



IEO

Istituto Europeo di Oncologia

Alterazioni dell'alvo 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.

*Leonardo la Pietra
Direttore Sanitario*

Introduzione

Alcune terapie oncologiche possono, talvolta, provocare alterazioni dell'alvo. Di seguito vengono fornite indicazioni nutrizionali in presenza di diarrea o stipsi.

Diarrea

La diarrea può essere determinata da diversi fattori: chemioterapia, terapia radiante all'addome, alcuni farmaci, infezioni, sensibilità ad alcuni cibi, rimozione di parte dello stomaco o dell'intestino.

La diarrea protratta nel tempo può causare disidratazione e perdita di peso corporeo.

Le bevande



Bere almeno 8 bicchieri di liquidi ogni giorno scegliendo fra acqua, succhi di frutta diluiti, caffè d'orzo o decaffeinato o tè, bevande per lo sport. Limitare bevande alcoliche, dolci o gasate.

Preferire bevande a temperatura ambiente piuttosto che quelle molto calde o fredde.

Gli alimenti

Assumere pasti piccoli e frequenti nella giornata (n°5-6).

Scegliere riso bianco, crackers, grissini, fette biscottate, pasta e pane di farina bianca, patate lessate o in purea, creme di cereali e polenta con farina non integrale, gnocchi di patate o di semolino. Evitare i cibi integrali.



Fra gli ortaggi preferire patate, carote o zucchine, salsa di pomodoro senza buccia e semi. Si sconsiglia l'assunzione di altri tipi di ortaggi in presenza del sintomo. Consumare banana matura e mela senza buccia. Sono permessi tutti i tipi di carni, pesci e uova, limitando l'aggiunta di grassi e condimenti in cottura.

Preferire alimenti o bevande a ridotto contenuto di zuccheri o senza zucchero aggiunto per limitare il carico osmotico intestinale.

Latte e latticini a ridotto contenuto di lattosio*.

*Intolleranza al latte o al lattosio

Se dopo un intervento chirurgico o trattamenti radio/chemioterapici si avvertono crampi, gonfiori addominali o diarrea in seguito all'assunzione di latte o formaggi, potrebbe essersi creato un quadro di intolleranza al latte o al lattosio: le terapie potrebbero avere temporaneamente inattivato gli enzimi deputati alla digestione del lattosio (zucchero del latte). In molti pazienti, tale condizione regredisce autonomamente.



Le seguenti indicazioni possono essere d'aiuto per ridurre l'assunzione di lattosio:

- Sospendere l'assunzione del latte e dei formaggi che danno problemi.
- Utilizzare lo yogurt e i formaggi ben stagionati (tipo grana) che sono più facili da tollerare.
- Scegliere un latte a ridotto contenuto di lattosio (latte HD, ad Alta Digeribilità).

Stipsi

La stipsi può essere causata da alcuni farmaci antineoplastici, una dieta troppo povera di liquidi e fibra e/o scarsa attività fisica. Occasionalmente può essere utile ricorrere ai lassativi ma senza abusarne. Consultare il medico per ricevere dei consigli specifici in merito.



Gli alimenti

Consumare 4-5 porzioni/die tra frutta e verdura cruda, cotta o in pezzi.

Assumere 2-3 volte/settimana legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli e soia) preferibilmente interi e non passati.

Preferire cereali e derivati (pane, pasta, riso, biscotti, crackers, grissini) di tipo integrale.

Incrementare l'attività fisica quotidiana. Passeggiare appena possibile ogni giorno.

Consultare il Dietista per valutare se è necessaria un'integrazione di fibra alimentare.

Le bevande



Aumentare l'assunzione di liquidi, almeno 8 bicchieri al giorno preferendo anche le bevande calde.

#61



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
Unità di Dietetica e Nutrizione Clinica

Lo IEO è accreditato
Joint Commission

