Mangiar bene durante il trattamento

The Cancer Council Victoria

Se non avete appetito

Sono molti i fattori che possono portare alla perdita dell'appetito: la malattia, il trattamento, la stanchezza, il diverso modo di sentire i sapori, il dolore, la depressione, la nausea o il vomito. Alcune persone non hanno più lo stesso tipo di appetito che avevano prima.

Questo può aiutarvi:

- Fate piccoli pasti o spuntini frequenti.
- Se vi fa male la bocca preferite i cibi non secchi. Sono indicati i succhi di frutta e di verdure.
- Il succo di limone e il sale possono insaporire cibi insipidi.
- Provate a bere liquidi chiari, come un brodo leggero, e poi a mangiare dei biscotti o qualcosa di leggero.
- Mangiate spesso i vostri cibi preferiti.
- Se vi fa male la bocca ditelo al medico o all'infermiere. Forse possono darvi qualcosa per l'irritazione. Provate a bere con una cannuccia.

Modi per aumentare di peso

Alcuni perdono peso a causa del cancro o del trattamento. Aggiungere sostanze energetiche e proteine alla dieta può essere d'aiuto.

- Se potete mangiate formaggio, latte intero e altri latticini.
- Se non riuscite a mangiare provate un pasto liquido. Aggiungete alle bevande un uovo, del gelato o della frutta. Potete anche mangiare tra un pasto e l'altro per cercare di aumentare di peso.
- Gli integratori alimentari possono aggiungere energia e/o proteine alla dieta. Potete acquistarli in farmacia o al supermercato. Per alcuni avete bisogno della ricetta del medico. Chiedete al medico prima di usare gli integratori alimentari, soprattutto se siete diabetici.

Se avete la nausea

La nausea è un sintomo comune nel cancro e nel trattamento del cancro.

- Se l'odore del cibo vi fa star male mangiate cibi freddi e insalate.
- Provate a preparare del cibo che deve solo essere riscaldato. Ricordate di scongelare il cibo prima di cuocerlo e assicuratevi che sia ben cotto.
- Se abitate con qualcuno che sa cucinare, lasciate che sia questa persona a cucinare!
- Evitate cibi grassi, unti o fritti perchè possono avere un odore intenso e possono provocare la nausea.
- Quando vi svegliate cercate di mangiare cibo secco, ad esempio pane. Può aiutarvi a calmare lo stomaco.
- Mangiate cibi leggeri come brodi leggeri o crema all'uovo. Introducete gradualmente piccole quantità dei vostri cibi preferiti.
- Sorseggaite bevande gassate come acqua minerale, ginger ale, limonata o acqua di soda.
- Bevete tra un pasto e l'altro piuttosto che durante i pasti.
- Chiedete al medico di prescrivervi pastiglie contro la nausea (antiemetici).

Pianificare una dieta speciale

Alcune persone affette da cancro presentano specifici problemi di alimentazione. Ad esempio, le persone con colostomia, ileostomia o laringotomia devono seguire una dieta particolare. I diabetici e le persone con problemi al cuore o di colesterolo devono parlare con uno specialista, come un medico o un dietologo.

La maggior parte degli ospedali dispone di un dietologo specializzato nell'alimentazione delle persone con il cancro. Se credete di avere bisogno d'aiuto per la vostra dieta chiedete che vi si prescriva la visita da un dietologo.

Italian

Eating well during treatment

Linea telefonica di informazioni sul cancro:

- **Italiano (03) 9209 0163**
- **Inglese 13 11 20**

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004