

Una guida per i pazienti

NUTRIZIONE ONCOLOGICA

Consigli alimentari dopo la diagnosi di tumore



Copyright © 2022
AMO la Vita ODV | Tutti i diritti riservati

Nutrizione oncologica - Una guida per i pazienti

Consigli alimentari dopo la diagnosi di tumore

ASST Santi Paolo e Carlo

Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica - Responsabile dott.ssa Paola Lanzi

Divisione di Oncologia - Direttore dott. Mauro Moroni

Concept, progetto grafico e testi

Dott. Luca Avoledo, biologo nutrizionista, specialista in Sc. dell'Alimentazione

I edizione: Dicembre 2022. III ristampa: Febbraio 2026.

Realizzato grazie al contributo incondizionato dell'azienda Wave Pharma srl

Associazione Oncologica Milanese

AMO la Vita ODV

Via Pio II, 3 - 20153 - Milano

Tel. 02 4022 2118

info@amolavitaadv.it

www.amolavitaadv.it

Premessa

Chi affronta una patologia neoplastica, o assiste una persona cara che ne soffre, vive molte difficoltà e preoccupazioni. Alcune di queste, di frequente, riguardano il cibo. È normale chiedersi cosa sarebbe meglio mangiare e cosa evitare, a quali cibi ricorrere quando certe conseguenze della malattia o delle terapie rendono complicato alimentarsi, come si possa contrastare la perdita di peso e altro ancora.

L'idea di scrivere una guida dal titolo "*Nutrizione oncologica - Una guida per i pazienti*" è stata pensata dall'Associazione Oncologica Milanese AMO la Vita ODV, sviluppata in collaborazione con la dottoressa Paola Lanzi, Dirigente Medico Responsabile SSD Servizio Dietetico della ASST Santi Paolo e Carlo, il biologo nutrizionista Luca Avoledo, il medico dietologo Giulia Mulazzani e resa possibile grazie al contributo dell'azienda Wave Pharma.

La guida nasce con lo scopo di fornire ai pazienti oncologici e ai loro parenti le necessarie indicazioni di base, in termini semplici, per impostare l'alimentazione quotidiana prima, durante e dopo la cura, e si inserisce in un progetto di più ampio respiro che prevede anche incontri di gruppo in ospedale rivolti ai malati e ai loro familiari.

Il tema tumore, cibo, prevenzione e cura, è sempre più centrale sia tra i pazienti che tra le persone interessate alla propria salute. Oggi però sono tante, a volte troppe, le informazioni a disposizione sull'argomento; così tante che diventa difficile orientarsi tra ciò che è inesatto, a volte pericoloso, e ciò che è realmente utile. In questo panorama di tante voci non ufficiali, l'iniziativa di AMO la Vita ODV permette di trasmettere a tutti informazioni validate, utili e pratiche per aiutare pazienti, parenti, e chiunque sia interessato, a comprendere quanto la nutrizione sia importante in prevenzione, in corso di cura e, anche dopo, una diagnosi oncologica.

Dottoressa Paola Lanzi

Dirigente Medico

Responsabile SSD Servizio Dietetico ASST Santi Paolo e Carlo

Una fantastica iniziativa di AMO la Vita ODV, che va a rispondere all'esigenza frequentemente espressa dai nostri pazienti di sapere in che modo comportarsi dal punto di vista nutrizionale nel corso della loro malattia. Tali informazioni, fornite in modo semplice, diretto e piacevole, acquisiscono un'importanza ancor più grande se si pensa al valore attualmente attribuito ad un'adeguata alimentazione non solo nel migliorare la qualità di vita e la tolleranza ai trattamenti oncologici, ma anche nell'allungare la sopravvivenza.

Dottor Mauro Moroni

Direttore della Divisione di Oncologia, ASST Santi Paolo e Carlo

Spesso i pazienti oncologici hanno bisogni alimentari speciali. Per soddisfarli devono poter disporre delle indicazioni necessarie. Con questa pubblicazione di AMO la Vita ODV ci siamo prefissi di offrire un aiuto in tal senso. La nostra speranza è di esserci, almeno in parte, riusciti.

Dottor Luca Avoledo

Biologo nutrizionista, Spec. in Scienza dell'Alimentazione, libero professionista

INDICE

ALIMENTAZIONE E TUMORE

Pagina 4

QUANDO MANGIARE È UN PROBLEMA

Pagina 8

ATTENZIONE AI "SI DICE"

Pagina 18

LE RICETTE CHE AIUTANO

Pagina 22

BIBLIOGRAFIA

Pagina 26

ALIMENTAZIONE E TUMORE

Le raccomandazioni dietetiche prima, durante e dopo la malattia.



COSA TROVI IN QUESTA SEZIONE

Le indicazioni di base
per impostare
una dieta bilanciata.

L'IMPORTANZA DELLA NUTRIZIONE

La dieta influenza i tumori e le cure.

Le ricerche dimostrano in modo chiaro che un'alimentazione adeguata costituisce uno **strumento prezioso** sia nella prevenzione di molti tumori, che durante la malattia neoplastica e per evitare le ricadute.

Ogni paziente oncologico, e ogni medico, dovrebbe essere consapevole di quanto **mantenere un buono stato nutrizionale** sia essenziale per affrontare la patologia.

PERCHÉ PRESTARE ATTEZIONE AL CIBO

Seguire una **dieta equilibrata**, che apporti la giusta quantità in particolare di calorie e proteine, aiuta a conservare la massa muscolare, a preservare le forze, a mantenere alte le difese immunitarie.

Sono tutti **aspetti cruciali** per ogni malato di tumore, dal momento che la patologia neoplastica e i relativi trattamenti richiedono l'impegno di tante energie.

MALNUTRIZIONE, IL NEMICO NUMERO 1

È stata definita **la malattia nella malattia** ed è un problema che riguarda **almeno 4 malati oncologici su 10 già al momento della diagnosi**. Durante le terapie, le probabilità di soffrirne aumentano ancora di più.

È la malnutrizione per difetto, una condizione di **impoverimento delle riserve di energia e nutrienti** del corpo. Colpisce in primo luogo i pazienti con tumori del distretto testa-collo, dell'apparato digerente e del polmone, ma **nessun paziente oncologico può considerarsene al riparo**.

Sei a rischio malnutrizione?

Ultimamente mangi meno del solito? Ti è difficile consumare tre pasti al giorno? Pranzo e cena sono incompleti? E, soprattutto, hai perso peso?

Se hai risposto sì a queste domande, c'è il rischio che tu soffra di malnutrizione: segnalalo al tuo medico.



Infatti, gli stessi trattamenti antitumorali possono avere **effetti collaterali che interferiscono con la capacità di alimentarsi**: i pazienti sottoposti a chemioterapia o radioterapia non di rado lamentano nausea, inappetenza, bocca secca e altri disturbi che rendono difficoltoso nutrirsi. Così, spesso, **l'introito di cibo si riduce rispetto alle necessità**.

È di vitale importanza **che la malnutrizione sia riconosciuta** fin dall'inizio del percorso di cura, in quanto compromette notevolmente lo stato di salute.

Lo stato di nutrizione del paziente oncologico **condiziona il decorso della malattia e l'esito delle terapie**.

I BENEFICI DI UN BUONO STATO NUTRIZIONALE

Riuscire ad alimentarsi correttamente e a mantenere il peso corporeo in un'intervallo di normalità presenta **enormi vantaggi per chi deve fronteggiare la malattia oncologica**:

- aumenta il tasso di sopravvivenza
- migliora la qualità della vita

- riduce i rischi di complicanze dopo gli interventi chirurgici
- consente di tollerare meglio le terapie antitumorali, diminuendone la tossicità
- accorcia la durata dei ricoveri ospedalieri
- migliora la ripresa dell'organismo dopo le terapie
- aiuta a prevenire le infezioni
- consente di sentirsi meglio e più in forze.

Oltre a quella per difetto, esiste la **malnutrizione per eccesso**, ugualmente degna di nota. Può riguardare i pazienti sottoposti a trattamenti che predispongono all'aumento di peso, come per esempio l'ormonoterapia per le donne con tumore al seno e gli uomini con tumore della prostata.



Le scelte da fare a tavola

7 INDICAZIONI PER AFFRONTARE IL TUMORE

- 1** Mantieni il peso nella norma
- 2** Consuma 5 porzioni quotidiane di verdura e frutta, di tutti i colori
- 3** Preferisci i cereali integrali, che si tratti di pasta, riso, pane o altro
- 4** Consuma a ogni pasto una fonte di proteine: pesce, carne magra, uova, latticini magri, legumi
- 5** Alterna tra loro le diverse varietà di alimenti
- 6** Limita al minimo i cibi precotti, ultra-lavorati, industriali: sono ricchi di zucchero, sale, grassi, additivi
- 7** Bevi acqua in abbondanza, riducendo quanto più possibile alcol e bevande zuccherate

Questi consigli sono validi sia in prevenzione che durante la malattia. Ma se fai fatica ad alimentarti gira pagina...

QUANDO MANGIARE È UN PROBLEMA

Il tumore e le terapie possono complicare il rapporto col cibo.



COSA TROVI IN QUESTA SEZIONE

Consigli utili
nei disturbi
più frequenti.

NUTRIRSI DURANTE LE CURE

Trattamenti oncologici ed effetti avversi.

La malattia neoplastica e le terapie possono ridurre il senso di fame e provocare alcune complicanze in grado di **perturbare le abitudini alimentari**.

Le prossime pagine offrono **suggerimenti pratici**. Ricorda però che se hai bisogno di una dieta personalizzata, adattata alle tue specifiche necessità, puoi rivolgerti al tuo oncologo.

Consigli per chi ha **NAUSEA e VOMITO**

Nausea e vomito possono determinare il rifiuto del cibo e portare alla malnutrizione. Ecco alcuni suggerimenti.



- 1** Fai pasti piccoli e frequenti: 5-6 al giorno o anche più, invece dei consueti 3.
- 2** Mastica bene il cibo, a lungo e con calma.
- 3** Preferisci i cibi secchi (pane tostato, cracker ecc.), il riso in bianco col parmigiano, le patate bollite, il pollo, il pesce, la frutta.
- 4** Evita alimenti brodosi, carni rosse, dolci, verdure crude, fritti e grassi, cibi speziati e quelli di gusto e odore forti.
- 5** Se possibile, fai preparare il pasto da altri e non sostare in cucina. Altrimenti preparalo lontano dal momento del consumo.
- 6** Ricorri a zenzero e menta: hanno effetti antinausea.



Nausea e vomito sono frequenti effetti secondari delle terapie.

**Anche certi farmaci li alleviano:
chiedi al tuo oncologo.**

Consigli per chi ha

DIARREA

La diarrea può provocare malassorbimento di nutrienti e disidratazione, peggiorando lo stato nutrizionale.



1 Prediligi riso, pesce, patate, carote, zucchine, banane, mirtilli e mele grattugiate.

2 Evita altra verdura e frutta, legumi, cereali integrali, frutta a guscio, latte e suoi derivati, caffè e ogni bevanda alcolica.

3 Non consumare dolci e bibite zuccherate, nemmeno con dolcificanti artificiali.



4 Bevi 2-3 litri di liquidi al giorno, a piccoli sorsi: acqua, tè deteinato con limone, brodo vegetale, acqua di cottura del riso.

5 Evita alimenti e bevande molto freddi o molto caldi.

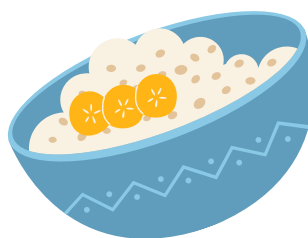
Chemioterapia, radioterapia all'addome e infezioni intestinali sono le principali cause di diarrea nel paziente oncologico.

Possono aiutare anche i probiotici (fermenti lattici), ma prima parlane con il medico.

Consigli per chi ha **STITICHEZZA**

- 1** Consuma verdura, frutta con la buccia e legumi, in buona quantità.
- 2** Assumi un paio di kiwi ben maturi tutte le sere. Ottimi anche prugne cotte e fichi.
- 3** Preferisci pasta, pane e cereali da colazione nella loro forma integrale.
- 4** Consuma yogurt, kefir e altri prodotti a base di latte fermentato.
- 5** Condisci con olio extravergine d'oliva, meglio se a crudo.
- 6** Bevi 2 litri di liquidi al giorno, incominciando già dal risveglio, con un bicchiere di acqua tiepida a digiuno.

La stitichezza, o stipsi, è piuttosto diffusa tra i malati di tumore. Può essere dovuta a cause diverse, incluse le terapie.



Vuoi un suggerimento in più?

Se puoi, fai una passeggiata tutti i giorni.

- 1** Mangia nei momenti in cui ti senti meglio e hai più appetito, anche se non corrispondono agli orari dei pasti.
- 2** Ricorri a tanti spuntini piuttosto che a pochi pasti.
- 3** Ricerca i cibi che concentrano in piccole quantità tante calorie e/o proteine (formaggi, carne, pesce, frutta secca, budini ecc.).
- 4** Aggiungi alle tue preparazioni latte, burro, panna, olio e grana.
- 5** Tieni sempre a portata di mano qualcosa di pronto: barrette, mandorle, yogurt, pezzetti di parmigiano, frutta, gelati ecc.
- 6** Bevi soprattutto lontano dall'assunzione di cibo.
- 7** Consuma gli alimenti che più gradisci.

Consigli per chi ha **POCO APPETITO**

I trattamenti oncologici, lo stress psicologico e persino sostanze prodotte dal tumore possono provocare inappetenza.

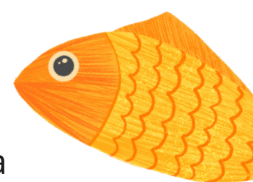
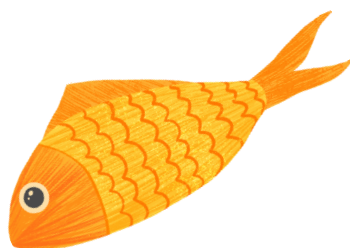


A meno che le tue condizioni te lo impediscano, evita la sedentarietà.

Un po' di movimento stimola l'appetito.

Consigli per chi ha **SAZIETÀ PRECOCE**

Se ti senti subito "pieno" anche con piccole quantità di cibo, questi sono i suggerimenti che fanno al caso tuo.



- 1** Distribuisci il più possibile nella giornata l'assunzione di cibo, alleggerendo i pasti principali e aumentando gli spuntini, senza preoccuparti degli orari.
- 2** Mangia lentamente, masticando molto bene ogni boccone.
- 3** Anche se in quantità ridotta, abbina a ogni pasto carboidrati, proteine e grassi.
- 4** Consuma pure verdura e frutta, ma senza esagerare e mai in apertura dei pasti.
- 5** Privilegia le cotture semplici (al vapore, al cartoccio ecc.). Solo a fine cottura aggiungi un filo di olio extravergine d'oliva.
- 6** Bevi spesso, ma lontano dai pasti. Scegli bevande nutrienti: latte, frullati, succhi di frutta.

Ti sembra di non mangiare a sufficienza?
Confrontati con il tuo medico.

**Esistono appositi supplementi nutrizionali
orali per integrare l'alimentazione.**

Consigli per chi ha **la BOCCA SECCA**

In gergo medico si chiama xerostomia ed è una complicanza delle terapie antitumorali.



- 1** Preferisci alimenti morbidi. Trita o frulla gli altri oppure preparali con salse e sughi.
- 2** Evita i cibi secchi, salati e dolci.
- 3** Consuma frutta acida (agrumi, ananas ecc.), che stimola la produzione di saliva.
- 4** Bevi sovente, a piccoli sorsi, sia ai pasti che durante la giornata.
- 5** Metti in bocca spesso cubetti di ghiaccio o consuma ghiaccioli.
- 6** Ricorri a gomme da masticare e caramelle senza zucchero: stimolano la salivazione.
- 7** Evita alcol, tè, caffè e fumo: tendono tutti a seccare la bocca.



La riduzione della saliva può rendere difficile masticare bene e deglutire il cibo.

**Presta attenzione anche all'igiene orale:
la secchezza della bocca facilita infezioni locali.**

1 Consuma alimenti teneri, ben cotti, semiliquidi: creme di cereali, carne e pesce frullati, formaggi freschi, passati di verdura, purè di patate e di carote, frutta matura, yogurt, budini, gelati. Per ammorbidire i cibi usa anche salse e sughi.

2 Evita gli alimenti salati (salumi, formaggi stagionati ecc.), piccanti o acidi (agrumi, aceto, pomodoro ecc.).

3 Preferisci cibi e bevande freddi, a temperatura ambiente o tiepidi.

4 Per mangiare utilizza posate piccole (ad esempio, cucchiaini al posto dei cucchiari) e per bere una cannuccia.

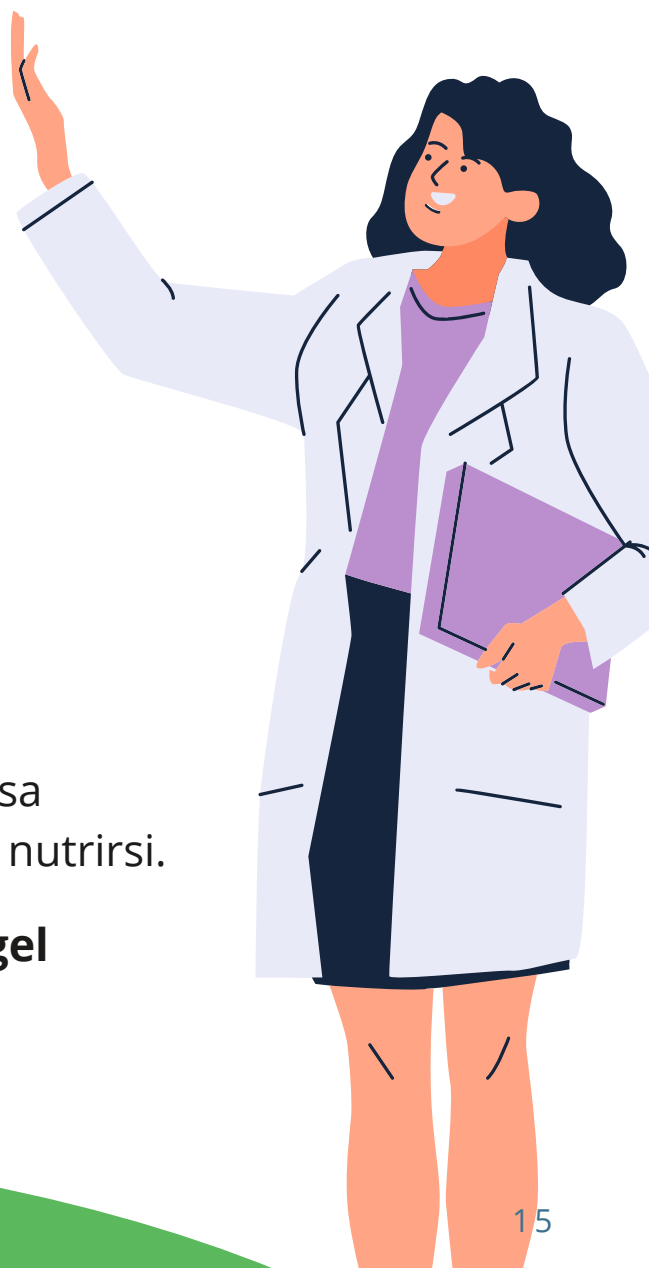
5 Tieni in bocca cubetti di ghiaccio o succhia ghiaccioli: il freddo aiuta.

Nelle forme più severe la stomatite causa lesioni e forti dolori, con impossibilità a nutrirsi.

Il medico può consigliare collutori, gel e spray lenitivi.

Consigli per chi ha la **BOCCA** che **BRUCIA**

Radioterapia al distretto testa - collo e certi tipi di chemioterapia sono all'origine della stomatite, un'infezione della bocca.



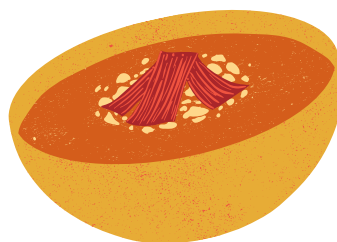


- 1** Se l'acqua ti va di traverso, fermati e consulta il medico.
- 2** Rendi di consistenza omogenea gli alimenti, passandoli, frullandoli e aggiungendo sughi, latte ecc.
- 3** Evita piatti a doppia consistenza (ad es., pastina in brodo), cibi friabili (cracker ecc.), alimenti filamentosi (come molti affettati).
- 4** Consuma tanti piccoli pasti (5-7) piuttosto che i 3 principali.
- 5** Prediligi cibi e bevande calorici e proteici, come pesce, carne, uova, latticini freschi, crema di riso e di legumi, frullati di frutta.
- 6** Siediti in modo composto durante il pasto e piega la testa leggermente in avanti quando inghiotti il boccone o bevi.
- 7** Non parlare mentre mangi e concentrati sul cibo.

Dopo il pasto, controlla che in bocca non siano rimasti residui di cibo.

Consigli per chi ha a DIFFICOLTÀ DEGLUTIRE

Il termine medico è disfagia. Le terapie o un tumore alle prime vie aeree o digestive possono rendere difficile ingerire il cibo.



Consigli per chi ha

ALTERAZIONE GUSTOdel

Nel malato oncologico, è frequente una diversa percezione dei sapori (disgeusia) e/o degli odori (disosmia).



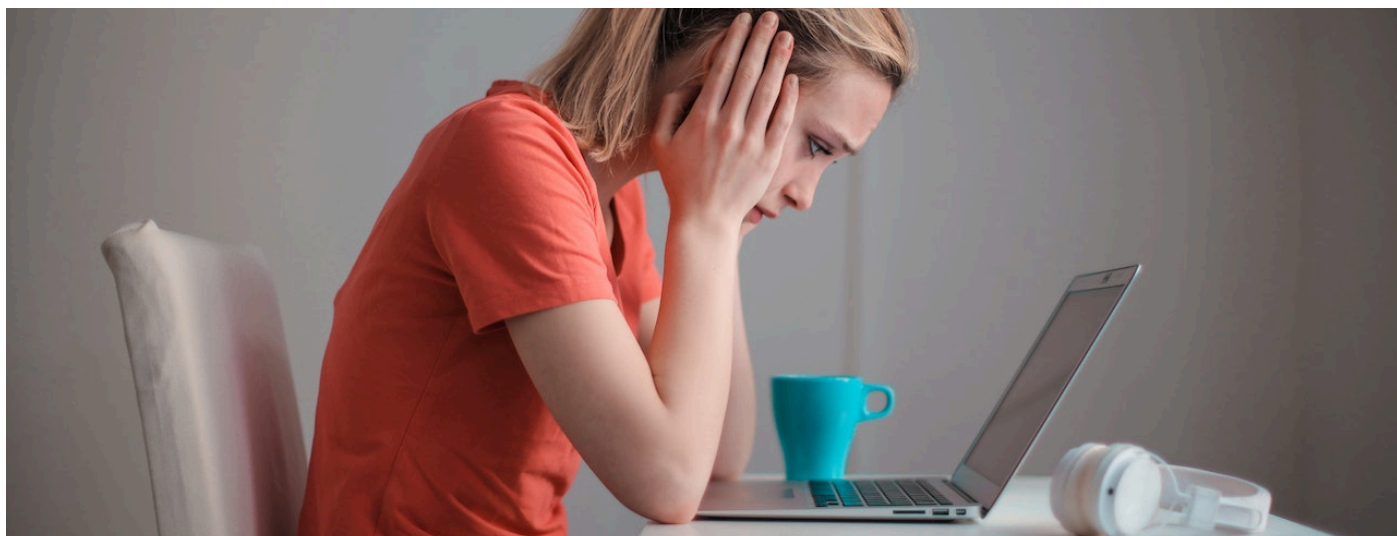
- 1** Sciacqua la bocca prima dei pasti, eventualmente anche con succo di limone.
- 2** Usa generosamente aromi e spezie, per dare ai piatti sapori più decisi o gradevoli.
- 3** Consuma gli alimenti a temperatura ambiente.
- 4** Se hai avversione per la carne rossa, sostituiscila con pollo, tacchino, coniglio.
- 5** Per migliorare il gusto della carne, marinala con aceto o limone prima di cuocerla o accompagnala con salse e sottaceti.
- 6** Se percepisci un sapore metallico, usa posate di plastica e se necessario anche bicchieri.
- 7** Abbonda con la frutta, anche sotto forma di spremute, centrifugati e frullati.



La maggior parte dei pazienti recupera il normale senso del gusto entro pochi mesi dalla fine dei trattamenti.

ATTENZIONE AI "SI DICE"

Distinguiamo le affermazioni affidabili da quelle non dimostrate.



COSA TROVI IN QUESTA SEZIONE

Le risposte
ad alcuni dubbi
su dieta e cancro.

DISINFORMAZIONE ALIMENTARE

Può essere responsabile di danni a chi è malato.

L'Associazione Italiana di Oncologia (AIOM) ritiene **estremamente preoccupante l'attuale disinformazione su alimentazione e cancro** che circola in rete.

Su Internet è possibile leggere di tutto: da presunte "terapie" miracolose a consigli errati di prevenzione e di cura.

Data la massiva e ubiquitaria diffusione di indicazioni riguardanti l'alimentazione nei tumori, è comprensibile il **senso di smarrimento di chi vive situazioni di fragilità**, perché colpito, direttamente o indirettamente, dalla malattia.

È importante saper distinguere le informazioni scientificamente provate da quelle non dimostrate. Ecco allora **le risposte ad alcune domande frequenti**.

È MEGLIO DIVENTARE VEGETARIANI?

Dopo la diagnosi di malattia oncologica, alcune correnti di pensiero supportano l'adozione di diete a ridotto contenuto di **alimenti di origine animale** o che ne sono addirittura prive. La dieta latto-ovo-vegetariana elimina carne e pesce, mentre la più drastica dieta vegana esclude anche latticini e uova.

La credenza che nei tumori l'apporto di proteine, in particolare quelle di origine animale, debba essere limitato **non è dimostrata**.

Le proteine sono invece essenziali per contrastare l'insorgere della malnutrizione. Il paziente oncologico

necessita di **un quantitativo giornaliero di proteine persino maggiore** rispetto al soggetto sano.

Le proteine di origine animale, inoltre, hanno un **potenziale anabolico** (ossia di costruzione di muscoli e tessuti) superiore a quello delle proteine vegetali, come le proteine dei legumi.

Un'alimentazione con *tanti* vegetali è senz'altro consigliabile. Ma questo non significa che debba essere composta *solo* da vegetali.

Le proteine animali contribuiscono a rendere la **dieta nutriente, bilanciata e completa**, specialmente quella del paziente oncologico.



LA CARNE ROSSA FA VENIRE IL CANCRO?

Il consumo moderato di carne rossa, soprattutto se all'interno di una dieta ricca di vegetali freschi, **non desta alcuna preoccupazione**, né prima né dopo la diagnosi oncologica.

Si consigliano **un paio di porzioni alla settimana** di carne di manzo, vitello, maiale, agnello o cavallo, preferendo i tagli magri. Invece salumi e insaccati andrebbero consumati solo di rado.



Le fonti affidabili ci sono

Non perderti nel web e tra i "sentito dire". Se vuoi documentarti online, **ascolta solo chi ha reale competenza in materia.**

Le istituzioni di riferimento?

In Italia, Ministero della Salute, AIRC, AIOM e, all'estero, OMS/WHO, WCRF, National Cancer Institute, American Cancer Society.

LATTE E LATTICINI VANNO ELIMINATI?

Sono tra gli alimenti più controversi quando si parla di cancro. Eppure le evidenze scientifiche non attestano che i prodotti lattiero-caseari, nell'ambito di una dieta equilibrata, siano causa di neoplasie. Anzi, **sembrano avere persino un ruolo protettivo** verso alcuni tumori, come quello del colon.

Anche in questo caso è bene bandire l'estremismo: **tra abuso e privazione, esiste una via di mezzo.**

Privilegia i **latticini preparati con latte parzialmente scremato e quelli fermentati**, come yogurt e kefir.



IL DIGIUNO FA BENE CONTRO IL TUMORE?

Il paziente oncologico non deve digiunare, per evitare la malnutrizione. Servono tutte le energie per affrontare le terapie antitumorali. Inoltre è essenziale mantenere il peso stabile.

È vero che alcuni studi segnalano effetti positivi del digiuno in corso di malattia oncologica. Sono però **ricerche preliminari**, su pazienti selezionati e sotto stretto controllo medico.

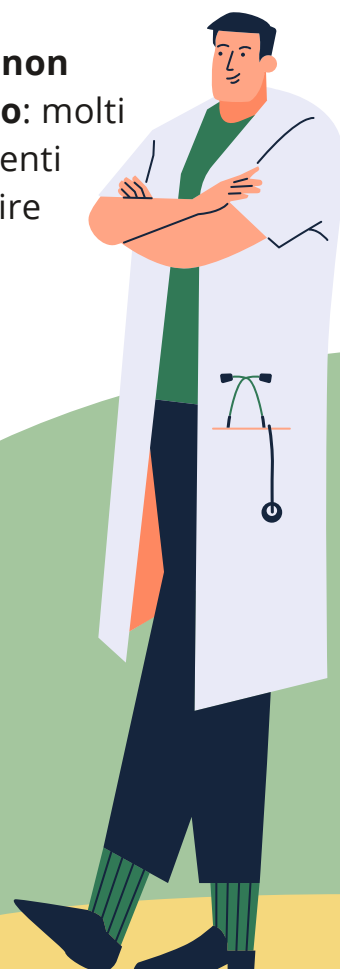
CHIEDILO AL TUO MEDICO

Prima di apportare modifiche significative alla tua dieta o di assumere erbe e integratori, anche se naturali, confrontati con il tuo medico. **I rischi di certe scelte possono essere maggiori dei benefici.**

LE CURE NATURALI SONO VALIDE?

Esiste un gran numero di presunti rimedi anticancro, dal tè verde all'aloe, dal bicarbonato di sodio ai funghi orientali. Nessuno di questi è però supportato da sufficienti **studi di efficacia e soprattutto di sicurezza**.

Infatti, **naturale non significa innocuo**: molti di questi trattamenti possono interferire negativamente con le terapie oncologiche in corso.



LE RICETTE CHE AIUTANO

Preparazioni facili e veloci per stare (almeno un po') meglio.



COSA TROVI IN QUESTA SEZIONE

Semplici ricette per
nutrirsi bene anche
nei momenti difficili.

ALCUNE PROPOSTE NUTRIENTI E GUSTOSE

Qualche spunto per la tua creatività.

Se dovessero presentarsi i disturbi descritti nelle pagine precedenti, è meglio non farsi trovare impreparati. Ecco quindi alcune **ricette alla portata di tutti**, che possono tornare utili nelle diverse situazioni.

Rappresentano **idee da cui partire**, per creare, se lo desideri, preparazioni ulteriori e personalizzate. Le dosi indicate sono sempre **per 4 persone**.



DISFAGIA

STITICHEZZA

Hummus di ceci

Frulla 500 grammi di ceci lessati insieme a ½ bicchiere d'acqua, il succo di 1 limone, 7 cucchiaini di tahin (la pasta di semi di sesamo; la trovi nei negozi di cibi etnici e in molti supermercati) e, se gradito, 1 spicchio di aglio. Aggiungi 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva e, se serve, altra acqua, frullando ancora un po'. Metti il composto in frigo per 3-4 ore ed è pronto per il consumo.



NAUSEA

INAPPETENZA

DISGEUSIA

Pollo al limone e aromi

In un sacchetto di plastica richiudibile per alimenti unisci il succo di 2 limoni, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, qualche rametto di rosmarino spezzettato, 1 cucchiaino di origano, un pizzico di sale e uno di pepe. Inserisci 4 petti di pollo nel sacchetto, chiudi e agita. Lascia marinare in frigo da 1 a 8 ore, quindi estrai il pollo dal sacchetto e cuocilo in padella 6-7 minuti per lato.



DIARREA

STOMATITE

DISFAGIA

Zuppa di patate

Infila 2 patate grandi nel forno preriscaldato a 200 gradi e cuocile per 35-40 minuti. Estrai quindi le patate dal forno e lasciale raffreddare. Poi pelale e tagliele a pezzetti. Metti le patate in un mixer insieme a ½ litro di brodo di carne e frulla il tutto, fino a ottenere una consistenza uniforme e cremosa. Consuma la zuppa di patate calda o tiepida.





INAPPETENZA

STITICHEZZA

BOCCA SECCA

"Overnight oats" energizzante

In una ciotola unisci 180 grammi di fiocchi di avena, ½ litro di latte, 300 grammi di yogurt bianco, 2 pere cotte schiacciate, 2 cucchiaini di miele e/o di burro di arachidi e 2 cucchiaini di cannella. Mischia per bene e metti in frigo a riposare per tutta la notte. Al mattino avrai pronta una ricca colazione, da consumare fredda o a temperatura ambiente. Se lo desideri, puoi anche frullare il tutto.



DISFAGIA

BOCCA SECCA

STOMATITE

DIARREA

Crema di riso e verdure

Cuoci 200 grammi di riso in 2 litri d'acqua salata per un paio d'ore. In un'altra pentola, fai lessare 2 carote e 2 zucchine per una ventina di minuti. Scola riso e verdure e mettili in un frullatore, insieme a 4 cucchiaini di parmigiano e 4 di olio extravergine d'oliva. Frulla gli ingredienti fino a ottenere una crema omogenea. Impiatta e gusta, alla temperatura che preferisci.



NAUSEA

INAPPETENZA

SAZIETÀ

Decotto di zenzero

Metti sul fuoco una pentola con 1 litro d'acqua, 30 grammi di zenzero fresco sbucciato e tagliato a fettine e la buccia grattugiata di 1-2 limoni biologici o comunque non trattati. All'ebollizione abbassa la fiamma e lascia bollire per 10 minuti. Quindi spegni, filtra e, quando il decotto è tiepido, aggiungi il succo dei limoni e 3 cucchiaini di miele. Servi e sorseggia.



INAPPETENZA

BOCCA SECCA

DISFAGIA

DISGEUSIA

Insalata di uova e avocado

In una ciotola schiaccia con la forchetta 1 avocado maturo e morbido. Unisci 4 uova sode sgusciate e tagliate a pezzetti, 2 cucchiaini di maionese, il succo di ½ limone, 1 gambo di sedano e ½ cipolla rossa tritati finemente, sale e pepe q.b. e mescola bene. Se più opportuno, frulla il tutto. Accompagnando questa ricetta con pane o patate bollite avrai un piatto completo.

A sliced tomato and two basil leaves.[illegible]

Bibliografia

- Arends J et al, "*ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients*", Clin Nutr, 2017 Feb;36(1):11-48.
- Bozzetti F, "*Forcing the vicious circle: sarcopenia increases toxicity, decreases response to chemotherapy and worsens with chemotherapy*", Ann Oncol, 2017 Sep 1;28(9):2107-2118.
- Caccialanza R et al, "*Nutritional Support in Cancer Patients: A Position Paper from the Italian Society of Medical Oncology (AIOM) and the Italian Society of Artificial Nutrition and Metabolism (SINPE)*", J Cancer, 2016 7(2):131-135.
- Caccialanza R et al, "*Awareness and consideration of malnutrition among oncologists: Insights from an exploratory survey*", Nutrition, 2016 Sep;32(9):1028-32.
- Caccialanza R et al, "*Nutritional Support in Cancer patients: update of the Italian Intersociety Working Group practical recommendations*", J Cancer 2022, 13 (9), 2705-2716.
- Ford KL et al, "*The importance of protein sources to support muscle anabolism in cancer: An expert group opinion*", Clin Nutr, 2022 Jan;41(1):192-201.
- Ford KL et al, "*Dietary choices after a cancer diagnosis: A narrative review*", Nutrition, 2022 Nov-Dec;103-104:111838.
- Gridelli C, "*Alimentazione e cucina durante le terapie antitumorali*", 2014.
- IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, "*Red Meat and Processed Meat*", Lyon (FR): International Agency for Research on Cancer; 2018.

- Johnson SB et al, "*Complementary Medicine, Refusal of Conventional Cancer Therapy, and Survival Among Patients With Curable Cancers*", JAMA Oncol, 2018;4(10):1375–1381.
- Muscaritoli M et al, "*La nutrizione nel malato oncologico*", AIMAC - La Collana del Girasole, n.13, marzo 2019.
- Ravasco P, "*Nutrition in Cancer Patients*", J Clin Med, 2019 Aug 14;8(8):1211.
- Thompson S & Bazzell AF, "*Intermittent fasting during systemic therapy: Evidence for the oncology advanced practitioner*", Poster presented at: JADPRO Live 2022; October 20-23, 2022; Aurora, CO. Abstract JL1020C.
- Thorning TK et al, "*Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence*", Food Nutr Res, 2016 Nov 22;60:32527.
- Werneke U et al, "*Potential health risks of complementary alternative medicines in cancer patients*", Br J Cancer, 2004 Jan 26;90(2):408-13.
- World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, "*Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective*", Continuous Update Project Expert Report, 2018.

ASPETTA!

Abbiamo potuto realizzare questo opuscolo solo grazie a una donazione.

Anche tu puoi contribuire a rendere possibili le nostre iniziative, permettendoci di **continuare a offrire servizi gratuiti ai pazienti oncologici.**

Dona quello che puoi a

Associazione Oncologica Milanese
AMO la Vita ODV

tramite bonifico bancario su
Banca Intesa: IT39I0306909563100000016139

Ricordati di noi anche nel momento della dichiarazione dei redditi, destinando **il tuo 5 x 1000 a**
AMO la Vita ODV
C.F. 04764100154

Grazie di



Realizzato con il contributo di



Associazione Oncologica Milanese

AMO la Vita ODV

Via Pio II, 3 - 20153 - Milano

Tel. 02 4022 2118

info@amolavitaadv.it

www.amolavitaadv.it