

11° Modulo



Dieta e terapie oncologiche I

Argomenti

- Preparare l'organismo
- La dieta durante le terapie

Villarini A., Allegro G. “Prevenire i tumori con gusto”, Sperling&Kupfer, 2009

Preparare l'organismo

- Il rischio di mucositi sembra maggiore nei pazienti che soffrono di stitichezza o di disturbi gastrici o di colon irritabile

Stitichezza

- Introdurre in modo graduale i cibi integrali
 - Ridurre l'infiammazione intestinale
-
1. Crema di riso integrale
 2. Creme di legumi (le lenticchie rosse sono pochissimo irritanti)
 3. Pesce
 4. Non consumare pane integrale e prodotti da forno integrali
 5. Ridurre: carne, formaggi e uova
 6. Bene la ricotta

La dieta durante le terapie

- Non preoccuparsi se dopo la chemioterapia si ha la nausea
- Evitare il latte
- Bene le proteine vegetali
- Creme di cereali
- Se si sviluppa intolleranza al glutine da enteriti iatrogene: evitare grano, orzo, segale e avena
- Evitare zuccheri e carboidrati raffinati
- Cereali integrali in crema

Rimedi specifici

- Nausea: galletta di riso integrale con una punta di cucchiaino di miso o una piccola acciuga
- Diarrea: kuzu
- Anemia: pasta con le vongole
- Globuli bianchi bassi: soia rossa o legumi
- Durante i pasti bere poca acqua o tisane a base di finocchio
- Dimagrimento: crema di riso o di altri cereali, aggiunta di semi di zucca o di girasole macinati, o del sesamo tostato e frantumato, e dell'olio extravergine di oliva

Dopo la chemioterapia

- Creme di cereali
- Carni bianche
- Ridurre carni bovine, formaggi e latte
- Evitare carni conservate e salumi, zucchero e carboidrati raffinati

Ma soprattutto:

PENSIERO POSITIVO!