



## LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .5

### *Alimentazione e Terapia*

#### **Nausea / vomito**

A seguito della chemioterapia possono manifestarsi nausea e vomito. In particolare il vomito può comparire sia immediatamente dopo la terapia che dopo alcuni giorni.

Per prevenire tali disturbi il suo medico curante le consiglierà dei farmaci efficaci, chiamati antiemetici, che l'aiuteranno a controllare il problema.

Le diamo inoltre alcune idee per mantenere un'alimentazione che garantisca il necessario apporto calorico:

- ✓ Non si sforzi di mangiare se non ne ha voglia.
- ✓ Non soggiorni in cucina e, non scelga per mangiare un ambiente mal ventilato, troppo caldo o con odori provenienti dalla cottura dei cibi.
- ✓ Se l'odore dei cibi le dà nausea, può consumare solo piatti freddi o a temperatura ambiente.
- ✓ Prepari il pasto in compagnia di qualcuno: cucinare risulterà più piacevole e più veloce. Eventualmente preferisca pietanze surgelate assicurandosi di cuocerle bene.
- ✓ Mangi lentamente e preferibilmente piccole porzioni, soprattutto quando ne sente il desiderio. A volte è utile cambiare l'orario del pasto, mangiando quando si vuole, senza limitazioni di tempo.
- ✓ Consumi cibi leggeri e poco conditi, **eviti** pietanze fritte, molto grasse, troppo salate o dolci. Scelga gli alimenti preferiti e nel caso di avversione per il gusto della carne, la sostituisca con pesce, pollo, uova, formaggio.
- ✓ Presti attenzione a ciò che può provocare nausea (cibi, situazioni, ambienti) al fine di introdurre dei cambiamenti che le consentiranno di sentirsi a proprio agio.
- ✓ Beva poco durante i pasti per diminuire la sensazione di pienezza e di gonfiore; può essere utile usare una cannuccia.



- ✓ La sensazione di nausea prima o dopo i pasti può essere alleggerita da una passeggiata all'aria aperta o anche solo fermandosi vicino ad una finestra spalancata.
- ✓ Se avverte nausea durante il pasto provi a rilassarsi, respirando lentamente e profondamente.
- ✓ Dopo i pasti cerchi di riposare scegliendo l'ambiente per lei più confortevole.
- ✓ Se la nausea si verifica al mattino, prima di alzarsi, provi a mangiare crackers, fette biscottate o toast.
- ✓ Lontano dai pasti consumi piccole quantità di bevande gassate che aiutano a contrastare la nausea. Provi con l'acqua minerale, il ginger, la limonata. Il tè alle erbe, oltre ad avere un gusto gradevole, è anche rinfrescante. Congelare le bevande e succhiare lentamente i cubetti di ghiaccio risulta una strategia semplice e pratica per assicurarsi un adeguato apporto di liquidi.
- ✓ Il giorno del trattamento si conceda solo un pasto leggero, senza mangiare e bere nelle 2-3 ore precedenti o successive alla terapia.
- ✓ **Eviti** il caffè per il suo sapore forte.
- ✓ **Non beva** alcolici o ne limiti al massimo il consumo.
- ✓ Si ricordi che alcuni farmaci possono interagire con l'alcool aumentando la sensazione di malessere. È sempre necessario chiedere ulteriori informazioni al proprio medico.
- ✓ Se si accorgesse che la sensazione di nausea si manifesta in relazione a situazioni in cui non è stimolata da farmaci è utile parlarne con il proprio medico per identificare possibili cause psicologiche.

---

#### 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.