



IEO

Istituto Europeo di Oncologia

Terapia radiante
sulla pelvi con
tecnica selettiva
(esclusione
dell'intestino)
e Nutrizione



IEO

Booklets

Una guida per i pazienti

Lo IEO pubblica una collana di Booklets al fine di aiutare il paziente a gestire eventuali problematiche (quali ad esempio le terapie svolte, l'alimentazione da seguire, gli esercizi di riabilitazione ecc.) a cui può andare incontro sia durante il periodo di ricovero che a seguito della dimissione.

Questa guida è stata concepita come un utile strumento per fornire ai pazienti e ai loro familiari tutte le informazioni esplicative e le indicazioni operative di cui hanno bisogno.

Nella speranza che possa essere d'aiuto
Le ricordo che le informazioni qui contenute non possono certo sostituire il colloquio diretto e La invitiamo a richiedere liberamente e senza timore ogni eventuale chiarimento al personale medico ed infermieristico del Reparto.

Il Direttore Sanitario

Introduzione

Nella radioterapia sulla pelvi (la parte più bassa dell'addome) con tecnica ad intensità modulata (IMRT), la possibilità di ridurre la dose diretta alle strutture delicate, quali l'intestino, rende l'effetto collaterale della diarrea sempre meno frequente (anche se non a priori escludibile). Oltre che ridurre la formazione di gas intestinali, in questo tipo di terapia è importante mantenere con l'alimentazione, una regolarità quotidiana dell'intestino. In questo modo si potrà evitare che variazioni di volume del retto e dell'ultima parte dell'intestino, causate dall'aumentata presenza di gas e feci, possano spostare il "bersaglio" del trattamento di radioterapia, riducendone l'effetto terapeutico. Di seguito riportiamo le scelte alimentari che attuerà a partire dai giorni precedenti la TC di simulazione sino al termine del trattamento di radioterapia prescritto.

Indicazioni generali

Per assicurare un corretto apporto di nutrienti e calorie è necessario frazionare l'alimentazione in n°5-6 pasti/die (colazione, pranzo, cena e n°2-3 spuntini), avendo cura di variare la tipologia di cibo consumato e di assumere sia il primo piatto che il secondo piatto. Preferire cotture ai ferri, in acqua, al vapore, al cartoccio, al forno o in padella antiaderente. Mangiare lentamente e masticare bene e a lungo le varie preparazioni. È fondamentale bere al giorno almeno 1,5 litri di liquidi, lontano dai pasti e a piccoli sorsi. Sarà inoltre molto importante mantenere, durante il tempo della seduta di trattamento, la vescica piena in maniera "confortevole": il consiglio è quello di assumere circa 1 ora prima della seduta ½ litro d'acqua e di non urinare sino al termine della seduta. L'assunzione di probiotici è consigliata per regolarizzare l'attività intestinale.

Latte e yogurt



Yogurt magro e intero, aromatizzato alla frutta (senza pezzi) o bianco. Latte HD (ad alta digeribilità), latte di soia.

Cereali e derivati



Ad ogni pasto, preferire pane, pasta, riso, fette biscottate, cracker, grissini e biscotti non integrali, senza frutta secca o semi. Farine di semola o riso, polenta, gnocchi di patate o di semolino, cereali da prima colazione a ridotto contenuto di fibra.

Carni, pesci e uova



Vitello, manzo, coniglio, pollo, tacchino, maiale, scegliendo le parti più magre e tenere ed eliminando il grasso visibile e la pelle del pollo. Eventualmente consumarle sotto forma di creme e mousse da spalmare o frullate o omogeneizzate. Carne in scatola. Pesce fresco o surgelato, ai ferri, bollito, al vapore, al forno, eliminando la pelle. Tonno conservato al naturale o sott'olio ben sgocciolato. Uova alla coque, sode o in camicia. In frittata se cotte in padella antiaderente senza grassi. Evitare la selvaggina.

Salumi e formaggi



Prosciutto crudo e cotto, allontanando il grasso visibile, eventualmente anche sotto forma di creme o mousse; bresaola.

Formaggi stagionati. Limitare i formaggi freschi come

mozzarella, certosino, ricotta, quartirolo, fiocchi magri. Sono sconsigliati i formaggi piccanti o erborinati e i salumi grassi

Legumi

Il consumo di legumi interi o passati (fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli e soia) non è consigliato.

Ortaggi



N°2 porzioni al giorno (pranzo e cena). Preferire ortaggi cotti, ben tritati scegliendo fra patate lessate in piccole porzioni, carote, zucchine, zucca gialla, bietta, spinaci oppure lattuga (la parte interna più tenera), carote grattugiate, pomodori e salsa di pomodoro senza bucce e semi come condimento per il primo piatto.

Sono sconsigliate le altre tipologie di verdure e quelle che formano gas quali asparagi, broccoli, tutti i tipi di cavoli, cipolle, cetrioli, funghi, melanzane e peperoni.

Frutta



N°2 porzioni al giorno. Preferire frutta fresca ben matura, privata di tutta la buccia e dei semi oppure cotta, scegliendo fra banana ben matura, albicocca, arancia, mandarini, mela, melone e pesca. Succhi e centrifugati di frutta senza zucchero aggiunto. Sono sconsigliate le altre tipologie di frutta e quelle che formano gas quali kiwi, ananas, kaki, cocco, fichi, castagne, prugne, pere, uva, fragole e frutti di bosco, frutta secca oleosa, zucherina, candita e sciropata.

Olii e grassi



Prediligere l'olio extravergine di oliva a crudo.

Dolci e desserts

Limitare l'uso di zucchero bianco, zucchero di canna e miele. Preferire la marmellata senza zucchero aggiunto, senza semi o pezzi di frutta, gelatina preparata con dolcificante. Torte casalinghe senza farciture e senza frutta.

Budini, anche di riso o semolino poco zuccherati o con dolcificante. E' possibile utilizzare dolcificante e caramelle "senza zucchero" in quantità limitata.

Bevande



Acqua naturale, caffè, tè, tisane, succo o centrifugato di verdura o di frutta senza zucchero aggiunto, bevande arricchite da sali minerali. Eliminare le bevande alcoliche, le bevande gasate e/o zuccherate.

Varie

Brodo di verdura, brodo di carne ben sgrassato, aceto, sale, aceto balsamico e succo di limone. Erbe aromatiche. Sono sconsigliati le salsine da tavola, olive, mostarda, senape e semi.

Supplementi nutrizionali ipercalorici senza fibra alimentare

Oltre agli alimenti naturali, potrebbe essere utile l'uso di supplementi ipercalorico-proteici (reperibili in Farmacia) per aumentare l'apporto calorico e di nutrienti della propria dieta. Il medico e il dietista valuteranno l'eventuale necessità.

Per informazioni o dubbi

telefonare a: 02 5748 9510

o inviare una e-mail a: dietetica@ieo.it

#76



IEO Istituto Europeo di Oncologia
Via Ripamonti 435 20141 Milano

T +39 02 57489.1 F +39 02 57489.208
E info@ieo.it W www.ieo.it

A cura del
Comitato Comunicazione, Supporto ed
Educazione Sanitaria

Con il contributo della
Divisione di Radioterapia e della Unità di
Dietetica e Nutrizione Clinica

Lo IEO è accreditato
Joint Commission

