

## Come affrontare con la dieta gli effetti secondari della chemioterapia

Spesso si sente dire “un po’ di tutto” oppure “quello che si mangia non è influente”. Non è così, l’alimentazione è il primo strumento a disposizione per migliorare o peggiorare i sintomi. La tossicità del trattamento chemioterapico è importante ed il corpo va aiutato nel processo di allontanamento delle sostanze tossiche.

### Come?

Dipende dai sintomi che il soggetto presenta. Per questo non c’è una ricetta uguale per tutti, però esistono regole generali cui è bene attenersi.

### Cosa fare in caso di nausea e vomito

- Evitare di fare pasti troppo abbondanti
- Evitare di stare a lungo senza mangiare
- Assumere pochi alimenti liquidi, privilegiare cibi asciutti, anche il pane secco
- Non bere bevande zuccherate
- Non mangiare dolci

### In caso di nausea utilizzare:

- Pane tostato condito con pomodoro strofinato, olio extravergine di oliva e sale
- Pane tostato condito con olio extravergine di oliva e poche gocce di aceto di vino
- Patate bollite condite con olio e aceto di vino

### Cosa fare in caso di inappetenza

- Mangiare poco ma non saltare i pasti;
- Utilizzare dello zenzero fresco;
- Privilegiare alimenti dal sapore amaro (radicchio, carciofo, cicoria) ottimi se associati al riso;
- Evitare alimenti molto profumati (finocchi cotti) o di difficile digestione (peperoni, cavoli, broccoli);
- Non assumere molti cibi crudi, la cottura aumenta la produzione di succhi digestivi e quindi il desiderio di mangiare.

#### Cosa fare in caso di eccessiva salivazione

- Evitare cibi dolci
- Evitare bevande zuccherate
- Ridurre il consumo di frutta
- Ridurre il consumo di alimenti bolliti, meglio cucinati stufati e con aggiunta di spezie ed erbe aromatiche
- Utilizzare pochi alimenti crudi, meglio le verdure ripassate con aglio olio e peperoncino.

#### Cosa fare in caso di stanchezza

- Stare il meno possibile a letto;
- Non saltare i pasti;

- Evitare di fare pasti composti da un solo alimento (ad esempio solo un piatto di pasta o di legumi), ricordando che l'energia deriva dagli alimenti ed il livello dello zucchero nel sangue condiziona la quantità di energia che avremo nelle ore seguenti;
- Fare una dieta disintossicante, soprattutto facendo lavorare meglio il fegato;
- Evitare di fare diete prive di proteine animali (carne, pesce, uova, formaggi), che se presi in quantità adeguata al singolo organismo, permettono di sostenere l'azione di recupero del corpo;
- Utilizzare anche germogli e semi come quelli di girasole, zucca e lino, cibi altamente energizzanti ricchi di acidi grassi essenziali che contribuiscono a produrre energia.

#### Cosa fare in caso di micosi del cavo orale

- Eliminare i dolci ed in generale tutti gli alimenti che contengono troppi zuccheri;
- Evitare i succhi di frutta;
- Evitare la frutta cotta;
- Ridurre il consumo di patate;
- Ridurre il consumo di pane, privilegiando quello integrale ed a lievitazione naturale;
- Utilizzare aglio e cipolla che hanno notevole attività antimicotica.

#### Cosa fare in caso di stitichezza

- Utilizzare frutta come: kiwi, uva, fragole, fichi, mela cruda con la buccia, prugne, pere mature;
- Utilizzare verdure come: melanzane, funghi, lenticchie, verza, sedano, peperoni;
- Bere a digiuno un bicchiere di acqua tiepida oppure un bicchiere di acqua tiepida con aggiunta di limone e miele

- Utilizzare nel pasto serale il primo piatto (pasta, legumi, riso integrale) invece che le proteine.
- Ridurre il consumo di carne, soprattutto se bovina e se cucinata alla griglia.
- Ridurre drasticamente il consumo di formaggi;
- Introdurre nella dieta alimenti cucinati con olio extravergine di oliva , evitando di consumarlo solo crudo.

#### Cosa fare in caso di diarrea

- Eliminare zuccheri e bevande dolci;
- Sostituire il latte vaccino con the o orzo o tisane;
- Aumentare il consumo di riso, meglio se integrale;
- Introdurre il parmigiano reggiano se non presente;
- Ridurre il consumo di frutta e verdura;
- Utilizzare centrifugati di frutta e verdura;
- Utilizzare i cereali ridotti in crema (orzo, riso, farro...);
- Evitare pane e pasta di farina raffinata;
- Utilizzare pane fatto con lievito naturale, ma è comunque preferibile tostarlo.