



## LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .6

### *Alimentazione e Terapia*

#### **Diarrea**

La diarrea è una conseguenza spesso associata ai trattamenti. Purtroppo quando si soffre di questo disturbo l'organismo non ha il tempo sufficiente per assorbire adeguate quantità di elementi nutritivi e di acqua, perché il cibo passa troppo in fretta.

Ricordi questi consigli:

- ✓ Beva molto per restituire all'organismo l'acqua che ha perso: tè (meglio deteinato), brodo vegetale salato, brodo di carne sgrassato, acqua minerale non gasata, acqua di cottura del riso. **Eviti** il caffè, gli alcolici, le bevande ghiacciate e gassate.
- ✓ Scelga alimenti privi di scorie eliminando in particolare quelli integrali e le verdure. **Eviti** i prodotti che fermentano come legumi, broccoli, cavolfiore, crauti, cavolo, verza, cipolle, mais.
- ✓ Preferisca ortaggi come patate e carote, da consumare lessate, oppure scelga succhi o centrifugati di verdura.
- ✓ È consigliato il riso nelle minestre di carote e di patate.
- ✓ **Elimini** il latte e le bevande a base di latte; utilizzi eventualmente latte HD (con lattosio predigerito) e/o latte di soia.
- ✓ Limiti i formaggi preferendo quelli più magri come ricotta e fiocchi o il parmigiano reggiano stagionato.
- ✓ Limiti i salumi preferendo bresaola, prosciutto crudo e cotto, togliendo il grasso visibile.



- ✓ **Eviti** cibi fritti, piccanti e ricchi di spezie: usi solo piccole quantità di olio di oliva crudo.
- ✓ Scelga carne e pesce nei tagli più magri, preferibilmente bolliti o alla piastra, senza aggiunta di grassi.
- ✓ Può mangiare uova alla coque o in camicia senza aggiunta di grassi.
- ✓ Per quanto riguarda la frutta, preferisca banane mature, mele sbucciate e grattugiate con succo di limone, succo di mirtillo.
- ✓ **Elimini** la frutta secca e disidratata.
- ✓ Se la diarrea persiste chiedi al medico le medicine per poterla controllare.
- ✓ Anche se la diarrea è leggera, conviene, per precauzione, seguire le indicazioni almeno per due giorni, prima di reintrodurre progressivamente nella tua alimentazione gli alimenti esclusi dalla dieta. Puoi cominciare dalla frutta, escluse le prugne e dai formaggi freschi.  
In seguito puoi introdurre verdura in purea, all'inizio con riso e pasta, poi verdure cotte intere.

---

#### 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.