



## LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .4

### *Alimentazione e Terapia*

#### **Alterazione del gusto**

Durante il trattamento può avvertire dei cambiamenti nel gusto e nell'olfatto. I cibi, specialmente la carne, possono assumere un sapore metallico o risultare privi di gusto. Generalmente tali alterazioni scompaiono una volta terminate le terapie.

Può essere utile, in questo periodo, ricordare i seguenti consigli:

- ✓ Scelga prima di tutto i cibi che le stimolano di più l'appetito, abbandonando per un po' di tempo quelli meno attraenti. Riproverà a mangiarli dopo qualche settimana.
- ✓ Per esaltare il sapore dei cibi può aggiungere piccole quantità di erbe aromatiche come basilico, origano, rosmarino e menta.
- ✓ Insaporisca la carne facendola marinare nel vino, in olio e aceto o in salse agrodolci.
- ✓ Consumi la carne preferibilmente fredda con contorni di salse e sottaceti. Se il gusto della carne dovesse risultare ancora alterato, la sostituisca per qualche tempo con pesce, uova, legumi o formaggi.
- ✓ Se le verdure cotte le sembrano insapori aggiunga pancetta o prosciutto.
- ✓ Corregga il sapore del cibo aggiungendo zucchero, se le sembra troppo salato, o sale, se lo ritiene troppo dolce.
- ✓ Preferisca posate di plastica a quelle di metallo.



- ✓ **Eviti** tè e caffè e li sostituisca con bevande dal gusto più deciso, per esempio aranciata affrontata con qualche cubetto di ghiaccio.
- ✓ 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 si rivolga al suo medico per utilizzare integratori alla frutta.

---

#### **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.