



LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .3

Alimentazione e Terapia

Infiammazione del cavo orale e difficoltà di masticazione e deglutizione

L'infiammazione del cavo orale è spesso un effetto collaterale della chemioterapia o della radioterapia sulla zona testa-collo. Scegli accuratamente i cibi da consumare ricordandosi dei consigli che le diamo in questa sezione. Una corretta igiene orale è sempre una buona abitudine. I cibi tagliati finemente e ben amalgamati grazie all'utilizzo di condimenti cremosi come formaggi morbidi, maionese e salse delicate facilitano la deglutizione. Per arricchire i cibi può utilizzare burro, olio, panna da cucina, formaggio, yogurt, zucchero, miele.

- ✓ Scegli la parte più morbida del pane o il pane da toast.
- ✓ Triti la carne e il pesce e la impasti con uova e latte per ottenere morbide polpette. Prepari frittate con formaggio e latte.
- ✓ Come spuntini utilizzi frullati di frutta con yogurt o latte e zucchero o miele, creme e dessert come creme caramel, panna cotta, budini, gelati e granite.
- ✓ Può utilizzare alimenti per l'infanzia come gli omogeneizzati o i preparati ad alto contenuto calorico. Anche il semolino, arricchito con formaggio e burro, è una valida soluzione.
- ✓ Ricorra al frullatore se ha bisogno di una dieta liquida o morbida.
- ✓ Consumare le pietanze a temperatura ambiente o tiepide può offrire sollievo alla bocca infiammata.
- ✓ Risciacqui la bocca dopo i pasti utilizzando uno spazzolino con setole morbide e un dentifricio delicato o una soluzione di acqua e bicarbonato di sodio (1 cucchiaino da tè in 2 tazze di acqua). Se risultasse ugualmente irritante utilizzi un cotton-fioc bagnato. Rimuova e pulisca qualsiasi tipo di protesi dopo ogni pasto. In caso di dolori si sciacqui la bocca con un collutorio, prima dei pasti, dopo aver rimosso qualsiasi protesi.
- ✓ Mantenga umide le labbra con burro cacao o miele rosato...



Da evitare: alcolici, fumo, bevande gassate e acide (spremute e succhi di arancia, pompelmo e limone), spezie (pepe, peperoncino, curry), alimenti troppo salati o affumicati, alimenti troppo caldi, salsa di pomodoro. Eviti inoltre gli agrumi e l'ananas.

Secchezza della bocca

La radioterapia sulla testa o sul collo può ridurre il flusso di saliva e causare secchezza della bocca. Ciò, di conseguenza, può modificare il sapore del cibo e può rendere difficile la masticazione e la deglutizione.

- ✓ Per cercare di preparare cibi morbidi segua gli accorgimenti che abbiamo indicato nella sezione precedente dedicata all'infiammazione della bocca, ed inoltre:
 - ✓ Beva di frequente e a piccoli sorsi. Può essere utile prendere un aperitivo analcolico e bere bevande gassate, se non le creano problemi.
 - ✓ Può succhiare cubetti di ghiaccio e ghiaccioli alla affrontare i problemi frutta per alleviare la secchezza.
 - ✓ Per favorire la salivazione può masticare chewingum senza zucchero o succhiare caramelle.
 - ✓ Risciacquare la bocca ogni due ore dà una sensazione di freschezza.
 - ✓ Eviti i cibi che richiedono una masticazione faticosa come le verdure crude e la carne dura. Eviti anche il cioccolato e i dolci asciutti che impastano la bocca.
 - ✓ Dedichi molta cura all'igiene della bocca, la pulisca dopo ogni pasto seguendo i consigli forniti nel capitolo relativo all'infiammazione del cavo orale.
- Se necessario chiedi al tuo medico che le consigli prodotti per stimolare

Fonti di questa Scheda: Sandra Zironi, Dante Camelli, Carmela Palazzi. *L'alimentazione durante la chemioterapia e la radioterapia*. Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia, marzo 2001. Opuscolo informativo dell'Associazione Angela Serra (scaricabile dal sito <http://www.angelaserra.com>)

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.