosecuzione e l'efficacia delle terapie

Quali sintomi possono esserci dopo l'intervento?

L'intervento a cui sei stato sottoposto può comportare diverse conseguenze

Tali effetti possono manifestarsi in modo diverso all'interno dell'organismo e non necessariamente in tutte le persone sottoposte all'intervento.

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



Potrebbe capitarti di avvertire...

- ✓ Nausea e/o Vomito
- ✓ Diarrea e/o steatorrea
- ✓ Sazietà precoce

...ecco alcuni consigli !



Cosa devo fare in caso di nausea?

La nausea può manifestarsi sia a causa della malattia sia a causa dei trattamenti antitumorali ai quali si viene sottoposti

- ✓ 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 e mastica bene il cibo
- ✓ 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 (tisane, the, zenzero candito, ecc.)



....e in caso di vomito?

Il vomito è un sintomo generalmente più preoccupante rispetto alla nausea in quanto può causare disidratazione, perdita di sali minerali e calo del peso. **Se dovesse capitare più di due volte nella settimana, contatta tempestivamente il Medico**

- ✓ 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 con almeno 5-6 pasti 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?

La diarrea, così come il vomito può causare disidratazione pertanto è molto importante bere e mantenersi idratati

- ✓ 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



Se le feci sono maleodoranti, chiare, oleose o le vedi galleggiare, vuol dire che il tuo corpo non sta assorbendo correttamente gli alimenti. Tale fenomeno è spesso associata a dolore addominale, crampi, meteorismo e alterazioni della consistenza delle feci

Se noti questi sintomi, informa il tuo Medico. Essi possono essere trattati con una terapia sostitutiva a base di enzimi pancreatici

E se mi sento subito sazio?

La resezione parziale dello stomaco comporta spesso una riduzione dell'attività gastrica e di conseguenza un ritardo nello svuotamento. **Questo vuol dire che pur mangiando molto poco ci si sente subito pieni.**

- ✓ 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

E' possibile che nel periodo post-operatorio l'appetito sia ridotto. Non bisogna preoccuparsi né sforzarsi eccessivamente di mangiare

E' necessario adattare l'alimentazione alle nuove capacità funzionali del tratto digerente.

All'inizio è raccomandato un consumo proteico leggermente maggiore del normale. **Inizia il pasto consumando il secondo piatto:** questo ti aiuterà a recuperare la perdita di peso conseguente al ricovero ed evitare la perdita di massa muscolare

L'assunzione di grassi invece deve essere controllata in quanto la mancata secrezione delle lipasi pancreatiche (enzimi atti alla digestione dei grassi) porta a difficoltà digestive con possibile comparsa di feci maleodoranti, chiare e/o oleose

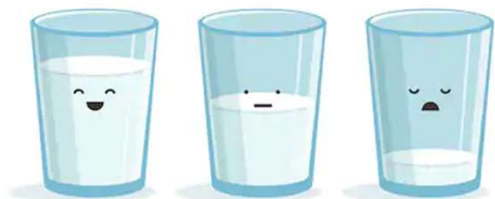
E' indispensabile **favorire il controllo glicemico attraverso un adeguato apporto di carboidrati** riducendo il consumo di alimenti/bevande ricche di zuccheri semplici

Ecco qualche consiglio!

- ✓ **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** (insalata a foglia, sedano, buccia della mela, ecc.) che tendono a dare gonfiore rendendo difficoltoso il lavoro dell'intestino. Preferisci verdure di più facile digestione (patate, zucchine e carote bollite)
- ✓ 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!
- ✓ Usa cotture semplici ma gustose per la preparazione delle pietanze (*vedi nelle pagine successive*)

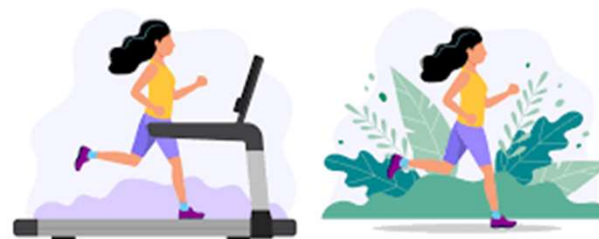


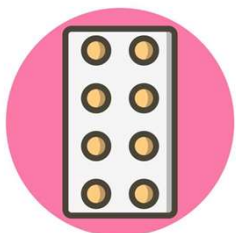
- ✓ **Bevi molto durante la giornata** (almeno 8 bicchieri d'acqua naturale)
- ✓ **Preferisci un'alimentazione varia** consultando le indicazioni che seguiranno e aiutandoti con la piramide alimentare (vedi nelle pagine successive)
- ✓ **I pasti devono essere ben bilanciati e le calorie introdotte sufficienti per evitare la perdita di peso.** Se non riesci, puoi integrare la tua alimentazione con supplementi nutrizionali secondo le indicazioni del Medico e/o del Dietista
- ✓ Data la difficoltà nella digestione dei grassi, soprattutto nel primo periodo post-intervento, **si consiglia di seguire una dieta povera di grassi.** Le quantità verranno poi aumentate gradualmente insieme al Dietista fino ad un corretto bilanciamento dell'alimentazione



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

- ✓ **Cammina il più possibile:** inizia con percorsi brevi aumentando di volta in volta la distanza percorsa. Sfrutta ogni occasione che hai per fare movimento secondo le tue possibilità!





Enzimi pancreatici

Come, Quando e Perché

L'intervento di pancreasectomia comporta un'alterazione della produzione degli enzimi

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

La quantità di enzimi necessaria quotidianamente dipende sia dalla quantità delle porzioni e dalla composizione del pasto, sia dalla capacità funzionale residua

La terapia di sostituzione enzimatica favorisce e migliora la funzione digestiva e diminuisce i disturbi che sopraggiungono nel corso della malattia, come le diarree, le feci pallide/grasse, il meteorismo, la forte sensazione di pienezza, ecc.

Il dosaggio degli enzimi viene stabilito dal Medico in base alla sintomatologia e alla quantità di grassi assunti con gli alimenti.

Maggiore è la quantità di lipidi degli alimenti che prevedi di consumare, maggiore sarà la dose del preparato enzimatico da assumere

- ✓ 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)



La dose ottimale è raggiunta quando vedi un miglioramento dei sintomi

Anche i pazienti che presentano un'intolleranza al lattosio e/o al fruttosio possono assumere il preparato enzimatico senza problemi

Cosa fare in caso di Diabete

In caso di riscontro di diabete risulta molto importante il tipo di alimentazione seguita, con particolare riguardo alla qualità e alla quantità dei carboidrati che la compongono

Si devono escludere o quanto meno limitare tutti quegli alimenti che li contengono e dare la preferenza agli zuccheri complessi a lento assorbimento (amidi)

I cibi da assumere devono essere combinati fra loro in modo che tutti i gruppi di alimenti siano adeguatamente rappresentati, come nella Piramide Alimentare (vedi nelle pagine successive)

Fai attenzione ai prodotti definiti “per diabetici” spesso contengono ingredienti alternativi allo zuccheri che possono allo stesso modo aumentare la glicemia



Ecco qualche consiglio!



- ✓ **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** (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



Alimenti da ridurre in caso di Diabete

- ✓ Zucchero bianco, di canna, fruttosio, sciroppi dolci (d'acero o d'agave). Utilizza edulcoranti acalorici come la saccarina, l'aspartame o la stevia
- ✓ Miele e marmellata, frutta sciroppata e candita
- ✓ Dolci e dolciumi come torte, pasticcini, dolci al cucchiaio budini, gelati, ghiaccioli, caramelle, etc.
- ✓ Bevande zuccherate o soft drink come cola, aranciata, acqua tonica, tè freddi, succhi di frutta (anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti")
- ✓ Salse ketchup, salsa barbecue, e condimenti come burro, margarine, lardo, panna, etc.
- ✓ Alcolici e Superalcolici



Alimenti da consumare con moderazione in caso di Diabete

- ✓ Frutta zuccherina (uva , banane , fichi , cachi , mandarini , etc.) e quelli con indice glicemico più alto, come il melone e l'anguria. Preferisci i frutti a minore grado di maturazione
- ✓ Castagne, patate e mais sono importanti fonti di amido e presentano un ad indice glicemico piuttosto elevato. Limita la loro frequenza di consumo a 1-2 volte a settimana
- ✓ Riso brillato, alimenti fatti con farina di riso e cereali raffinati in genere (es. pane bianco comune, grissini, cracker, fette biscottate, etc.). Preferisci i prodotti integrali
- ✓ Riduci il sale nelle pietanze e limita il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salsa di soia, affettati e formaggi stagionati etc.)

Piramide alimentare

Questa immagine può aiutarti a capire la frequenza con cui consumare in vari alimenti nella settimana. Il segreto di una buona alimentazione è mangiare tutto, con moderazione



Piramide del Movimento

Se te la senti, sfrutta ogni occasione per fare movimento! Fare movimento migliora l'umore e favorisce il mantenimento del tono muscolare.

Fai attività tutti i giorni cercando di volta in volta di migliorarti!

E adesso...in cucina!

Minestra di orzo, patate e porri

- Orzo perlato 100 g
- Sale q.b.
- Brodo vegetale 1 litro
- Porro 150 g
- Cipolla bianca 25 g
- Sedano 50 g
- Carota 50 g
- Patate 80 g
- 1 rametto di rosmarino
- Alloro 2-3 foglie
- 1 cucchiaio di Olio EVO



Tagliare finemente la cipolla, la carota, il sedano, il porro e le patate.

In casseruola far rosolare il fondo aromatico con una base di brodo vegetale e alloro.

Aggiungere l'orzo perlato, bagnare con il brodo vegetale e far cuocere. Portare a cottura, regolare di sale.

Servire calda con olio extravergine di oliva a crudo e rosmarino tritato.

Gli ingredienti si riferiscono a due porzioni

Arancine di riso



- Riso 150 g
- Sale q.b.
- Brodo vegetale q.b.
- Zafferano 2 bustine
- Sedano 30 g
- Cipolla 25 g
- Carota 30 g
- 1 foglia di alloro
- Aglio 1/2 spicchio
- Macinato di carne bianca 100 g
- Passata di pomodoro 150 g
- 1 albume d'uovo
- Pangrattato 75 g
- Olio EVO q.b.

Portare ad ebollizione tre litri di acqua, aggiungere lo zafferano ed il sale, versare il riso. Portare a cottura, scolare e raffreddare in acqua corrente. In casseruola far appassire con il brodo vegetale la cipolla, il sedano e la carota tagliati finemente. Aggiungere l'alloro e l'aglio sbucciato e privato dell'anima interna. Far cuocere a fiamma vivace per 2-3 minuti e aggiungere il macinato di carni bianche. Togliere aglio e alloro e aggiungere la passata di pomodoro. Portare a cottura, regolare di sale, mettere da parte e far raffreddare. Riprendere il riso dal frigorifero, e un po' per volta formare un composto sferico: al centro porre 1-2 cucchiaini di salsa ragù e «chiudere» l'arancina nella classica forma. Panare passando prima nell'albume d'uovo e poi nel pan grattato. Cuocere in forno a 180°C fino a completa doratura.

Gli ingredienti si riferiscono a due porzioni

Tortelli al ragù di coniglio

- Pasta fresca all'uovo

Per la farcia:

- Ricotta vaccina 100 g
- Spinaci bolliti tritati 80 g
- Sale fino q.b.
- Noce moscata q.b.



Per il ragù:

- Polpa di coniglio 300 g
- Cipolla bianca 60 g
- Sedano 60 g
- Carota 40 g
- Alloro 2-3 foglie
- ½ spicchio d'aglio
- 50 g di pomodoro ciliegino
- Sale fino q.b.
- 2 cucchiaini di Olio EVO

Preparare la pasta fresca all'uovo, stenderla, aggiungere la farcia a base di ricotta, spinaci, sale, noce moscata. Sigillare con la sfoglia superiore e tagliare della forma desiderata. Prendere la polpa di coniglio, farla rosolare in forno a 220°C, raffreddarla e tagliarla in piccole falde molto sottili. Tagliare finemente carota, sedano e cipolla; far appassire in casseruola con un po' di aglio e alloro. Aggiungere la polpa di coniglio. Aggiungere i pomodorini tagliati in piccoli spicchi e portare a cottura, regolando di sale. Cuocere i tortelli in abbondante acqua salata, versarli poi in una padella con il ragù di coniglio già caldo e servire con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

Gli ingredienti si riferiscono a due porzioni

Pasta fresca all'uovo

- Semola di grano duro 225 g
- Farina di tipo «0» 25 g
- 1 uovo
- 2 albumi d'uovo
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Sale q.b.
- Acqua q.b.



Setacciare assieme semola e farina e poi disporre a fontana. Aggiungere all'interno gli albumi d'uovo, l'olio extravergine di oliva, il sale. Regolare con l'aggiunta di acqua necessaria. Iniziare a lavorare gli ingredienti con l'aiuto di una forchetta e successivamente, quando l'impasto prende consistenza, con l'aiuto delle mani. Formare un panetto, avvolgere in pellicola trasparente e far riposare in frigorifero per 30 minuti prima di utilizzare la pasta.

Vuoi un piatto colorato? E' possibile preparare una pasta all'uovo colorata ad esempio utilizzando il concentrato di pomodoro ottenendo una pasta rossa, oppure con nero di seppia ottenendo una pasta nera o ancora frullando degli spinaci bolliti ottenendo una pasta verde.

Gli ingredienti si riferiscono a due porzioni

Orata all'Acqua Pazza

- Orata (circa 400 g)
- Prezzemolo q.b.
- Olio EVO 2 cucchiaini
- Pepe e sale q.b.
- Vino bianco (1/2 bicchiere)
- Pomodori ciliegine 300 g
- Acqua (1/2 bicchiere)
- Aglio 4 spicchi



Per prima cosa per preparare l'orata all'acqua pazza, cominciate con la pulizia dell'orata. Quindi sciacquate l'orata sotto l'acqua fresca corrente assicurandovi di averlo pulito bene anche dentro. Mettete all'interno della pancia un pizzico di sale, uno spicchio di aglio e un paio di foglioline di prezzemolo. Prendete una pirofila, cospargetene il fondo con l'olio extravergine di oliva, poi adagiatevi l'orata. Tagliate i pomodorini a spicchi o cubetti e uniteli nella pirofila assieme ai due spicchi d'aglio restanti tagliati a fettine, il prezzemolo a foglie, il sale e il pepe, l'acqua e il vino bianco. Infornate in forno già caldo a 220° per circa 20-25 minuti.

Gli ingredienti si riferiscono a due porzioni

Involtini di Pesce Spada

- Pesce Spada (4 fettine da 50 g)
- 1 pomodoro ramato (100 g)
- Basilico 8 foglioline



Per il ripieno

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| • Peperoncino in polvere | • Sale fino q.b. |
| • Basilico 3 foglioline | • Aglio ½ spicchio |
| • 20 g capperi sotto sale | • Olive verdi 20 g |
| • Olio EVO 30 g | • Pangrattato 40 g |

Sminuzzate con un coltello le olive e i capperi, e tagliate i pomodori a dadini. In una ciotola mescolate il pangrattato, i capperi, le olive sminuzzate, lo spicchio d'aglio tritato, i pomodori, mezzo cucchiaino di peperoncino, il basilico fresco, poi salate e condite con un filo d'olio. Farcite ciascuna fetta con un po' del ripieno ottenuto formando degli involtini con gli stuzzicadenti. Ungete con l'olio una pirofila e disponete all'interno gli involtini. Spolverate gli involtini con il pangrattato e conditeli con un filo d'olio d'oliva. Cuocete in forno statico a 180° per 10 minuti (oppure in forno ventilato a 160° circa 8 minuti). Quando li vedrete dorati in superficie, sfornateli e serviteli ben caldi.

Gli ingredienti si riferiscono a due porzioni

Scaloppine al vino bianco

- 250 g di fesa di vitello tagliata sottile
- Una noce di burro (o 1 cucchiaino d'olio EVO)
- Vino bianco secco (1/2 bicchiere)
- Farina q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

Infarinare leggermente le fettine di carne mentre fate sciogliere il burro in una larga padella. Fate rosolare brevemente a fiamma vivace, girandole perché non si attacchino e prendano colore in maniera uniforme. Sfumate con il vino bianco, quindi abbassate leggermente la fiamma e coprite. Fate cuocere per 3-4 minuti per lato, non di più, in modo che restino morbide. Salate, unite un po' di pepe macinato al momento e servite.



Gli ingredienti si riferiscono a due porzioni

Straccetti di pollo radicchio e noci

- Petto di pollo a fette (300 g)
- ½ cespo di radicchio
- 1 spicchio di aglio
- ½ bicchiere di vino bianco
- 15 g di noci sgusciate (2-3 gherigli)
- Pepe e sale q.b.
- Olio EVO q.b.
- Amido di mais q.b



Pulite il radicchio rimuovendo il peduncolo e le foglie più esterne e sciacquandolo sotto l'acqua fresca corrente. Asciugatele tagliatelo a filetti. Tagliate le fette di pollo per il lato più corto formando degli straccetti larghi un paio di centimetri. Trasferiteli in un piatto con un po' di amido di mais, quindi mescolateli con le mani per farli infarinare in maniera uniforme. Scaldate un po' di olio in una padella antiaderente e fate dorare lo spicchio di aglio mondato. Aggiungete il radicchio e fate insaporire su fuoco vivace. Aggiungete anche gli straccetti mescolando continuamente. Appena inizieranno a dorarsi, sfumate con il vino. Aggiungete sale e pepe a vostro piacere e ultimate con un filo di olio a crudo e le noci tritate grossolanamente.

Gli ingredienti si riferiscono a due porzioni

Glossario



Enzimi: molecole presenti nell'organismo incaricate di rendere possibili delle reazioni chimiche che sono necessarie alla vita come, ad esempio, i processi digestivi che rientrano in quello che viene definito «metabolismo»

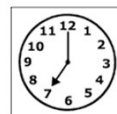
Ormoni: sono definiti come i messaggeri dell'organismo. Sono in grado di agire a distanza e in modo specifico verso uno specifico organo «bersaglio» trasmettendo le informazioni necessarie

Steatorrea: con questo termine si indica l'eliminazione di sostanze grasse non digerite nelle feci. Le feci appaiono chiare, dall'aspetto untuoso e con odore pungente e forte

Meteorismo: accumulo di gas nello stomaco e nell'intestino dovuto a fenomeni fermentativi nel tratto digestivo. È caratterizzato da gonfiore e aumento della tensione addominale

Diabete: malattia caratterizzata da un'eccessiva quantità di zucchero (glucosio) nel sangue. La regolazione dei livelli di zucchero avviene grazie all'attività del pancreas mediante la produzione di un ormone chiamato insulina.

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 pacchettino 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 pacchettino 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



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

No	0
Non lo so	2

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

No	0
Sì	1

TOTALE PUNTEGGIO : _____

Ripeti il test tra 30 giorni

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

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

[illegible]

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: _____

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: _____

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: _____

[illegible]

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