



LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .2

Alimentazione e Terapia

I costituenti dell'alimentazione:

Proteine: sono i costituenti fondamentali della materia vivente. Le proteine sono contenute negli alimenti di origine animale e vegetale. Non si dovrebbero mangiare più di 60 gr. di proteine al giorno, pari al 13% circa dell'introito calorico totale.

Glucidi: sono un nutriente energetico di rapido assorbimento e di pronta utilizzazione. I glucidi vengono divisi in *glucidi semplici* e *glucidi complessi*.

Lipidi: è il nome scientifico dei grassi. La forma chimica più comune sotto la quale si trovano in natura è quella dei *trigliceridi*. Sono i nutrienti che forniscono la maggiore quantità di energia per unità di peso.

Sali minerali: in genere si è soliti dividere i sali minerali in due gruppi: *minerali maggiori* ed *elementi in tracce*. Il nostro corpo necessita di una relativa grande quantità dei primi e di una piccolissima percentuale dei secondi.

Consigli generali per una corretta alimentazione durante le terapie oncologiche

È bene ricordare che un'alimentazione completa include i seguenti tipi di cibo:

- **Frutta e verdura:** frutta e succhi di frutta, verdura cruda e cotta forniscono vitamine A e C e Sali minerali.
- **Alimenti proteici:** carne, pesce, pollame, uova forniscono proteine, vitamine e sali minerali.
- **Cereali:** pane e pasta forniscono carboidrati e vitamine. Sono inoltre un'importante fonte di energia.

Latticini: latte e formaggi forniscono proteine, vitamine e calcio..



Ecco alcuni suggerimenti utili per apprezzare di più ciò che mangia:

- ✓ Mangiare poco e spesso facilita la digestione: può essere utile suddividere i pasti in 5-6 spuntini nell'arco della giornata, a distanza di 2 o 3 ore l'uno dall'altro, approfittando dei momenti di maggiore appetito.
- ✓ Bere poco durante i pasti aiuta a non sentirsi subito sazio. Lontano dai pasti è importante, tuttavia, che lei beva 1.5-2 litri di acqua al giorno.
- ✓ Usare erbe ed aromi rende più appetitose le pietanze. Può inoltre aggiungere succo di limone per il pesce e il pollame e utilizzare vino e birra per cucinare la carne.
- ✓ Scegliere pietanze di vari colori assicura un assortimento completo di vitamine e altri fattori nutrizionali. Cerchi di assortire le verdure in modo che non manchino i colori bianco, rosso, arancio, giallo e verde.
- ✓ Se non gradisce la carne la sostituisca con altri alimenti proteici quali formaggio, pesce, uova, latte, yogurt, legumi.
- ✓ Usare il frullatore le permetterà di inventare bevande energetiche di frutta e verdura.
- ✓ Non sostare a lungo in locali in cui si prepara cibo: gli odori della cucina possono infatti risultare sgradevoli.

Se non riesce comunque ad avere una dieta con un adeguato apporto calorico si rivolga al suo medico curante.

Fonte di questa Scheda: <http://www.sostumori.org/>

Data di compilazione della Scheda: Dicembre 2006

A cura di Elena Cervi - Biblioteca Medica

Arcispedale Santa Maria Nuova - Reggio Emilia - <http://biblioteca.asmn.re.it>

Punto di Informazione per Pazienti - Biblioteca Medica - ASMN Reggio Emilia.