



LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .8

Alimentazione e Terapia

Come favorire la ripresa dell'appetito

- Mangiate poco ma spesso, se non riuscite a consumare pasti abbondanti: per esempio una piccola porzione ogni due ore nell'arco della giornata
- Stuzzicate le papille gustative rendendo il cibo quanto più allettante possibile. Mettete una piccola porzione nel piatto che guarnite con fettine di limone o pomodoro o un rametto di prezzemolo
- Un aperitivo o due dita di vino bianco secco prima dei pasti è un buon modo per stimolare l'appetito. Un buon bicchiere di vino a pasto potrebbe aiutare la digestione
- Tenere sempre a portata di mano qualcosa da sgranocchiare. Pacchetti di noccioline, patatine, frutta secca o una ciotola di scaglie di parmigiano sono abbastanza leggeri e gustosi. Se non riuscite ad ingoiare, uno yogurt o del formaggio molle andranno giù più facilmente
- Bevande nutrienti dolci o saporite possono sostituire piccoli pasti



- Mangiate lentamente, masticate bene e riposare un po' dopo ogni pasto.
- A volte l'odore di cucina può essere stuzzicante, altre volte può far passare l'appetito. Se cucinare vi fa questo effetto, state alla larga dalla cucina e chiedete a familiari o amici di prepararvi da mangiare, oppure mangiate piatti freddi presentati in modo invitante.
- L'appetito varia a seconda dell'umore. Quando siete "su di giri", approfittatene: trattatevi bene e concedetevi il lusso di mangiare ciò che più vi piace. Mangiate in una stanza in cui vi sentite rilassati e siete lontani da distrazioni.

Bevande ipernutritive o sostitutive del pasto

Quando vi capita di non aver voglia di mangiare potete sostituire il pasto con una bevanda ipernutritiva. Lo stesso potete fare tra un pasto e l'altro per aiutarvi ad aumentare un po' di peso. Alcuni malati hanno piacere di bere ogni tanto un bicchiere di birra come bevanda nutriente, altri preferiscono prepararsi dei frullati.

Se volete prepararvi un frullato veramente nutriente frullate la frutta, o lo yogurt alla frutta, con latte arricchito e aggiungete





2-3 cucchiaini di integratore ipercalorico in polvere o liquido. Un cucchiaino di gelato lo renderà più gradevole al palato ed ancora più nutriente.

Bevande commerciali iper nutritive pronte

Esistono in farmacia delle bevande iper nutritive o sostitutive di un pasto già pronte da bere, bilanciate dal punto di vista calorico, proteico, vitaminico e minerale.

Gli integratori pronti possono distinguersi in prodotti con sapore fondamentalmente di latte (comunque aromatizzati in modo vario e anche all'aroma di frutta) oppure in prodotti più "freschi" abitualmente al sapore di bibita alla frutta, di gusto più leggero che non contengono grassi ma solo carboidrati (zuccheri) e proteine.

Tutti gli integratori hanno di solito una notevole quantità di carboidrati, quindi debbono essere assunti con cautela e sotto controllo medico dai pazienti diabetici. Per questi pazienti esistono prodotti specifici.

Gli integratori liquidi dovrebbero essere bevuti lentamente, a piccoli sorsi, nell'arco di 30-60 minuti, al fine di evitare senso di gonfiore gastrico e addominale. Tra gli integratori pronti ne esiste qualcuno solamente energetico a base, quindi, di carboidrati aromatizzato alla frutta, che può essere diluito con acqua e succo di frutta (come il nutrical).





Integratori da preparare

Alcuni integratori a base di calorie e proteine dal sapore neutro (*fortify*) o aromatizzati (*meritene*) possono essere mescolati ad acqua o latte al fine di preparare una bevanda nutriente. Sono anch'essi in vendita in farmacia.

Fonte di questa Scheda: *La dieta e il malato di cancro*. La collana del Girasole, n. 13. AIMAC - Associazione Italiana Malati di Cancro, Parenti e amici.

L'opuscolo è scaricabile dal sito <http://www.aimac.it>

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.