

Monitora la comparsa di effetti collaterali come nausea, vomito, mucosite, diarrea, stitichezza e stanchezza (pag.3-4)

Fraziona i pasti (5-6 al giorno) prediligendo alimenti proteici (pag.2)

Controlla il peso una volta la settimana (pag.1)

Cerca di bere più di 1 litro di acqua al giorno (pag.2)

Attenzione all'inappetenza (pag.1)

Compila una volta al mese il test di screening allegato (pag.5)

Un buono stato nutrizionale può aiutare il tuo percorso di cura

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE



Attenzione all'inappetenza

E' importante mantenere un buono stato di nutrizione durante le varie fasi della malattia, questo ti aiuterà ad affrontare meglio le cure.

La patologia oncologica e le terapie possono diminuire il senso di fame e allo stesso tempo considera che questa malattia aumenta la tua spesa energetica.

Presta particolare attenzione a questi aspetti ed eventualmente segnalalo al tuo medico di riferimento:

- se riduci il consumo abituale di cibo per inappetenza o se ti senti sazio subito
- se ti senti particolarmente stanco
- se noti un calo del peso (ad esempio ti accorgi che i vestiti ti stanno più larghi o devi cambiare il buco alla cintura).
- prendi l'abitudine di pesarti a casa o durante le visite. Anche una perdita di peso minima può compromettere il tuo stato nutrizionale: parlane con una figura esperta.
- compila il test di screening che trovi alla fine del libretto e ripetilo periodicamente.

**Controlla il
peso una
volta la
settimana**





**Fraziona i pasti
(5-6 al giorno)
prediligendo
alimenti proteici**

Per facilitare un'adeguata alimentazione:

- ✓ fai pasti piccoli e frequenti inserendo degli spuntini nella giornata
- ✓ comincia sempre a consumare il secondo piatto proteico (carne, pesce, uova, formaggio, legumi)
- ✓ nei pasti principali prediligi piatti unici (pasta al ragù, lasagna, pasta e ceci, risotto di pesce,)
- ✓ condisci bene con olio, parmigiano o salse
- ✓ negli spuntini privilegia alimenti che contengono maggiori quantità di proteine (yogurt greco, frutta secca, formaggio, affettati semplici, latte,...)
- ✓ non seguire vecchie indicazioni dietetiche, magari prescritte per altri scopi, se hai dei dubbi rivolgiti a personale dedicato (dietologi, dietisti)
- ✓ cerca di bere a sufficienza nella giornata, almeno un litro al giorno tra acqua, tisane, tè, infusi,... Meglio se a piccoli sorsi e lontano dai pasti

**Cerca di bere
più di 1 litro di
acqua al giorno**

2



Monitora la comparsa di effetti collaterali come nausea, vomito, mucosite, diarrea, stitichezza e stanchezza



Le terapie antitumorali (chemioterapia, radioterapia, immunoterapia) causano effetti collaterali che possono influire sull'alimentazione e sul peso corporeo.

Ecco alcuni suggerimenti per affrontarli dal punto di vista nutrizionale:

NAUSEA E VOMITO:

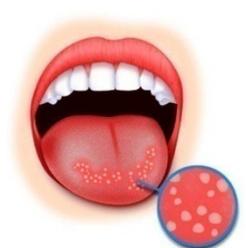
- ✓ consuma cibi secchi (cracker, toast, fette biscottate, grissini, biscotti,...)
- ✓ evita cibi troppo unti, elaborati o difficili da digerire
- ✓ bevi a piccoli sorsi nella giornata ed evita alimenti liquidi (minestrina)
- ✓ assumi bevande idrosaline che lasciano velocemente lo stomaco

DIARREA (3 o più scariche al giorno di feci liquide o non formate):

- ✓ bevi molti liquidi per evitare la disidratazione
- ✓ limita il lattosio utilizzando prodotti sostitutivi delattosati
- ✓ prediligi preparazioni semplici limitando gli alimenti ricchi di fibre

MUCOSITE (bruciore o fastidio alla bocca):

- ✓ segnala precocemente al medico se avverti sensazione di dolore o bruciore alla bocca o se hai fastidio a mangiare alcuni cibi
- ✓ evita cibi duri e secchi (grissini, cracker,...) e preferisci cibi morbidi
- ✓ evita cibi acidi o speziati
- ✓ evita cibi o bevande troppo caldi
- ✓ cura l'igiene orale con sciacqui di acqua e bicarbonato



SECCHENZA DELLA BOCCA (xerostomia):

- ✓ mantieni la bocca umida bevendo spesso
- ✓ evita cibi appiccicosi
- ✓ bevi acqua gasata o succhia cubetti di ghiaccio per dare sollievo
- ✓ assumi cibi morbidi e umidi aggiungendo salse e sughi
- ✓ se non hai bruciore puoi utilizzare del succo di limone per aumentare la produzione di saliva
- ✓ utilizza la saliva artificiale



ALTERAZIONE DEI GUSTI (disgeusia):



- ✓ prediligi i cibi che gradisci maggiormente
- ✓ prova gusti nuovi utilizzando erbe, spezie, aceto,...
- ✓ prova alimenti con un gusto più deciso
- ✓ cambia il tipo di acqua se quella abituale ha un gusto cattivo
- ✓ prova a modificare la temperatura degli alimenti (più caldi o più freddi)

STITICHEZZA:

- ✓ Idratati a sufficienza, almeno 1,5 litri di acqua, te, tisane, al giorno
- ✓ aumenta il consumo di alimenti che contengono fibra (cereali integrali, frutta, verdura, legumi)
- ✓ aumenta se possibile l'attività fisica (l'ideale è la passeggiata)
- ✓ utilizza, se necessario, farmaci specifici come macrogoal o fibra in polvere



Se hai problemi con l'alimentazione parlane con il tuo oncologo e rivolgiti a personale esperto come i dietisti.

I dietisti sono presenti in tutta Italia all'interno delle Strutture del Servizio Sanitario Nazionale e, nella tua regione, in tutte le ASL e Aziende Ospedaliere.

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
più di 5 Kg fino a 10 Kg	2
più di 10 Kg fino a 15 Kg	3
più di 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 rivolgiti al medico di riferimento. Ripeti il test tra 15 giorni.

PUNTEGGIO uguale o più di 2

Segnalalo subito al tuo oncologo. Chiedi di prenotare una visita presso il Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica



DATA _____

PESO



_____ Kg

RISULTATO TEST MALNUTRIZIONE _____



DATA _____

PESO



_____ Kg

RISULTATO TEST MALNUTRIZIONE _____



DATA _____

PESO



_____ Kg

RISULTATO TEST MALNUTRIZIONE _____



DATA _____

PESO



_____ Kg

RISULTATO TEST MALNUTRIZIONE _____

Con il patrocinio di



Progetto realizzato

dal Gruppo di Lavoro Dietisti della Rete Oncologica:

Coordinatori C. Micunco, T. Monge

M. Anrò, E.P. Artino, C. Barbato, L. Bennati, E. Bertoldo,
F. Canaletti, I. Capizzi, D. Carrera, R. Cavagna, P. Coata, P.
D'Elia, S. Diberti, M. Familiari, I. Forestiero, E. Governa, C.
Lanza, E. Lenta, C.A. Mulas, E. Patrino, A. Pazzaglia, D. Piccillo,
B. Pogliano, R. Stradiotto, E. Valsecchi, L. Vianello.