

La nutrizione nel malato oncologico



AIMaC
INFORMA PER AIUTARE
A VIVERE CON IL CANCRO

Associazione Italiana Malati di Cancro,
parenti e amici

La Collana del Girasole

La nutrizione nel malato oncologico

Legenda

Per praticità di consultazione a lato del testo sono stati inseriti dei riquadri contraddistinti da piccole icone, ognuna delle quali ha il seguente significato:



richiama l'attenzione su alcuni concetti espressi nel testo a fianco



definizione di un termine tecnico



rimando ad altri libretti della Collana del Girasole o ad altre pubblicazioni di AIMaC



rimando a siti internet

Revisione critica del testo: Prof. **M. Muscaritoli**, Dott. **I. Preziosa**, dietiste Dott.sse **A. Canelli** e **S. De Leo** - Dipartimento di Medicina Clinica, Sapienza - Università di Roma

Editing: **C. Di Loreto** (AIMaC)

Questa pubblicazione è stata realizzata nell'ambito del Progetto SION "Program of information to cancer patients" finanziato dalla Stavros Niarchos Foundation (www.snf.org).

Quarta edizione: aprile 2017

© AIMaC 2017. Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione e la trasmissione in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni o altro tipo di sistema di memorizzazione o consultazione dei dati sono assolutamente vietate senza previo consenso scritto di AIMaC.

Pur garantendo l'esattezza e il rigore scientifico delle informazioni, AIMaC declina ogni responsabilità con riferimento alle indicazioni fornite sui trattamenti, per le quali si raccomanda di consultare il medico curante, l'unico che possa adottare decisioni in merito.

Indice

5 Prefazione

7 Introduzione

Parte prima

La perdita di peso

9 La dimensione del problema e le cause

10 Approccio metabolico-nutrizionale

10 Come favorire la ripresa dell'appetito

12 Perché utilizzare una dieta più 'ricca'?

16 Come aumentare l'apporto di energia e proteine

16 Integratori, supplementi nutrizionali orali e nutraceutici

20 Aspetti psicologici correlati alla perdita di peso

Parte seconda

Suggerimenti nutrizionali

23 Come affrontare i problemi comuni

28 Il gusto è cambiato?

29 Troppo stanchi per cucinare o mangiare

Parte terza

Guida al mangiar sano

31 Come nutrirsi correttamente

35 Menù facili e veloci

37 La rimborsabilità dei supplementi nutrizionali orali

39 Tabella riassuntiva degli integratori e dei supplementi nutrizionali orali



Prefazione

La presenza di neoplasia può avere conseguenze negative sullo stato nutrizionale del paziente. Il 20% dei pazienti affetti da neoplasia, che approssimativamente si attestano intorno ai due milioni di individui, non supera la malattia per le gravi conseguenze della malnutrizione. A differenza di quanto avvenuto fino ad oggi, la malnutrizione non può più essere considerata un ineluttabile effetto collaterale della malattia a cui rassegnarsi; essa è, infatti, prevenibile e reversibile a patto che l'intervento nutrizionale sia il più tempestivo possibile, divenendo parte integrante delle cure oncologiche, in quanto personalizzato, dinamico, e finalizzato a prevenire o a correggere la perdita di peso e la malnutrizione. Prevenire la perdita di peso riduce la tossicità indotta dalla radio-chemioterapia, migliora la sensibilità delle cellule tumorali al trattamento antineoplastico, rinforza le difese dell'organismo, diminuisce la frequenza e la durata dei ricoveri, previene le complicanze post-operatorie e la depressione. Tutto questo ha un impatto positivo sulla qualità della vita, consentendo di prevenire la perdita di forza fisica e la debolezza che ne può derivare.

Il tipo di intervento messo in atto per ottenere questi obiettivi dipende dalla fase della malattia e dal tipo di trattamento prescritto dall'oncologo, e a seconda dei casi può prevedere un'adeguata dieta alimentare, la somministrazione di supplementi nutrizionali orali o integratori per

bocca o, se queste misure risultano insufficienti o inefficaci, si può ricorrere alla nutrizione enterale o parenterale in ospedale o a domicilio.

In alcuni casi, però le terapie antitumorali possono determinare un aumento di peso. Questo è particolarmente frequente nelle donne con tumore al seno, le quali vanno molto spesso incontro a sovrappeso o obesità anche a poca distanza dall'inizio della terapia adiuvante o negli anni successivi. Il sovrappeso rappresenta un fattore prognostico sfavorevole per il tumore della mammella, aumentando sia il rischio di un primo tumore che quello di recidiva dopo terapia. Sovrappeso e obesità, inoltre, aumentano il rischio di diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari. Quindi, il mantenimento del proprio peso forma riveste grande importanza nei malati di cancro, perché sia la perdita che l'aumento di peso involontaria, anche se con meccanismi diversi, influenzano negativamente la capacità di ripresa dell'organismo dopo le terapie antitumorali.

Con questo libretto AIMaC si pone l'obiettivo di aiutare il paziente oncologico, facendo luce sui vari problemi nutrizionali che egli può incontrare e cercando di fornire indicazioni e consigli pratici, che permettano di eliminarli, o quantomeno di attenuarli.

Per ragioni di semplicità, si è pensato di distinguere tre parti generali, la prima delle quali è dedicata al trattamento della perdita di peso in tutte le sue espressioni; la seconda si propone di fornire consigli per la gestione di problemi spesso legati alla chemio- o alla radioterapia o conseguenti ad interventi chirurgici; la terza contiene, invece, indicazioni importanti per seguire una dieta sana e sentirsi meglio.

Prof. **Maurizio Muscaritoli**

*Professore Ordinario di Medicina Interna
Dipartimento di Medicina Clinica
Sapienza, Università di Roma*

Introduzione

Il cibo riveste un ruolo importante per la qualità della vita ed è molto più che un'esigenza fisica. L'ora del pasto rappresenta un momento fondamentale e piacevole della vita familiare e sociale.

I malati di cancro hanno spesso difficoltà a mantenere un adeguato stato nutrizionale. Lo scopo del presente libretto è proprio quello di aiutarli a superare tali difficoltà. Per facilitarne la consultazione, il libretto è stato diviso in tre parti:

Parte Prima: La perdita di peso. Questo capitolo spiega le cause di questo fenomeno e fornisce consigli utili per seguire una dieta ipercalorica e iperproteica appositamente elaborata per i malati di cancro che hanno perso o stanno perdendo peso o che riescono a mangiare solo piccole quantità di cibo.

Parte Seconda: Suggerimenti nutrizionali. In questo capitolo si danno consigli utili ai malati neoplastici che hanno temporaneamente difficoltà ad alimentarsi a causa della malattia o degli effetti collaterali del trattamento cui sono sottoposti.

Parte Terza: Guida al mangiare sano si rivolge ai malati di cancro che non hanno problemi nutrizionali né hanno perso peso, a chi ha avuto un tumore e ha superato la malattia, ma anche a chi vuole seguire una dieta sana e, nei limiti del possibile, ridurre il rischio di tumore.

Se avete dei problemi che non sono stati trattati nel presente libretto, non esitate a parlarne con il medico curante o il dietista oppure rivolgetevi ad AIMaC.



Molti malati di cancro hanno problemi di nutrizione.

Per ulteriori informazioni è disponibile il servizio offerto dall'helpline di AIMaC, un'équipe di professionisti esperti in grado di rispondere ai bisogni dei malati di cancro e dei loro familiari, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00 - numero verde 840 503579, e-mail info@aimac.it.



Parte prima

La perdita di peso

La dimensione del problema e le cause

La perdita di peso e la malnutrizione sono molto spesso sintomi strettamente correlati con l'insorgenza della patologia neoplastica e tendono ad aggravarsi con l'evoluzione della malattia. Nel 20% dei casi i problemi **metabolico-nutrizionali** possono costituire una 'malattia nella malattia'. La perdita di peso può essere causata da:

- perdita di appetito;
- difficoltà a deglutire il cibo;
- ostruzione al passaggio del cibo in un tratto dell'apparato digerente;
- alterata capacità di digerire o assorbire i cibi;
- conseguenze delle terapie antineoplastiche (nausea, vomito, diarrea, infiammazioni del cavo orale dovute a chemio- o radioterapia o alla chirurgia);
- ansia, paura e depressione.

Infine, le alterazioni del metabolismo, spesso indotte dal tumore, sono responsabili di uno 'spreco' di calorie e di muscolo con conseguente perdita di peso e quindi di forza fisica, nonché di maggiore affaticamento.

Alleviare e contrastare questi problemi vuol dire aumentare il peso migliorando l'immagine corporea, potenziare la forza e la funzione dell'organismo aumentando la qualità



Metabolico-nutrizionale: tutto ciò che attiene all'assunzione di nutrienti (zuccheri, grassi, proteine, minerali, ecc.) e alla loro utilizzazione per i processi vitali dell'organismo.

della vita. Ciò riduce anche le complicanze e i tempi di ricovero ospedalieri, prolungando la sopravvivenza.



Nutrizione artificiale (NA): complesso di procedure mediante le quali è possibile soddisfare i fabbisogni nutrizionali di pazienti non in grado di alimentarsi sufficientemente per la via naturale. La NA si differenzia in nutrizione parenterale (NP) ed enterale (NE). Con la NP i nutrienti sono somministrati direttamente nella circolazione sanguigna attraverso una vena periferica o centrale mediante l'impiego di cannule o cateteri venosi. Con la NE, invece, i nutrienti sono somministrati direttamente nella via digestiva a livello dello stomaco o duodenale-digiunale mediante l'impiego di apposite sonde o di stomie confezionate all'uopo.

Approccio metabolico-nutrizionale

Per prevenire la perdita di peso e di forza fisica possono essere realizzati virtualmente tutti i tipi di trattamento nutrizionale, a partire dalla prescrizione di un'adeguata dieta alimentare, all'integrazione con prodotti specifici *per os*, ossia da prendere per bocca, fino alla **nutrizione artificiale**, parenterale o enterale in ospedale o a domicilio. Se il paziente è ancora in grado di alimentarsi adeguatamente per la via naturale, è certamente consigliata l'elaborazione di un piano dietetico personalizzato, il più possibile rispondente alle sue preferenze. Molto spesso, invece, il paziente neoplastico è sì in grado di alimentarsi normalmente, ma in quantità insufficienti a soddisfare i fabbisogni nutrizionali a causa dell'anoressia o delle conseguenze gastro-intestinali delle terapie. A seconda della situazione clinica, l'apporto calorico ritenuto adeguato dovrebbe essere di circa 30-35 kcal/kg al giorno. Valori inferiori devono essere ritenuti a rischio di malnutrizione. Un introito calorico inferiore al 50% dei fabbisogni per un periodo uguale o superiore a 7 giorni richiede un intervento di nutrizione artificiale.

Come favorire la ripresa dell'appetito

È stato dimostrato che i derivati dell'ormone progesterone, in particolare il megestrolo acetato, aumentano l'appetito nei pazienti oncologici. Alla luce dei dati acquisiti dalla letteratura, fanno parte dei farmaci che il medico può prescrivere

per controllare la perdita di peso, ma sono inefficaci ai fini del recupero della massa magra, ossia del muscolo.

Soluzioni pratiche

- Mangiare poco ma spesso (ad esempio una piccola porzione ogni due ore nell'arco della giornata), se non si riesce a consumare pasti abbondanti.
- Rendere il cibo quanto più allettante possibile per stuzzicare le papille gustative. Mettere una piccola porzione nel piatto e guarnirlo con fettine di limone o pomodoro o un rametto di prezzemolo.
- Un aperitivo o due dita di vino bianco secco prima dei pasti possono stimolare l'appetito. Un bicchiere di buon vino rosso a pasto potrebbe aiutare la digestione.
- Tenere sempre a portata di mano qualcosa da sgranocchiare: noccioline, patatine, frutta secca o scaglie di parmigiano, abbastanza leggeri e gustosi. Se si hanno problemi ad ingoiare, yogurt o formaggio molle possono alleviare il fastidio.
- Sostituire piccoli pasti con bevande nutrienti dolci o saporite (v. pag. 17).
- Mangiare lentamente, masticare bene e riposare dopo ogni pasto.
- A volte l'odore di cucina può essere stuzzicante, altre volte può far passare l'appetito. Se cucinare fa quest'effetto, chiedere a familiari o amici di preparare i pasti, oppure mangiare piatti freddi presentati in modo invitante.
- L'appetito varia a seconda dell'umore. Nei momenti in cui si è 'su di giri', trattarsi bene e concedersi il piacere di mangiare ciò che più è gradito. Mangiare in una stanza in cui ci si sente a proprio agio e si è lontani da distrazioni.



Il trattamento farmacologico con i derivati dell'ormone progesterone stimola l'appetito e può controllare la perdita di peso, ma non ha effetti sull'aumento della massa magra, ossia del muscolo.

Perché utilizzare una dieta più ricca?



Anoressia: perdita di appetito.

Molti malati di cancro si rendono conto che a volte non ce la fanno proprio a mangiare come al solito e che in alcuni casi perdono peso. Molteplici sono le spiegazioni all'origine di manifestazioni di questo tipo.

Il cancro in sé o il trattamento possono essere la causa dell'**anoressia**. Alcuni malati non hanno fame o si sentono già sazi appena si siedono a tavola; ad altri la sola vista del cibo dà la nausea ed altri ancora si accorgono che il sapore di alcuni alimenti non è più lo stesso.

Chi non mangia abbastanza, soprattutto chi perde peso, ha bisogno di una dieta più ricca di calorie e proteine. Un adeguato schema dietetico consentirà di recuperare i chili persi, o quanto meno contribuirà a rallentare o a bloccare il calo ponderale.

Una dieta si definisce adeguata se fornisce tutte le sostanze di cui l'organismo ha bisogno: attraverso l'utilizzo quotidiano degli alimenti contenuti in ognuno dei gruppi che indichiamo di seguito si avrà la certezza di realizzarla.



I sette gruppi di alimenti

Primo gruppo: Carni, pesci, uova

Comprende tutti i tipi di carne, selvaggina, carni lavorate, tutti i tipi di pesce, inclusi i crostacei e le uova.

Gli alimenti che appartengono a questo gruppo forniscono proteine di alto valore biologico, ferro e alcune vitamine del complesso B. Alcuni, inoltre, forniscono minerali e vitamine **liposolubili**.

Secondo gruppo: Latte e derivati

Il latte e i suoi derivati (lo yogurt; i formaggi freschi, fusi, duri e stagionati, erborinati; la panna; il burro e la ricotta) apportano proteine di alto valore biologico, vitamine e minerali. Le vitamine principali che si trovano in questi alimenti sono la A e quelle del gruppo B, ma il nutriente più importante è il calcio.

Terzo gruppo: Cereali, tuberi e derivati

Vi appartengono alimenti ricchi di carboidrati complessi come l'amido. I più diffusi sono frumento, riso, mais, miglio, farro, segale, avena, orzo fra i cereali e patate fra i tuberi. Le loro proteine sono di scarso valore biologico, ma si può ovviare al problema consumando i cereali insieme ad altri alimenti, poiché le proteine dei cereali possono completarsi con quelle dei legumi, per esempio. Gli alimenti di questo gruppo sono, pertanto, non solo i cereali così come si trovano in natura e sono direttamente consumati, ma tutti quei prodotti derivati come farina, semolino, polenta, cereali soffiati, pane, pasta, pizza, cracker, grissini, biscotti, fette biscottate.

Quarto gruppo: Legumi

Comprende i legumi secchi (fagioli, fave, piselli, lenticchie, soia, ceci), alimenti ricchi soprattutto di proteine vegetali, di carboidrati (amido), di minerali (ferro e calcio) e di alcune vitamine del gruppo B. I legumi sono ottimi per il loro valore proteico, calorico e per i minerali, in particolare il ferro.



Liposolubile: sostanza che si scioglie nei grassi.



Le uova devono essere ben cotte. Evitare latticini freschi e formaggi prodotti con latte non pastorizzato, onde prevenire il rischio di infezioni.

Quinto gruppo: Oli e grassi da condimento

Questo gruppo comprende gli oli, il burro, le margarine, altri prodotti che contengono questi alimenti in elevate quantità e quei prodotti di origine animale come il lardo e lo strutto. Tutti contengono grassi e la distinzione si basa sulla qualità dei lipidi. Quelli di origine vegetale contengono acidi grassi insaturi e sono privi di colesterolo, mentre quelli di origine animale hanno acidi grassi saturi.

Le margarine sono dei grassi artificiali, ottenute industrialmente usando oli di scarso valore nutrizionale.

Sesto e settimo gruppo: Ortaggi e frutta

Questi alimenti sono classificati in due gruppi in base al tipo di vitamine che forniscono. Appartengono al sesto gruppo quelli che sono ricchi soprattutto di vitamina A e al settimo gruppo quelli ricchi di vitamina C. Scarsi i grassi e le proteine, ma presenti i carboidrati (soprattutto saccarosio e fruttosio), che variano da prodotto a prodotto. Per evitare che i sali minerali si disperdano con la cottura, è preferibile consumare frutta e ortaggi crudi.

Gli alimenti ricchi di vitamina C sono la frutta a carattere acidulo (agrumi) e ortaggi a gemma (cavolfiori e pomodori). Ortaggi e frutta particolarmente ricchi di vitamina A sono quelli dal caratteristico colore giallo-arancio o verde scuro (carote, albicocche, melone giallo, zucca gialla, peperoni gialli e verdi, spinaci, bietta, lattuga, ecc.).

Energia

L'energia si misura in **calorie**. Tutti noi abbiamo bisogno di una certa quantità di calorie al giorno per avere l'energia necessaria per vivere. L'energia è necessaria anche se non siamo molto attivi: persino quando stiamo comodamente seduti in poltrona abbiamo bisogno di energia per respirare. In generale, se la nostra dieta è troppo ricca di calorie, ingrassiamo; viceversa, se ne è carente, il nostro organismo attinge alla riserva di energia di cui dispone e dimagriamo.



Caloria: unità di misura dell'energia fornita all'organismo.

È suggeribile introdurre almeno 30 calorie per kg di peso ogni giorno. Ad esempio, un paziente che pesi 60 kg dovrà assumere 1800 calorie al giorno (30 calorie x 60 kg di peso = 1800 calorie).

Proteine

Le proteine sono fondamentali per il nostro organismo. Ogni parte del corpo è costituita da proteine e abbiamo bisogno di assumere proteine ogni giorno per mantenere sani i tessuti. Se siamo malati o sotto stress o abbiamo riportato un infortunio, l'organismo ha bisogno di quantità supplementari di proteine, oltre che di calorie, in modo da riparare eventuali 'danni'.

Vitamine

Le vitamine sono sostanze essenziali che aiutano il nostro organismo a funzionare normalmente, ma ne bastano quantità minime. Se mangiate anche solo piccole quantità degli alimenti principali che contengono vitamine, ciò potrebbe essere sufficiente.

Tuttavia, se non siete in grado di nutrivi adeguatamente per un periodo di tempo abbastanza lungo, dovrete assumere compresse multivitaminiche per reintegrare la riserva alla quale il vostro organismo avrà nel frattempo attinto. Il medico curante o il farmacista di fiducia potranno darvi valide indicazioni al riguardo.

Non è stato ancora dimostrato scientificamente che assumere grandi quantità di vitamine faccia bene. Anzi, prenderne alcune in quantità esagerate, in particolare le vitamine A e D, potrebbe essere addirittura nocivo, però l'uso di un integratore vitaminico equilibrato può essere d'aiuto.

Come aumentare l'apporto di energia e proteine

Se avete un buon appetito non dovrete avere alcuna difficoltà ad assumere maggiori quantità di calorie e proteine per potenziare la dieta. Se, invece, l'appetito è scarso, vi sono due possibilità per accrescere l'apporto calorico e proteico, senza aver bisogno di introdurre maggiori quantità di cibo. Innanzitutto si possono assumere alimenti più ricchi in calorie e proteine e in secondo luogo utilizzare supplementi nutrizionali orali in forma liquida (v. capitolo seguente) o integratori. Questi ultimi sono disponibili in commercio sotto forma di polvere da aggiungere ai cibi abituali.

Integratori, supplementi nutrizionali orali e nutraceutici



Gli integratori calorici e i supplementi nutrizionali orali sono ricchi in carboidrati (zuccheri); per tale motivo devono essere assunti dai pazienti diabetici con cautela e sotto controllo medico. Per questi pazienti esistono prodotti specifici.

Integratori nutrizionali da aggiungere a cibi e bevande

Esistono in commercio integratori nutrizionali non aromatizzati in polvere, che forniscono solo calorie o solo proteine (v. tabella pag. 42). Essendo totalmente insapori, essi si prestano bene all'integrazione di bevande, minestre, salse, sughi, sformati, budini in base latte, dessert ecc.

Qualche volta, con l'aiuto del medico, dovrete procedere a diverse prove prima di capire esattamente quanto prodotto aggiungere ad ogni particolare piatto senza modificarne il sapore e la consistenza. Un modo pratico di procedere è quello di aggiungere 2-3 cucchiaini di integratore proteico in polvere a circa 100 ml di latte intero oppure 2-3 cucchiaini da tè ad una tazza di caffè o tè.

Gli integratori nutrizionali calorici sono di solito insapori e non dolci come lo zucchero, pur essendo a base di carboi-

drati. Qualche integratore calorico è venduto sotto forma di bibita aromatizzata alla frutta e può essere bevuto come tale o diluito con acqua o aggiunto a latte, succo di frutta ecc.

Supplementi nutrizionali orali

Sono bevande già pronte, bilanciate dal punto di vista calorico, proteico, vitaminico e minerale, acquistabili in farmacia dietro prescrizione medica

I supplementi nutrizionali orali 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.

I supplementi nutrizionali orali dovrebbero essere bevuti lentamente, a piccoli sorsi, nell'arco di 30-60 minuti, al fine di evitare senso di gonfiore gastrico e addominale.

Bevande ipernutritive o sostitutive del pasto

Quando vi capita di non aver voglia di mangiare potete preparare una bevanda ipernutritiva a base di frutta, latte o yogurt e aggiungere un integratore calorico o proteico in polvere secondo le dosi suggerite dal vostro medico. Un cucchiaino di gelato può renderla più gradevole e ancora più nutriente. Il frullato può essere bevuto anche tra un pasto e l'altro per aiutarvi ad aumentare il peso.

Nutraceutici

La responsabilità di gran parte della perdita di peso nel paziente oncologico è attribuita oggi alla produzione di sostanze sia da parte delle cellule del sistema immunitario dell'ospite in risposta al tumore (citochine proinfiammatorie) sia da parte delle cellule neoplastiche (PIF, Proteolysis Inducing Factor). La presenza di queste sostanze nel sangue accelera la perdita di peso e di muscolo, contribuendo così anche alla perdita di forza e di attività fisica. Per contrastare



Nutraceutico: principio nutritivo dotato di proprietà farmacologiche se somministrato in quantità elevate.

Metabolita attivo: prodotto di trasformazione da parte dell'organismo.

Anabolico: che aumenta la massa muscolare.



Fatigue: senso di spossatezza che persiste anche dopo un adeguato riposo.



Maggiori informazioni e consigli sono disponibili su **La fatigue** (La Collana del Girasole).

tali effetti negativi è possibile utilizzare alcuni principi nutritivi, denominati **nutraceutici**, dotati di proprietà farmacologiche se somministrati in quantità adeguate. Essi sono:

- **aminoacidi a catena ramificata:** la loro somministrazione per via orale ad un dosaggio di circa 10-20 g al giorno si è rivelata efficace nel migliorare l'appetito e nel contempo favorire lo sviluppo muscolare;
- **acido eicosapentaenoico (EPA):** grasso della serie omega-3 di cui è particolarmente ricco il pesce azzurro; l'assunzione di supplementi nutrizionali orali arricchiti in EPA, calorie e proteine, in aggiunta alla normale dieta, è in grado di ridurre la perdita di peso e di massa muscolare, a condizione che si assumano almeno 2 g di EPA al giorno (equivalenti a circa 2 brik di supplemento);
- **betabeta-idrossi-beta-metilbutirrato (HMB):** è il **metabolita** attivo dell'aminoacido a catena ramificata leucina. Esso è contenuto in minima parte nella dieta, particolarmente in alcuni tipi di pesce, negli agrumi e nel latte materno. La leucina, contenuta negli alimenti o negli integratori, viene trasformata dall'organismo in HMB. All'HMB sono attribuiti, almeno in parte, gli effetti **anabolici** osservabili con la somministrazione della leucina. La somministrazione di HMB aumenta la forza muscolare e la resistenza all'esercizio fisico in soggetti sani, e migliora la massa magra in pazienti con malattia da HIV e con neoplasie. Numerosi studi clinici e sperimentali dimostrano che l'assunzione di HMB non è associata ad effetti collaterali indesiderati e non stimola la progressione della neoplasia. La dose giornaliera raccomandata è di 3 grammi (ad esempio 6 capsule da 300 mg in tre somministrazioni);
- **carnitina:** uno studio clinico ha dimostrato che l'assunzione di 6 g al giorno di L-carnitina per la durata di 30 giorni è in grado di migliorare in modo significativo il sintomo **fatigue**, l'appetito e la massa magra dei pazienti.

Poiché è opportuno che la somministrazione di tali sostanze sia effettuata nell'ambito di un percorso di follow-up metabolico-nutrizionale personalizzato che affianchi sin dall'inizio le cure oncologiche, è consigliabile che il paziente si rivolga agli specialisti del settore nutrizionale al più presto possibile dopo la diagnosi di malattia con lo scopo di ottenere migliori risultati clinici.

Soluzioni pratiche

Consumare alimenti arricchiti in calorie e proteine che potranno essere preparati come indicato di seguito.

Cereali per la colazione: aggiungere miele o 2-3 cucchiaini di integratore energetico al posto dello zucchero.

Zuppe, stufati e minestre: aggiungere legumi e pasta, e arricchire, quando possibile, con un cucchiaio di panna o con integratori calorico-proteici.

Purè di patate: preparare il purè di patate con latte intero, burro o panna e parmigiano. Si possono aggiungere anche integratori ad alto contenuto calorico e proteico.

Verdure: far fondere un pezzetto di burro sulle verdure calde oppure cospargerle di parmigiano grattugiato..

Panini, toast: preferire pane all'olio, arricchire con uno strato abbondante della farcitura desiderata (maionese, burro), aggiungere formaggio, tonno, affettati e uova. Sul pane tostato spalmare il burro quando il pane è ancora caldo.

Stuzzichini: tenere a portata di mano snack quali noccioline, cioccolato, dolcetti, caramelle, frutta fresca o secca, cracker, yogurt o formaggi stagionati, da mangiare negli intervalli tra un pasto e l'altro.

Preparazioni a base di latte (budini, creme, ecc.): aggiungere gelato, panna o crema. Arricchire con zucchero, miele, sciroppo o in alternativa integratori calorico-proteici.

Bevande e bibite: preferire spremute o centrifughe di frutta fresca, dolcificate o arricchite con integratori proteico-calorici, da consumare preferibilmente durante i pasti al posto dell'acqua.

Aspetti psicologici correlati al calo di peso



La perdita di peso non è un effetto ineluttabile e intrattabile del cancro e delle sue terapie.

Il calo di peso si riscontra sovente nei malati di cancro e molti ne rimangono profondamente turbati in quanto ciò ricorda loro che stanno male. È questa una reazione asso-



lutamente normale, in quanto con gli anni tutti ci abituiamo al nostro aspetto fisico, e anche se la nostra immagine forse non ci soddisfa pienamente, la maggior parte di noi alla fine accetta il modo in cui si vede. L'importante è smettere di considerare la perdita di peso come un effetto ineluttabile e intrattabile della malattia e delle sue terapie, perché ciò **NON È VERO**. Il medico curante deve essere informato se state perdendo peso, e deve mettere in atto ogni strategia per porvi rimedio.

I malati che hanno perso l'appetito possono sentirsi a disagio quando siedono a tavola a casa con i familiari o al ristorante con gli amici. Mangiare è di solito un'occasione per socializzare, quindi anche se non siete in grado di consumare un pasto completo, non c'è motivo per cui dobbiate sentirvi a disagio. Gli amici e i familiari capiranno e avranno comunque piacere a stare in vostra compagnia, anche se non mangiate come al solito.

A volte, magari per stanchezza o perché avete la nausea, potreste non essere in grado di preparare da mangiare. Se in famiglia siete la persona che normalmente si occupa della cucina, può essere fonte di frustrazione doversi fare da parte e lasciare l'incombenza a qualcun altro. L'importante è non sentirsi in colpa se siete costretti a lasciare il compito a qualcun altro perché non vi sentite bene. Dopo tutto, quando starete meglio, potrete sempre riassumere la responsabilità della cucina.

Non esitate a richiedere l'aiuto di un esperto se trovate difficile far fronte alla malattia e sopportare lo stress emotivo che ha scatenato. Parlare dei vostri sentimenti può servire spesso a chiarire i pensieri e a dare agli altri l'opportunità di capire come vi sentite. Non potrà che giovarvi parlare ad un consulente esperto che opera nella vostra città o partecipare ad un gruppo di sostegno, se esistenti nella vostra città. Se non ce l'avete fatta a lottare da soli non consideratelo un insuccesso. Se gli altri capiscono come vi sentite, possono esservi di maggiore aiuto e conforto.



Non esitate a chiedere l'aiuto di un esperto se non vi sentite in grado di far fronte da soli alla malattia e allo stress emotivo che ha scatenato.



Parte seconda

Suggerimenti nutrizionali

Come affrontare i problemi comuni

Oltre allo scarso appetito e al calo di peso, alcuni malati oncologici hanno anche altri problemi nutrizionali, alcuni dei quali possono derivare dalla malattia neoplastica, mentre altri possono essere l'effetto temporaneo del trattamento.

Inflammatione del cavo orale

- Bere molti liquidi nutrienti. Se i succhi di frutta fresca danno bruciore, bere sciroppo di ribes nero o di rosa canina, succo di mela o nettare di pesca/pera, che sono meno acidi. Aiutano a risolvere il problema anche alcune bevande già pronte aventi la consistenza e il sapore dei succhi di frutta. Cibi e bevande freddi possono dare sollievo ad una bocca infiammata. Aggiungere ghiaccio tritato alle bevande e mangiare gelato o gelatine morbide al latte o alla frutta.
- Evitare cibi salati e speziati perché potrebbero dare bruciore, e i cibi ruvidi come crostini/toast o verdure crude perché potrebbero graffiare la mucosa già infiammata.
- Ammorbidire i cibi con salse e sughi non piccanti e non salati.
- Bere con una cannuccia.
- Pezzi di polpa di ananas fresco puliscono la bocca e sono rinfrescanti.
- Tenere la protesi dentaria a bagno per tutta la notte in una soluzione apposita e cercare di farne uso il meno

possibile durante il giorno per evitare di irritare ulteriormente le gengive già infiammate.

- Se la lingua è 'bianca', i cibi potrebbero assumere un sapore poco gradevole, diminuendo quindi ulteriormente la vostra già scarsa voglia di mangiare. Pulire la lingua strofinandola con un batuffolo di cotone imbevuto di soluzione di bicarbonato di soda (sciogliere un cucchiaino di bicarbonato in 50 cl di acqua tiepida). Il bicarbonato di soda è in vendita in farmacia e in alcuni supermercati.
- Segnalare il problema al medico curante, che potrà prescrivere soluzioni lenitive o antisettiche. Rivolgersi al medico curante o all'infermiere/a per avere indicazioni in merito ad un prodotto adatto per fare gli sciacqui, in quanto questi possono essere altamente lenitivi, ma molti prodotti in commercio potrebbero essere troppo forti per il singolo caso. Usare uno spazzolino da denti morbido del tipo per bambini e spazzolare denti e gengive con delicatezza.

Secchezza delle fauci

- Bere spesso, anche solo piccoli sorsi alla volta, per mantenere la bocca umida. Le bevande gassate possono risultare più rinfrescanti.
- Anche succhiare cubetti di ghiaccio o ghiaccioli può dare sollievo. I ghiaccioli si possono preparare facilmente in casa versando del succo di frutta nei cubetti per il ghiaccio o in appositi stampini con bastoncino (simili a quelli dei ghiaccioli confezionati) in vendita nella maggior parte dei negozi di casalinghi.
- Mantenere i cibi morbidi e umidi con quantità abbondanti di salse e sughi non piccanti.
- Evitare di mangiare dolci e cioccolato in quanto si attaccano al palato. Succhiare caramelle dure stimola la salivazione e altrettanto fanno le gomme da masticare.
- Bere un aperitivo analcolico o due dita di vino bianco secco prima dei pasti. Idratare le labbra secche con un prodotto specifico.

Difficoltà a masticare o ingoiare

Le diete morbide possono risultare monotone quando ci si deve nutrire solo con zuppe e gelati, ma con un po' di fantasia e buona volontà, anche una dieta morbida può essere appetitosa e nutriente.

La regola d'oro è mangiare i cibi che piacciono di più, apportando, però, qualche piccola modifica per ammorbidirli. Ad esempio, condire i piatti con salse e sughi appetitosi; tagliare carne e verdure a pezzetti e servirsene per preparare ottimi sformati o stufati; eliminare la crosta dal pane in modo che sia più facile masticarlo. Un frullatore può essere utile per frullare tutti i cibi cotti.

Sono in vendita in farmacia molti prodotti che potrebbero aiutarvi, sia in termini di praticità che di varietà. Il vostro medico curante potrà farvi la ricetta.

Alcuni cibi nutrienti morbidi:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| - Budini al latte | - Polpettone farcito |
| - Budino di crema | - Ricotta |
| - Crepes | - Sformati di carne e verdure con besciamella |
| - Frittelle | - Soufflè |
| - Frutta cotta o passata | - Stracotto di carne |
| - Gelatina fatta con il latte | - Uova strapazzate (ben cotte) |
| - Parmigiano grattugiato | - Yogurt |
| - Pasta | - Zuppe fatte in casa |
| - Pesce bollito o al vapore con salsa | |
| - Polenta | |

Nausea

- Se cucinare dà la nausea, mangiare cibi freddi o surgelati che devono solo essere scaldati (scongellarli sempre prima di cucinare e assicurarsi che siano ben cotti). In alternativa, chiedere a qualcuno di preparare i pasti!
- Evitare cibi oleosi, grassi e fritti.
- Provare a mangiare dei cibi secchi, per esempio un toast o dei cracker, prima ancora di scendere dal letto.

- Quando si ha la nausea, mangiare inizialmente solo cibi leggeri come minestre lente o budini di crema e piano piano aggiungere piccole porzioni dei piatti preferiti, passando gradualmente ad una dieta più sostanziosa e solida.
- Sorseggiare una bibita gassata è un rimedio popolare contro la nausea. Provare a bere lentamente con la cannuccia un bicchiere di acqua minerale, acqua tonica, gassosa o limonata.
- Farsi prescrivere dal medico curante delle compresse di antiemetici, i farmaci specifici contro la nausea.

Stitichezza

- Inserire nella dieta una maggiore quantità di fibre. La crusca è particolarmente efficace (si può aggiungere ai cereali e alle minestre). Altre fonti di fibre sono i cereali integrali o muesli da consumare a colazione, prodotti integrali (pane, farina, riso e pasta), frutta e verdura fresche mangiate con la buccia. Qualora si desideri assumere un integratore nutrizionale scegliete una formulazione arricchita in fibra (v. tabella a pag. 42).
- Preferire i rimedi naturali come sciroppo di fichi, prugne e succo di prugne. Bere molti liquidi. Le bevande calde possono aiutare. Per alcuni il caffè ha effetto lassativo. Un'attività fisica moderata aiuterà a tenere l'intestino in ordine.
- Eventualmente utilizzare (se non vi sono ostruzioni intestinali) prodotti dietetici specifici, a base di psyllium (reperibili in farmacia), e supposte di glicerina o microclismi. Se la stipsi dovesse persistere, consultare il medico curante che potrà prescrivere un lassativo.

Diarrea

- Finché persiste la diarrea è opportuno ridurre il consumo di frutta e verdura, riducendo in tal modo l'apporto di fibre. Evitare minestre di verdura e torte di verdura.
- Bere molto per reintegrare i liquidi persi, ma evitare alcool e caffè. Limitare il consumo di latte e di bevande a base di latte.

- Bere succo di agrumi.
- Consumare pasti piccoli e frequenti a base di cibi leggeri - latticini stagionati, pesce, pollo, uova (ben cotte), pane bianco, pasta o riso. Evitare i cibi molto saporiti o grassi e mangiare molto lentamente.
- Mangiare frutta cotta o in scatola piuttosto che frutta fresca o secca. Le banane e la polpa grattugiata di mela hanno proprietà astringenti.
- Assumere fermenti lattici. Se la diarrea persiste, consultare il medico, che potrà prescrivere farmaci appositi, oppure chiedere consiglio al farmacista.

Flatulenza

- Mangiare e bere lentamente. Fare bocconi piccoli e masticare bene.
- Evitare i cibi che di solito producono aria, per esempio fagioli, cavoli, carciofi, uva, sottaceti e bevande gassate.
- Un ottimo rimedio naturale consiste nel bere due cucchiaini di sciroppo di menta sciolto in una tazzina di acqua calda. Se si vuole, aggiungere un cucchiaino di zucchero.
- Anche i confetti di carbone che si vendono in farmacia potrebbero essere efficaci per risolvere il problema.
- Un'attività fisica leggera, in particolare camminare, può dare sollievo.
- Se il dolore diventa severo o persistente, rivolgersi al medico curante.

Problemi nutrizionali particolari

Alcuni malati di cancro hanno problemi alimentari particolari che non costituiscono oggetto di questo libretto. Per esempio, coloro che hanno subito una colostomia, ileostomia o laringectomia devono seguire una dieta speciale appositamente elaborata per il singolo caso. Se desiderate dei consigli su questo tipo di dieta, rivolgetevi al vostro medico curante o al dietista.



Maggiori informazioni possono essere richieste alle associazioni che si occupano specificamente dei problemi dei pazienti stomizzati. Gli indirizzi sono disponibili sul sito www.aimac.it oppure possono essere richiesti alla segreteria di AIMaC (numero verde 840 503579).

Il gusto è cambiato?

Alcuni malati di cancro riferiscono di avere l'impressione che il gusto sia cambiato. Nella maggior parte dei casi si tratta di un fenomeno temporaneo, che può far sì che certi alimenti non siano più graditi, oppure che tutti i cibi abbiano lo stesso sapore oppure ancora abbiano un sapore metallico dopo la chemioterapia.

Alcuni sostengono di non riuscire più a distinguere alcun sapore. Se ci si rende conto che il gusto è effettivamente cambiato, ecco alcuni semplici accorgimenti per rendere i cibi più gradevoli.

- Dare la preferenza ai cibi che piacciono ed eliminare momentaneamente dalla dieta quelli che non sono graditi. Dopo qualche settimana riprovare a mangiarli, in quanto nel frattempo il gusto potrebbe essere tornato nella norma.
- Insaporire i piatti facendo uso di spezie e erbe quali rosmarino, basilico e menta.
- Marinare la carne nel vino con ginepro o altri aromi, oppure condirla con salse forti come quella agrodolce o al curry, oppure con un pizzico di peperoncino. Le carni fredde risultano più gradevoli se accompagnate con sottaceti o con la salsa chutney (salsa indiana a base di frutta e spezie).
- Alimenti dal sapore forte (frutta fresca, succhi di frutta e caramelle dure amare) sono rinfrescanti e lasciano in bocca un sapore gradevole. Se il tè o il caffè disgustano, preferire un tè rinfrescante al limone o una bibita gassata fredda come la limonata o l'aranciata. Per alcuni i cibi freddi sono più gradevoli al palato dei cibi caldi.
- Accompagnare i piatti a base di pesce, pollo e uova con apposite salse.

Troppo stanchi per cucinare o mangiare

È questo il momento di essere pratici acquistando surgelati, prodotti in scatola, prodotti precotti e da asporto. Attenzione, però: i surgelati devono essere sempre scongelati bene e tutti i cibi devono essere cucinati in maniera appropriata per evitare il rischio di intossicazioni alimentari. Leggere attentamente le istruzioni e attenersi scrupolosamente a queste.

Se si è in grado di prevedere con anticipo le volte in cui si potrà accusare stanchezza, per esempio dopo una sessione di radioterapia, allora organizzarsi per tempo in modo da avere comunque la situazione sotto controllo. Semplificare al massimo i processi di cottura utilizzando spesso pentole a pressione e forno a microonde. Se si possiede un congelatore, si potrà cucinare quando nei giorni in cui ci si sente nel pieno delle forze e surgelare i piatti per i momenti in cui ci si sentirà più stanchi. Fare scorte di surgelati, scatolame, cibi precotti, ecc. Questa potrebbe anche essere l'occasione per i familiari e gli amici di rendersi utili alla persona malata, per esempio andando a fare la spesa oppure preparando qualche piatto per evitargli di cucinare.

Se veramente non si ha voglia di mangiare, sostituire il pasto con uno degli integratori di cui alla tabella di pag. 42. Se si pensa di avere bisogno di aiuto a casa per risolvere i problemi legati all'alimentazione, parlarne con il medico di famiglia o rivolgersi al dietista dell'ospedale, che potrebbero avere una soluzione adatta per il vostro caso. In casi particolari chiedere l'aiuto di un medico specialista in nutrizione che lavori in ambito ospedaliero.



Parte terza

Guida al mangiare sano

Come nutrirsi correttamente

Questa guida al mangiare sano è rivolta ai malati di cancro che non perdono peso e non hanno problemi nutrizionali, a quelli che dopo la conclusione dei trattamenti terapeutici possono tendere ad aumentare di peso, ma anche a tutti coloro che desiderano seguire una dieta sana e sentirsi meglio.

Attenti al peso!

Mantenere il peso entro i limiti della norma per la propria altezza. Chi ha avuto un tumore del seno o del testicolo può tendere negli anni a un aumento del peso corporeo. Ciò si accompagna spesso a innalzamento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, facendo aumentare il rischio di malattie cardiovascolari (angina pectoris, infarto cardiaco, ictus cerebrale) e di nuovi tumori.

Se si è in sovrappeso, quindi, sarà opportuno ridurre l'apporto calorico consumando meno grassi e meno dolci, meno bevande dolci e meno pane e pasta, e aumentare l'attività fisica. In questo modo l'organismo sarà costretto a bruciare l'energia eccedente accumulata sotto forma di grasso.

Per tutto questo è consigliabile partecipare a programmi di screening e monitoraggio del proprio stato di nutrizione, della propria alimentazione e dello stile di vita. Questo aiuterà ad avere risposte a domande semplici come: dovrei mangiare meno grassi?, dovrei perdere peso?, dovrei fare attività fisica?, qual è l'alimentazione più corretta per la mia condizione?

Ridurre il consumo di grassi

Molti esperti sono d'accordo sul fatto che la nostra alimentazione è troppo ricca di grassi. Anziché trarre energia da alimenti ricchi di amido come pane e patate, facciamo un consumo eccessivo di grassi animali sotto forma di carne bovina semigrassa, uova, burro, formaggio e intingoli.

Soluzioni pratiche

- Mangiare più pesce, pollo e legumi. Scegliere tagli di carne magra ed eliminare quanto più grasso possibile. Scartare la pelle del pollo.
- Ridurre il consumo di cibi fritti; preferire la cottura al forno, alla griglia, a vapore, al cartoccio o i bolliti.
- Fare uso di latte scremato o parzialmente scremato.
- Preferire yogurt e formaggi a basso contenuto di grassi (definiti light).
- Evitare stuzzichini ricchi di grassi quali patatine e pasticcini.
- Condire con 2 cucchiaini di olio EVO al giorno.

Aumentare il consumo di verdura, frutta e cereali

Verdura, frutta e cereali sono ricchi di fibre e vitamine. Le fibre sono la parte degli alimenti che viene digerita dall'organismo senza essere completamente assorbita e hanno la funzione di mantenere l'intestino sano. Sarebbe bene consumare almeno la metà di fibre in più di quelle che mangiamo normalmente, introducendo nella dieta giornaliera almeno 5 porzioni di frutta e verdura.

- Mangiare frutta e verdura fresche ogni giorno, possibilmente con la buccia, privilegiando le verdure di colore verde scuro e giallo scuro (spinaci, broccoli e carote).
- Preferire cereali integrali (riso, pasta, pane), frutta secca (soprattutto le prugne).
- A colazione mangiare cereali ricchi di fibre (muesli, fiocchi di crusca o cereali misti).

Ridurre il consumo di zucchero

Lo zucchero non contiene elementi nutritivi a parte l'ener-

gia, ma possiamo attingere tutta l'energia di cui abbiamo bisogno da altre fonti più sane. In Italia si consumano 18-20 kg di zucchero pro capite all'anno, la maggior parte dei quali è assolutamente inutile per il nostro organismo ed è in parte responsabile della carie dentale e dell'obesità.

- Imparare a bere le bevande calde senza zucchero o sostituirlo con un dolcificante artificiale. Evitare le bibite dolci.
- Ridurre il consumo di dolci, caramelle e cioccolate, merendine e snack.
- Mangiare frutta fresca anziché budini. Dolcificare la frutta cotta con un dolcificante.
- Preferire gli alimenti che contengono meno zuccheri aggiunti o ne sono del tutto privi, per esempio frutta in scatola al naturale o bevande dietetiche. Provare le gelatine senza zucchero, lo yogurt dietetico, ecc.

La piramide alimentare

Zuccheri con parsimonia

Olii e burro vegetali con moderazione

Latte e latticini, pesce, carni rosse e bianche a sufficienza ogni giorno

Farinacei: pasta, pane, cereali etc. ad ogni pasto principale

Frutta e verdura di stagione ogni giorno

Acqua, bevande e alimenti ricchi di liquidi in grande quantità tutta la giornata



EVO: extra-vergine d'oliva.



Consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno: ad esempio, una spremuta d'arancia a colazione, un frutto a metà mattinata e uno a metà pomeriggio, un'insalata a pranzo e una zuppa di verdura a cena – facile, vero?

La crusca può essere aggiunta ai cereali per accrescere il contenuto di fibre.

Ridurre il consumo di sale

La maggior parte di noi usa più sale di quanto necessario all'organismo. La maggior parte degli alimenti viene salata al momento della cottura e i cibi pronti contengono molto sale aggiunto. Alcuni esperti sostengono che dovremmo tutti cercare di ridurre il consumo globale di sale di almeno un quarto.

- Usare meno sale in cucina ed evitare di aggiungerlo a tavola.
- Ridurre il consumo di stuzzichini salati quali patatine e noccioline salate.
- Preferire i prodotti pronti a basso contenuto di sale e il burro non salato o a basso contenuto di sale.
- Fare uso di spezie e erbe aromatiche per ridurre il consumo di sale sul cibo.



Menù facili e veloci

I menù che proponiamo sono solo alcuni esempi di come sia possibile incrementare l'apporto proteico e calorico anche con i cibi che si mangiano tutti i giorni. Per mantenere alto l'apporto calorico tra un pasto e l'altro si possono fare piccoli spuntini o prendere un supplemento nutrizionale orale (v. pag. 17) oppure aggiungere alle bevande di uso comune integratori in polvere.

1

Colazione

Cappuccino e brioche

Preparare il cappuccino con latte intero e aggiungere zucchero o miele; tra le brioche preferire quelle farcite con crema, marmellata o cioccolato.

Spuntino

Succo di frutta con toast o tramezzino

Abbondare con la farcitura desiderata.

Pranzo

Minestre o zuppe di cereali e legumi

Aggiungere parmigiano, olio e abbondare con la quantità.

Bistecca ai ferri

Condire con olio a crudo.

Insalata mista

Arricchire con tonno, mais, olive e salse.

Frutta fresca di stagione

Merenda

Budino

Preparare con latte intero, zucchero, miele o sciroppo e aromi vari.

Cena

Involtini di carne

Farcire con formaggio, affettati e uova.

Purè di patate

Preparare con latte intero, burro, parmigiano, prosciutto cotto.

Frutta fresca di stagione

2

Colazione

Latte, fette biscottate, burro e marmellata

Preparare il latte con il latte intero, aggiungere zucchero o miele ed eventualmente cioccolato; abbondare con le quantità.

Spuntino

Spremute o centrifughe di frutta

Preparare con frutta fresca di stagione, e aggiungere un integratore proteico-energetico, zucchero o miele.

Pranzo

Pasta con verdure miste

Aggiungere pancetta, formaggio, besciamella o panna liquida per arricchire il sugo.

Pesce

Usare condimenti a base di olio o maionese in salsa (tipo salsa verde o salsa rosa, ecc.).

Patate al prezzemolo

Frutta fresca di stagione

Merenda

Frullato di frutta e latte

Preparare con frutta fresca di stagione, latte intero, zucchero o miele.

Cena

Omelette

Preparare con latte intero, uova, parmigiano, prosciutto e formaggio.

Verdura in padella

Preparare con olio, burro, parmigiano.

Frutta fresca di stagione

3

Colazione

Succo di frutta, pane tostato, burro e marmellata

Abbondare con le quantità.

Spuntino

Frutta cotta

Arricchire con zucchero, miele.

Pranzo

Pasta al forno

Arricchire con panna liquida o besciamella.

Arrosto di vitella

Condire con salse di vario genere (salsa tonnata).

Patate arrosto

Frutta fresca di stagione

Merenda

Yogurt con muesli

Preferire lo yogurt intero e aggiungere zucchero.

Cena

Polpettone

Prepararlo con uovo, pangrattato, parmigiano e latte intero.

Insalata mista

Arricchire con, tonno, mais, olive e salse.

Frutta fresca di stagione

4

Colazione

Latte e biscotti o cereali

Preparare il latte con latte intero; aggiungere zucchero o miele, eventualmente cioccolato; preferire biscotti di tipo frollino (es. Campagnole) oppure biscotti prima infanzia (es. Plasmon); tra i cereali preferire i prodotti arricchiti con miele, frutti di bosco e cioccolato.

Spuntino

Panino all'olio farcito

Abbondare con le quantità della farcitura (es.: burro e prosciutto, maionese e salame, tonno e carciofini) desiderata.

Pranzo

Risotto

Aggiungere besciamella, carne trita, formaggio di vario tipo.

Pollo alla cacciatora o al tegame

Abbondare con i condimenti.

Verdura in padella

Preparare con abbondante burro o olio.

Frutta fresca di stagione

Merenda

Gelato

Preferire le creme. Arricchire con panna.

Cena

Minestrone

Aggiungere pasta, riso o pane tostato, olio, e parmigiano.

Sfornato di patate

Preparare con latte intero, burro, parmigiano, uova, formaggio, pangrattato e prosciutto.

Frutta fresca di stagione

La rimborsabilità dei supplementi nutrizionali orali

Per quanto riguarda l'accesso ai supplementi nutrizionali orali (ONS; v. pag. 39), i pazienti residenti in Regioni diverse non hanno, attualmente, i medesimi diritti. Esistono, infatti, significative disegualianze a livello locale, in quanto solo alcune Regioni (per esempio Piemonte e Lombardia) ne assicurano l'appropriatezza prescrittiva, effettuata presso i servizi di dietologia e nutrizione clinica, e la conseguente dispensazione a carico del Sistema Sanitario Nazionale (SSN); in altre, invece, l'acquisto di tali prodotti rimane a totale carico del paziente.

L'efficacia dei supplementi nutrizionali orali per la prevenzione e la terapia della malnutrizione, condizione patologica grave e pericolosa per il malato oncologico, è ampiamente documentata; pertanto, sarebbe auspicabile almeno la loro detraibilità fiscale, come avviene per medicinali non rimborsabili e dispositivi medici (ad esempio, lenti oftalmiche correttive dei difetti visivi, apparecchi acustici, cerotti, bende, garze, siringhe, termometri, ecc.). Le società scientifiche si stanno adoperando presso le istituzioni affinché venga riconosciuta almeno quest'agevolazione. Gli ONS sono alimenti diretti a fini medici speciali (cosiddetti AFMS) che vanno utilizzati sotto controllo medico. Se si ritiene che l'alimentazione naturale sia insufficiente a coprire i fabbisogni nutrizionali, a causa della malattia o degli effetti collaterali della terapia, si consiglia di parlare con l'oncologo o con il medico di medicina generale e chiedere di essere indirizzati presso il più vicino centro di nutrizione clinica (o di nutrizione artificiale domiciliare) della città di residenza dove, dopo la visita nutrizionale, potranno essere fornite tutte le informazioni relative alla possibilità di accesso ai supplementi nutrizionali orali nella Regione di residenza. In alternativa, è possibile rivolgersi alla helpline di AIMaC.



Per ulteriori informazioni è disponibile il servizio offerto dall'helpline di AIMaC, un'équipe di professionisti esperti in grado di rispondere ai bisogni dei malati di cancro e dei loro familiari, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00 - numero verde 840 503579, e-mail info@aimac.it.



Tabella riassuntiva degli integratori e dei supplementi nutrizionali orali

Si fa presente che tutti i dati relativi ai prodotti inseriti nell'elenco sottostante sono stati forniti direttamente dalle aziende produttrici e pertanto gli autori e AIMaC declinano ogni responsabilità in merito a eventuali inesattezze.

Per quanto riguarda i valori nutrizionali, nella tabella sono state utilizzate per praticità le seguenti abbreviazioni:
PRO = proteine, espresse in g **GRA** = grassi, espressi in g **CAR** = carboidrati, espressi in g **KCAL** = calorie, espresse in Kcal
FIB = fibre, espresse in g

Attenzione: in alcuni dei prodotti che hanno più gusti, i valori nutrizionali si riferiscono al gusto indicato con l'asterisco *.

tipologia di prodotto	nome del prodotto	caratteristiche	valori nutrizionali per 100 ml o g di prodotto	ditta produttrice
Integratori alimentari liquidi	Ensure Nutrivigor (liquido) gusti: vaniglia*, cioccolato confezione: 4 bottiglie da 220 ml cadauna	integratore alimentare liquido con proteine, vitamina D e HMB	PRO 4,5 GRA 2,3 CAR 9,3 KCAL 78	Abbott
Liquidi arricchiti in EPA e antiossidanti	FortiCare gusti: arancia/limone, pesca/ginger, cappuccino brik o bottiglie da 125 ml	iper calorico, iperproteico, con fibre, specifico per la perdita di peso; privo di glutine, a basso contenuto di lattosio	PRO 9,0 GRA 5,3 CAR 19,1 KCAL 160	Nutricia
	Nutrifriend Resolve gusto: lampone brik da 200 ml	normocalorico, con omega-3 (2,9 g / 200 ml), vitamina D e fibre in concentrato di frutta, specifico per la perdita di peso; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluente	PRO 3,2 GRA 6 CAR 9,5 KCAL 108	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Nutrifriend Remune gusti: pesca*, lampone brik da 200 ml	normocalorico, con omega-3 (2,4 g / 200 ml), vitamina D in concentrato di frutta, specifico per la perdita di peso; privo di glutine, clinicamente privo di lattosio	PRO 5 GRA 5,5 CAR 11,5 KCAL 113	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Nutrifriend 1100 gusti: pesca*, jackfruit brik da 200 ml	normocalorico, con omega-3 (1,6 g / 200 ml), vitamina D in concentrato di frutta, specifico per la perdita di peso; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluente	PRO 4,2 GRA 3,1 CAR 14 KCAL 101	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Prosure gusti: mora, vaniglia, banana, cioccolato bottiglia da 220 ml	iper calorico, iperproteico, con fibre prebiotiche e omega-3, specifico per la perdita di peso; privo di glutine, adatto per soggetti sensibili o intolleranti al lattosio	PRO 6,65 GRA 2,56 CAR 20,4 KCAL 127	Abbott
	Resource Support Plus gusti: pesca-vaniglia, prugna-mango, neutro confezione: 4 flaconcini da 125 ml	iper calorico, iperproteico, con fibre, specifico per la perdita di peso; privo di glutine	PRO 9,2 GRA 8,7 CAR 21 KCAL 204	Nestlé HealthScience
	Supportan Drink gusti: tropicale, cappuccino bottiglia da 200 ml	iper calorico, iperproteico, iperlipidico, con fibre, specifico per la perdita di peso; privo di glutine, clinicamente privo di lattosio	PRO 10,0 GRA 6,7 CAR 11,6 KCAL 150	Fresenius Kabi

tipologia di prodotto	nome del prodotto	caratteristiche	valori nutrizionali per 100 ml o g di prodotto		ditta produttrice
Liquidi completi, iperproteici o ipercalorici	Calogen Extra gusti: neutro, fragola bottiglia da 200 ml	ipercalorico, iperlipidico, ad elevata densità calorica; privo di glutine e fibre, a basso contenuto di lattosio	PRO GRA CAR KCAL	5,0 40,3 4,5 500	Nutricia
	Cubitan gusti: fragola, vaniglia, cioccolato bottiglia da 200ml	ipercalorico, iperproteico, arricchito in arginina e micronutrienti (zinco, selenio, vitamina C) per favorire il processo di cicatrizzazione delle ulcere da decubito; a basso indice glicemico	PRO GRA CAR KCAL	8,8 3,5 14,5 124	Nutricia
	Ensure Compact gusti: vaniglia*, fragola, banana bottiglia da 125 ml	formula completa, ipercalorica privo di glutine, adatto per soggetti che necessitano di assumere una minore quantità di liquidi	PRO GRA CAR KCAL	10,2 9,35 28,77 240	Abbott
	Ensure Plus Advance gusti: vaniglia*, cioccolato, fragola, banana, caffè confezione: 4 bottiglie da 220 ml	ipercalorico, iperproteico, con HMB, vitamina D e fibre prebiotiche; privo di glutine, adatto per soggetti che necessitano di recuperare forza e massa magra	PRO GRA CAR KCAL	9,10 4,80 17,60 150	Abbott
	Ensure Plus Drink gusti: banana, frutti di bosco, vaniglia, cioccolato, fragola brik da 200 ml	ipercalorico, bilanciato; privo di glutine	PRO GRA CAR KCAL	6,25 4,92 20,2 150	Abbott
	Ensure TwoCal gusto: vanigli bottiglia da 200 ml	ipercalorico, bilanciato, con fibre prebiotiche; privo di glutine	PRO GRA CAR KCAL	8,4 8,9 20,20 200	Abbott
	Fortimel gusti: vaniglia, cioccolato*, caffè bottiglia da 200 ml	normocalorico, iperproteico, ipolipidico; privo di glutine e fibre	PRO GRA CAR KCAL	9,8 2,1 10,3 100	Nutricia
	Fortimel Compact Protein gusti: vaniglia, fragola, caffè, banana, pesca-mango, frutti di bosco bottiglia da 125 ml	ipercalorico, iperproteico; privo di glutine	PRO GRA CAR KCAL	14,4 9,4 24,4 240	Nutricia
	Fresubin protein energy Drink gusti: vaniglia, cioccolato*, fragola bottiglia da 200 ml	ipercalorico, iperproteico, iperlipidico; privo di glutine, clinicamente privo di lattosio	PRO GRA CAR KCAL	10,0 6,7 12,4 150	Fresenius Kabi
	Fresubin 2kcal Drink gusti: cappuccino, vaniglia, frutti di bosco bottiglia da 200 ml	ipercalorico, iperproteico, iperlipidico; privo di glutine, clinicamente privo di lattosio	PRO GRA CAR KCAL	10,0 7,8 22,5 200	Fresenius Kabi
	Fresubin 3.2kcal Drink gusti: vaniglia bottiglia da 125 ml	ipercalorico, iperproteico, iperlipidico, in un volume ridotto; privo di glutine, clinicamente privo di lattosio	PRO GRA CAR KCAL	16,0 16,0 28,0 320	Fresenius Kabi
	Fresubin 5kcal Shot gusti: neutro bottiglia da 120 ml	ipercalorico, iperlipidico, ad elevata densità calorica, in un volume ridotto; privo di glutine, clinicamente privo di lattosio	PRO GRA CAR KCAL	0,0 53,8 4,0 500	Fresenius Kabi

tipologia di prodotto	nome del prodotto	caratteristiche	valori nutrizionali per 100 ml o g di prodotto		ditta produttrice
Liquidi completi, iperproteici o ipercalorici	Impact oral gusti: vaniglia, caffè, tropical brik da 237 ml	ipercalorico, iperproteico, con immunomodulanti e fibra solubile; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluente	PRO GRA CAR KCAL	7,6 3,9 18,9 144	Nestlé HealthScience
	Meritene Drink gusti: vaniglia*, cioccolato, albicocca, fragola flacone da 200 ml	ipercalorico, iperproteico; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluente	PRO GRA CAR KCAL	9,4 3,5 14 125	Nestlé HealthScience
	Nutril Complete Stage 1 gusti: vaniglia, fragola bottiglia da 125 m	pre-addensato ipercalorico, con fibre; privo di glutine	PRO GRA CAR KCAL	9,6 9,3 29,1 245	Nutricia
	Nutricomp DRINK 2 KCAL FIBRE gusti: pralina al cioccolato, ciliegia, caramello bottiglia da 200 ml	ipercalorico e iperproteico, con fibre, integrato con omega-3 e betacarotene; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluente	PRO GRA CAR FIB KCAL	9,0 8,0 21,4 2,5 200	BBraun
	Nutricomp DRINK PLUS gusti: banana, cioccolato, fragola, vaniglia bottiglia da 200 ml	ipercalorico, integrato con EPA e DHA; privo di fibre e glutine, basso contenuto di lattosio	PRO GRA CAR KCAL	6,0 5,0 20,0 150	BBraun
	Nutricomp DRINK PLUS FIBRE gusti: caffè, cioccolato, pesca-albicocca, vaniglia bottiglia da 200 ml	ipercalorico, con fibre, integrato con omega-3 e betacarotene privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluente	PRO GRA CAR FIB KCAL	6,0 5,0 20,3 2,0 156	BBraun
	Nutricomp SOUP gusti: vegetale, pollo al curry bottiglia da 200 ml	ipercalorico, con fibre, integrato con omega-3 e betacarotene privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluente	PRO GRA CAR FIB KCAL	6,0 5,0 18,8 2,0 150	BBraun
	Nutridrink gusti: vaniglia, banana, cioccolato bottiglia da 200 ml	ipercalorico; privo di fibre e glutine, a basso contenuto di lattosio	PRO GRA CAR KCAL	5,9 5,8 18,4 150	Nutricia
	Nutridrink Compact gusti: vaniglia, fragola, caffè, banana, albicocca, frutti di bosco, cioccolato*, neutro bottiglia da 125 ml	ipercalorico ad alta densità energetica; privo di glutine e fibre	PRO GRA CAR KCAL	9,6 9,3 29,7 240	Nutricia
	Nutridrink Compact Fibre gusti: vaniglia, caffè, fragola bottiglia da 125 ml	ipercalorico ad alta densità energetica, con fibre, in un volume ridotto; privo di glutine	PRO GRA CAR KCAL	9,5 10,4 25,3 240	Nutricia
	Peptamen alimento a base di peptidi gusto: vaniglia confezione: 4 flaconcini da 200 ml	normocalorico, specifico per malfassorbimento intestinale; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluente	PRO GRA CAR KCAL	4,0 3,7 12,7 100	Nestlé HealthScience
	Resource energy gusti: vaniglia*, albicocca, cioccolato, fragola-lampone flaconcino da 200 ml	ipercalorico; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluente	PRO GRA CAR KCAL	5,6 5 21 151	Nestlé HealthScience

tipologia di prodotto	nome del prodotto	caratteristiche	valori nutrizionali per 100 ml o g di prodotto	ditta produttrice
Liquidi completi, iperproteici o ipercalorici	Resource HP/HC gusti: vaniglia*, cioccolato, pesca, fragola confezione: 4 flaconcini da 200 ml	ipercalorico, iperproteico; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluyente	PRO 10,0 GRA 6,2 CAR 16 KCAL 160	Nestlé HealthScience
	Resource 2.0+fibre gusti: vaniglia, caffè, fragola, neutro*, confezione: 4 flaconcini da 200 ml	ipercalorico, iperproteico con fibre prebiotiche; privo di glutine	PRO 9,0 GRA 8,7 CAR 20,2 KCAL 200	Nestlé HealthScience
	Resource Repair gusti: vaniglia, caffè confezione: 4 flaconcini da 200 ml	ipercalorico, iperproteico; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluyente	PRO 9,0 GRA 3,0 CAR 16 KCAL 127	Nestlé HealthScience
	Resource Senior Activ gusti: vaniglia*, fragola/biscotto confezione: 4 flaconcini da 200 ml	ipercalorico, iperproteico con fibre prebiotiche; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluyente	PRO 10 GRA 6,5 CAR 12 KCAL 150	Nestlé HealthScience
	Respifor gusti: vaniglia, fragola, cioccolato bottiglia da 125ml	ipercalorico, iperproteico per il paziente con pneumopatia; privo di glutine e fibre	PRO 7,5 GRA 3,3 CAR 22,6 KCAL 150	Abbott
	Vital 1.5 formula peptidica gusti: vaniglia, caffè, frutti di bosco bottiglia da 200 ml	ipercalorico, iperproteico, specifico per malassorbimento intestinale; privo di glutine, adatto per soggetti sensibili o intolleranti al lattosio	PRO 6,7 GRA 5,5 CAR 18,4 KCAL 150	Nutricia
Liquidi	Boisson 1.5 gusti: pesca-albicocca, vaniglia, cioccolato, caffè, frutti rossi, neutro (latte) confezione: 4 drink da 200 ml	drink ipercalorico (1,5 kcal/ml), iperproteico; privo di glutine	PRO 10 GRA 4,4 CAR 17,6 KCAL 150	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Effimax 2.0 gusti: cereali + fibre, vaniglia, cioccolato, caffè, pesca-passion confezione: 4 drink da 200 ml	drink ipercalorico (2 kcal/ml), iperproteico; privo di glutine a ridotto contenuto di lattosio disponibile nella versione con aggiunta di fibre	PRO 10 GRA 8 GRA 7,4 (cereali + fibre) CAR 22 CAR 21,8 (cioccolato) KCAL 200 KCAL 201 (cereali + fibre)	DMF - Dietetic Metabolic Food
Liquidi a base di zuccheri (glucidici)	PreOp gusto: limone bottiglia da 200 ml	ipercalorico; privo di glutine e fibre	PRO 0 GRA 0 CAR 12,6 KCAL 50	Nutricia
Liquidi per diabetici	Diasip gusti: vaniglia, fragola, cappuccino, cioccolato bottiglia da 200 ml	normocalorico, con fibre; privo di glutine	PRO 4,9 GRA 3,8 CAR 11,7 KCAL 104	Nutricia
	Glucerna 1.5 KCAL gusti: fragola, caffè, vaniglia* bottiglia da 220 ml	ipercalorico e iperproteico, con fibre prebiotiche e carboidrati a lento rilascio; privo di glutine, adatto per soggetti sensibili o intolleranti al lattosio	PRO 7,5 GRA 7,5 CAR 14,25 KCAL 150	Abbott

tipologia di prodotto	nome del prodotto	caratteristiche	valori nutrizionali per 100 ml o g di prodotto	ditta produttrice
Liquidi per diabetici	Glucerna SR gusti: vaniglia, fragola, cioccolato bottiglia da 220 ml	moderatamente ipocalorico, con fibre e carboidrati a lento rilascio; privo di glutine, adatto per soggetti sensibili o intolleranti al lattosio	PRO 4,29 GRA 3,5 CAR 8,7 KCAL 0,93	Abbott
	Nutricomp DRINK D gusti: vaniglia bottiglia da 200 ml	normocalorico, con fibre, integrato con omega-3 e betacarotene; privo di glutine e di lattosio	PRO 4,1 GRA 3,5 CAR 12,1 FIB 2,1 KCAL 103	BBraun
	Resource Diabet gusti: vaniglia*, fragola confezione: 4 flaconcini da 200 ml	normocalorico, iperproteico, con fibra solubile; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluyente	PRO 7 GRA 2,8 CAR 10,8 KCAL 100	Nestlé HealthScience
	Resource Diabet Plus gusti: vaniglia*, fragola confezione: 4 flaconcini da 200 ml	ipercalorico, iperproteico, con fibra solubile; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluyente	PRO 9 GRA 6,3 CAR 15,7 KCAL 160	Nestlé HealthScience
Liquidi per nefropatici cronici	Fresubin Renal per NON dializzati gusti: vaniglia bottiglia da 200 ml	ipercalorico, ipoproteico e a ridotto contenuto di elettroliti. Contiene EPA e DHA. Puro di glutine, clinicamente privo di lattosio	PRO 3,0 GRA 8,9 CAR 26,4 KCAL 200	Fresenius Kabi
	Nepro HP per dializzati gusti: fragola, vaniglia bottiglia da 220 ml	ipercalorico, iperproteico; privo di glutine, adatto per soggetti sensibili o intolleranti al lattosio	PRO 8,1 GRA 9,6 CAR 14,7 KCAL 180	Abbott
	Nepro LP per NON dializzati gusti: vaniglia bottiglia da 220 ml	ipercalorico, ipoproteico; privo di glutine, adatto per soggetti sensibili o intolleranti al lattosio	PRO 4,5 GRA 9,7 CAR 18,5 KCAL 180	Abbott
	Nutricomp DRINK RENAL gusti: vaniglia bottiglia da 200 ml	ipercalorico con fibre, integrato con betacarotene; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluyente	PRO 7,0 GRA 9,6 CAR 20,6 FIB 1,7 KCAL 200	BBraun
	Renilon 4.0 gusti: albicocca bottiglia da 125 ml	ipercalorico, a ridotto contenuto di proteine, minerali e fosforo. A basso contenuto di lattosio. privo di fibre e glutine	PRO 3,9 GRA 10,0 CAR 23,5 KCAL 200	Nutricia
	Renilon 7.5 gusti: albicocca, caramello bottiglia da 125 ml	ipercalorico, iperproteico, a ridotto volume e tenore di minerali e fosforo; privo di fibre e glutine	PRO 7,3 GRA 10,0 CAR 20,0 KCAL 199	Nutricia
In polvere da ricostituire con acqua	Abound gusti: arancio*, neutro bustina da 24 g (gusto arancio) e da 19,3 g (gusto neutro)	miscela di aminoacidi (HMB, arginina e glutamina) per ricostruire la massa magra e sostenere il processo di cicatrizzazione delle ferite	PRO 14,8 GRA 0,02 CAR 6,5 KCAL 74	Abbott
	Alitraq formula semi-elementare gusto: vaniglia confezione: 6 buste da 76 g	normocalorico, iperproteico, ipolipidico; privo di glutine, adatto per soggetti sensibili o intolleranti al lattosio	PRO 5,27 GRA 1,5 CAR 17,19 KCAL 103	Abbott

tipologia di prodotto	nome del prodotto	caratteristiche	valori nutrizionali per 100 ml o g di prodotto	ditta produttrice
In polvere da ricostituire con acqua	Delical Cereales Instant gusti: miele-vaniglia, biscottato barattolo da 420 g	ipercalorico, iperproteico, con fibre e capacità addensante	PRO 20,1 GRA 9,9 CAR 57,6 KCAL 400	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Ensure Nutrivigor (polvere) gusti: vaniglia*, cioccolato barattolo da 400 g	integratore alimentare in polvere con Proteine, Vitamina D e HMB	PRO 3,8 GRA 3,3 CAR 13,3 KCAL 101	Abbott
	Fortifit gusto: fragola, vaniglia	iperproteico; privo di glutine	PRO 52 GRA 7,6 CAR 24 KCAL 376	Nutricia
	Meritene Cereal gusti: 8 cereali con miele confezione: 2 buste da 300 g	ipercalorico	PRO 7,2 GRA 1,1 CAR 81,8 KCAL 371	Nestlé HealthScience
	Meritene Puré gusti: pollo con verdure*, vitello con verdure, prosciutto con verdure, merluzzo con verdure, verdure, tacchino con verdure, manzo confezione: 6 buste da 75 g	ipercalorico, iperproteico con fibre miste	PRO 20 GRA 18 CAR 46 KCAL 445	Nestlé HealthScience
In polvere da miscelare con gli alimenti	Delical Cereales Instant gusti: miele-vaniglia, biscottato*	ipercalorico, iperproteico, con fibre	PRO 20,1 GRA 9,9 CAR 57,6 KCAL 400	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Fortimel Powder gusto: neutro barattolo da 335 g o da 670 g	ipercalorico, iperproteico, con fibre; privo di glutine	PRO 21,8 GRA 14,4 CAR 53,4 KCAL 475	Nutricia
	Meritene gusti: vaniglia*, cioccolato, caffè, neutro barattolo da 270 g	iperproteico; privo di glutine	PRO 3,1 GRA 1,0 CAR 56 KCAL 355	Nestlé HealthScience
	Meritene Comfortis gusto: neutro barattolo da 125 g	fibra solubile PHGG (gomma di guar parzialmente idrolizzata - 86 g per 100 g)	PRO 0 GRA 0 CAR 6 KCAL 202	Nestlé HealthScience
	Meritene Mobilis gusti: neutro, vaniglia barattolo da 405 g	iperproteico; privo di glutine	PRO 44,8 GRA 3,5 CAR 36,5 KCAL 366	Nestlé HealthScience
	Meritene Regenervis gusto: arancia confezione: 20 bustine da 4,2 g	integratore di sodio e potassio con vitamine e minerali	PRO 0 GRA 0 CAR 0 KCAL 0	Nestlé HealthScience
	PROther gusto: neutro confezione: 10/30/60 buste da 10 g, 15/30 buste da 20 g	DIF16WPI™: esclusivo concentrato di proteine isolate del siero del latte; basso contenuto di lattosio (≤ 1,0%)	PRO 92,5 GRA ≤ 1,0 CAR < 1,2 KCAL 364	Difass International
	PROtherSOD gusto: vaniglia confezione: 10/30 buste da 10 g	DIF16WPI™: esclusivo concentrato di proteine isolate del siero del latte e SOD; basso contenuto di lattosio (≤ 1,0%)	PRO 91,5 GRA ≤ 1,0 CAR < 1,0 KCAL 376	Difass International

tipologia di prodotto	nome del prodotto	caratteristiche	valori nutrizionali per 100 ml o g di prodotto	ditta produttrice
In polvere, da miscelare con gli alimenti	Protifar gusto: neutro barattolo da 225 g	iperproteico; privo di glutine	PRO 87,29 GRA 1,6 CAR < 1,2 KCAL 368	Nutricia
	Resource Instant Protein gusto: neutro barattolo da 400 g	iperproteico; privo di glutine	PRO 90,3 GRA 1,0 CAR 0,3 KCAL 475	Nestlé HealthScience
	Resource Whey Protein gusto: neutro barattolo da 300 g	iperproteico a base di sieroproteine di latte; privo di glutine	PRO 88 GRA 1,0 CAR 0,3 KCAL 371	Nestlé HealthScience
In polvere, senza proteine, da miscelare con gli alimenti	BiCal 5 gusto: neutro confezione da 650	ipercalorico; privo di lattosio	PRO < 0,1 GRA 25 CAR 68 KCAL 498	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Nec gusto: neutro confezione da 400 g	ipercalorico; privo di glutine e lattosio	PRO 0,5 GRA 22,8 CAR 75,8 KCAL 508	Medifood distribuito da Piam Farmaceutici S.p.A.
	SS Duocal gusto: neutro barattolo da 400 g	ipercalorico, privo di fibre	PRO 0 GRA 22,3 CAR 72,7 KCAL 492	Nutricia
In polvere, solo carboidrati da miscelare con gli alimenti	Fantomalt gusto: neutro barattolo da 400 g	iperproteico; privo di glutine e lattosio	PRO 0 GRA 0 CAR 96 KCAL 384	Nutricia
	Maltocal 19 gusto: neutro barattolo da 1000 g	ipercalorico consistenza cremosa; privo di glutine e lattosio	PRO 0 GRA 0 CAR 96 KCAL 384	DMF - Dietetic Metabolic Food
Budini	Delical gusti: vaniglia, cioccolato, caffè, caramello, albicocca confezione: 4 vasetti da 125 g	ipercalorico, iperproteico consistenza cremosa privo di glutine; ridotto contenuto di lattosio	PRO 10 GRA 4,9 CAR 16,7 KCAL 151	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Ensure Plus Creme gusti: cioccolato, vaniglia, banana confezione: 4 coppette da 125 g	ipercalorico, consistenza cremosa; privo di glutine, adatto per soggetti sensibili o intolleranti al lattosio	PRO 5,68 GRA 4,47 CAR 18,4 KCAL 137	Abbott
	Floridine gusti: vaniglia, cioccolato, albicocca, pralina confezione: 4 vasetti da 125 g	ipercalorico, iperproteico consistenza cremosa; privo di glutine	PRO 9 GRA 4,8 CAR 17,7 KCAL 150	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Fortimel Creme gusti: vaniglia, caffè, banana, cioccolato*, frutti di bosco confezione: 4 vasetti da 125 g	ipercalorico, iperproteico; privo di glutine e fibre	PRO 10 GRA 5 CAR 19 KCAL 161	Nutricia
	Meritene Creme gusti: cioccolato*, vaniglia, nocciola confezione: 3 vasetti da 125 g	ipercalorico, iperproteico; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluente	PRO 9,5 GRA 7,35 CAR 16 KCAL 171	Nestlé HealthScience

tipologia di prodotto	nome del prodotto	caratteristiche	valori nutrizionali per 100 ml o g di prodotto	ditta produttrice
Budini	Nutilus Fruit stage 3 gusti: mela, fragola* confezione: 3 vasetti da 150 g	iper calorico, iperproteico, con fibre; privo di glutine, a basso contenuto di lattosio	PRO 7,0 GRA 4,0 CAR 17,0 KCAL 137	Nutricia
	Resource Budino di frutta gusto: mela-vaniglia confezione: 4 vasetti da 120 g	normocalorico, ipoproteico; privo di glutine	PRO 0,3 GRA 1,8 CAR 13,5 KCAL 75	Nestlé HealthScience
	Resource Diabet Creme gusti: vaniglia*, caffè confezione: 24 vasetti da 125 g	iper calorico, iperproteico, a basso indice glicemico, con fibre prebiotiche; privo di glutine, lattosio clinicamente ininfluente	PRO 8,8 GRA 4,7 CAR 14 KCAL 142	Nestlé HealthScience
Alimenti pronti a consistenza modificata	Nutilus Pasti Pollo con carote confezione: 2 coppette da 300 g cadauno	iper calorico, iperproteico, nutrizionalmente completo, in un volume ridotto	PRO 6,9 GRA 5,7 CAR 13,2 KCAL 132	Nutricia
	Nutilus Pasti Pasta con prosciutto confezione: 2 coppette da 300 g cadauno	iper calorico, iperproteico, nutrizionalmente completo, in un volume ridotto	PRO 6,9 GRA 5,2 CAR 13 KCAL 127	Nutricia

Addensanti e gelificanti Prodotti con ridotto apporto calorico, che tuttavia possono risultare utili per addensare cibi liquidi e bevande nel caso vi sia tendenza al rigurgito dei cibi o vi sia difficoltà ad inghiottire i liquidi. Seguire attentamente le istruzioni per ottenere prodotti privi di grumi.

AM Plus gusto: neutro barattolo da 225 g e 500 g	addensante a base di amido di mais e maltodestrine	PRO 0,27 GRA 0,09 CAR 90,5 KCAL 366,5	DMF - Dietetic Metabolic Food
AM Plus Clear gusto: neutro barattolo da 125 g e 250 g	gelificante a base di gomma di xanthan e maltodestrine, particolarmente indicato con l'acqua	PRO 1 GRA 0 CAR 57 KCAL 286	DMF - Dietetic Metabolic Food
Medigel gusto: neutro	addensante/gelificante a base di farina di semi di carruba	PRO 4,2 GRA 0,6 CAR 40,9 FIB 48,27 KCAL 282	Medifood distribuito da Piam Farmaceutici S.p.A.
Nutilus Clear gusto: neutro	addensante istantaneo in polvere; privo di glutine e lattosio, resistente all'amilasi	PRO 0,8 GRA 0 CAR 57,6 KCAL 290	Nutricia
Nutilus Powder gusto: neutro	addensante istantaneo in polvere; privo di glutine	PRO 0,3 GRA 0,1 CAR 87,5 KCAL 363	Nutricia
Resource ThickenUp gusto: neutro barattolo da 127 g	addensante a base di amido di mais;	PRO < 0,5 GRA < 0,15 CAR 90 KCAL 365	Nestlé HealthScience
Resource ThickenUp Clear gusto: neutro barattolo da 125 g	addensante a base di gomma di Xanthan;	PRO 1 GRA 0 CAR 63 KCAL 310	Nestlé HealthScience

tipologia di prodotto	nome del prodotto	caratteristiche	valori nutrizionali per 100 ml o g di prodotto	ditta produttrice
Bevande a consistenza modificata	Acquagel polvere gusto: arancia, granatina confezione: 20 bustine da 5 g	acqua aromatizzata in consistenza gel, "fai da te"; priva di glutine e lattosio	PRO 9 GRA 0 CAR 50 KCAL 306	DMF - Dietetic Metabolic Food
	FontActiv Acquagel gusti: fragola, limone confezione: 12 vasetti da 125 g	acqua aromatizzata in consistenza gel, priva di glutine e lattosio	PRO 0 GRA 0 CAR 6,4 KCAL 28	DMF - Dietetic Metabolic Food
	FontActiv Acquagel Edulcorata gusti: arancia, granatina, tè alla pesca confezione: 12 vasetti da 125 g	acqua aromatizzata con edulcorante in consistenza gel; priva di glutine e lattosio	PRO 0 GRA 0 CAR 0 KCAL 2	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Gelodiet gusti: granatina, mela verde, fragola, limone confezione: 4 vasetti monogusto da 120 g	acqua aromatizzata in consistenza gel; priva di glutine e lattosio	PRO 0 GRA 0 CAR 6-7,9 KCAL 26-33	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Gelodiet (edulcorata) gusti: arancia, menta, cola, the alla pesca confezione: 4 vasetti monogusto da 120 g	acqua aromatizzata in consistenza gel; priva di glutine e lattosio	PRO 0 GRA 0 CAR 0,1-0,8 KCAL 1-5	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Gelodiet (con succo di frutta) gusti: frutti frutteto, uva confezione: 4 vasetti monogusto da 120 g	acqua aromatizzata in consistenza gel; priva di glutine e lattosio	PRO 0 GRA 0 CAR 6-8 KCAL 35	DMF - Dietetic Metabolic Food
	Nutilus Acqua Gel (senza zucchero) gusti: arancia, granatina, menta, tè al limone confezione: 12 vasetti monogusto da 125 g	acqua aromatizzata in consistenza gel, resistente all'amilasi; priva di glutine e lattosio	PRO tracce GRA 0 CAR 1,2 KCAL 6	Nutricia
	Resource Aqua + (Plus) (con edulcoranti) gusti: arancia, granatina, pompelmo confezione: 4 vasetti monogusto da 125 g	acqua aromatizzata in consistenza gel; priva di glutine	PRO 0 GRA 0 CAR 0,2 KCAL 1	Nestlé HealthScience
	Resource Aqua + (Plus) (con saccarosio) gusti: limone, menta, pesca, mela/pera confezione: 4 vasetti monogusto da 125 g	acqua aromatizzata in consistenza gel; priva di glutine	PRO 0 GRA 0 CAR 7,2 KCAL 29	Nestlé HealthScience
	Resource Bevanda addensata 2 gusti: arancia, limone confezione: 24 brik monogusto da 200 ml	acqua aromatizzata addensata; priva di glutine	PRO 0 GRA 0 CAR 16,6 KCAL 66	Nestlé HealthScience
Altro	Meritene Vitachoco gusto: cioccolato confezione: 75 g (15 cioccolatini)	integratore di vitamine e minerali	PRO 0 GRA 0 CAR 0 KCAL 0	Nestlé HealthScience

Libri consigliati

Linee Guida per una Sana alimentazione Italiana
Ministero delle Politiche Agricole, 2005

Aziende produttrici di supplementi nutrizionali orali

ABBOTT Srl

Via G. Ribotta 9 - 00144 Roma; tel. 06529911; servizio clienti 800025538

AFR (ADVANCED FOOD RESEARCH) DMF (DIETETIC METABOLIC FOOD)

Via G. Mazzini, 13 - 20812 Limbiate (Milano) tel. 02.9969124

BBRAUN MILANO SpA

Via Vincenzo da Seregno, 14 - 20161 Milano; tel.02662431

DIFASS INTERNATIONAL SRL

Via Ausa, 181, Loc. Cerasolo - 47853 Coriano (RN); tel. 0541.1780101/11; www.difass.com

FRESENIUS KABI ITALIA srl

Via Camagre, 41 - 37063 Isola della Scala (Verona) tel. 045.6649311

PIAM FARMACEUTICI S.P.A.

Via Padre Semeria 5 - 16131 Genova - www.piamfarmaceutici.com

NESTLE' ITALIANA SpA

Via del Mulino, 6 - 20060 Assago (Milano); tel. 02.81817579; numero verde 800434434

NUTRICIA ITALIA SpA

Via Farini, 41 - 20159 Milano; numero verde 800822096

Il cibo dà un contributo importante alla qualità della vita ed è molto più di un'esigenza. Molti malati di cancro hanno problemi nutrizionali. Il presente libretto ha lo scopo di aiutare voi e i vostri familiari, se rientrate in questa categoria di persone.

Qualora dopo aver letto il presente libretto aveste ancora dei dubbi o desideraste chiedere ulteriori informazioni sul cancro, non esitate a contattare AIMaC. Saremo lieti di rispondere a tutte le vostre domande.

La Helpline

La helpline di AIMaC: un'équipe di professionisti esperti in grado di rispondere ai bisogni dei malati di cancro e dei loro familiari, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00 **numero verde 840 503579**, e-mail **info@aimac.it**



AIMaC è una Onlus iscritta nel Registro delle Associazioni di Volontariato della Regione Lazio. Offriamo gratuitamente i nostri servizi di informazione e counseling ai malati di cancro e ai loro cari.

Abbiamo bisogno anche del tuo aiuto e della tua partecipazione. Se questo libretto ti ha fornito informazioni utili, puoi aiutarci a produrne altri

- **iscrivendoti ad AIMaC** (quota associativa € 30 per i soci ordinari, € 150 per i soci sostenitori)
- **donando un contributo libero mediante**
 - assegno non trasferibile intestato a AIMaC
 - c/c postale n° 20301016 intestato a "AIMaC - via Barberini, 11 - 00187 Roma".
IBAN: IT 33 B 07601 03200 000020301016
 - bonifico bancario intestato a AIMaC, c/o Cassa di Risparmio di Ravenna
IBAN: IT 78 Y 06270 03200 CC0730081718
 - carta di credito attraverso il sito www.aimac.it

I punti informativi

Sono attivi presso i principali centri di cura per consultare e ritirare il materiale informativo o per parlare con personale qualificato e ricevere chiarimenti. Per gli indirizzi rivolgersi ad AIMaC (840 503579).

Avellino	Azienda Ospedaliera San Giuseppe Moscati
Aviano (PN)	Centro di Riferimento Oncologico
Bagheria	Villa Santa Teresa Diagnostica Per Immagini e Radioterapia
Bari	Istituto Tumori Giovanni Paolo II - IRCCS Ospedale Oncologico
Benevento	Ospedale Sacro Cuore di Gesù Fatebenefratelli
Cagliari	AOU Azienda Ospedaliero-Universitaria - Presidio Policlinico Monserrato
Genova	IRCCS Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino – IST - Istituto Nazionale per la Ricerca sul Cancro
L'Aquila	Presidio Ospedaliero San Salvatore
Messina	Azienda Ospedaliera Ospedali Riuniti Papardo-Piemonte
Milano	IRCCS Ospedale S. Raffaele Fondazione IRCCS Istituto Neurologico C. Besta Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori
Napoli	AORN Ospedali dei Colli Monaldi - Cotugno - C.T.O. Azienda Ospedaliera di Rilievo Nazionale A. Cardarelli Istituto Nazionale Tumori IRCCS Fondazione G.Pascale Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II Azienda Ospedaliera Universitaria Seconda Università degli Studi di Napoli
Padova	Istituto Oncologico Veneto IRCCS
Paola	Ospedale San Francesco di Paola
Pavia	Fondazione Salvatore Maugeri IRCCS
Perugia	Azienda Ospedaliera S. Maria della Misericordia
Peschiera del Garda (VR)	Ospedale Pederzoli
Pozzilli (IS)	IRCCS Neuromed
Rionero in Vulture (PZ)	IRCCS CROB Centro di Riferimento Oncologico di Basilicata
Roma	Azienda Complesso Ospedaliero San Filippo Neri Azienda Ospedaliera San Camillo Forlanini Azienda Ospedaliera Sant'Andrea Fondazione Policlinico Tor Vergata (PTV) Fondazione Policlinico Universitario "Agostino Gemelli" Istituto Nazionale Tumori Regina Elena Ospedale San Giovanni Calibita Fatebenefratelli Policlinico Universitario Campus Bio-Medico Umberto I Policlinico di Roma - Sapienza, Università di Roma
Rozzano (MI)	Istituto Clinico Humanitas
S. Giovanni Rotondo (FG)	IRCCS Ospedale Casa Sollievo della Sofferenza
Terni	Azienda Ospedaliera S. Maria
Torino	Azienda Ospedaliero-Universitaria Città della Salute e della Scienza di Torino (Presidio Molinette)
Trieste	Azienda Ospedaliero-Universitaria "Ospedali Riuniti" di Trieste
Verona	Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata - Policlinico Borgo Roma

La Collana del Girasole

- 1 Non so cosa dire
- 2 La chemioterapia
- 3 La radioterapia
- 4 Il cancro del colon retto
- 5 Il cancro della mammella
- 6 Il cancro della cervice
- 7 Il cancro del polmone
- 8 Il cancro della prostata
- 9 Il melanoma
- 10 Sessualità e cancro
- 11 I diritti del malato di cancro
- 12 Linfedema
- 13 La nutrizione nel malato oncologico
- 14 I trattamenti non convenzionali nel malato oncologico
- 15 La caduta dei capelli
- 16 Il cancro avanzato
- 17 Il linfoma di Hodgkin
- 18 I linfomi non Hodgkin
- 19 Il cancro dell'ovaio
- 20 Il cancro dello stomaco
- 21 Che cosa dico ai miei figli?
- 22 I tumori cerebrali
- 23 Il cancro del fegato
- 24 Il cancro del pancreas
- 25 La terapia del dolore
- 26 Il cancro del rene
- 27 La fatigue
- 28 Il cancro della tiroide
- 29 Gli studi clinici sul cancro: informazioni per il malato
- 30 Le assicurazioni private per il malato di cancro
- 31 Madre dopo il cancro e preservazione della fertilità
- 32 Il mesotelioma
- 33 Il tumore negli anziani e il ruolo dei caregiver
- 34 Il cancro del testicolo

2 DVD: La chemioterapia - La radioterapia

AIMaC pubblica anche:

Schede sui farmaci antitumorali

Forniscono informazioni di carattere generale sui singoli farmaci e prodotti antitumorali, illustrandone le modalità di somministrazione e gli effetti collaterali.

Schede sui tumori

Forniscono informazioni di carattere generale sulla diagnosi, stadiazione e terapia di singole patologie tumorali.

La Biblioteca del Girasole

- 10 cose che bisogna sapere sul tumore del pancreas**
- Adroterapia
- Biologici e biosimilari
- Chi è il caregiver – Il suo ruolo a fianco del malato oncologico
- Elettrochemioterapia - per il trattamento delle metastasi cutanee
- Il test del PSA
- Il tumore del collo dell'utero
- Il tumore dello stomaco - La vita dopo la gastrectomia**
- Immuno-oncologia, di cosa si tratta?
- La Medicina Oncologica Personalizzata: informazioni per il paziente
- La prevenzione dei tumori occupazionali: il Registro di Esposizione ad Agenti Cancerogeni e Mutageni
- La ricostruzione del seno: informarsi, capire, parlare
- La vita dopo il cancro**
- Lavoratori malati di tumore: 10 consigli al datore di lavoro
- Le terapie immuno-oncologiche
- Neoplasia e perdita di peso - Che cosa fare?*
- Oltre le nuvole*
- Padre dopo il cancro
- Patologie oncologiche e invalidanti - Quello che è importante sapere per le lavoratrici e i lavoratori
- Quando il mio papà è tornato*
- Quando un figlio è malato**
- Tumori rari - Come orientarsi

* disponibile solo online

** pubblicato da F.A.V.O. (www.favo.it) di cui AIMaC è socio

Finito di stampare nel mese di aprile 2017
Progetto grafico e stampa: Mediateca S.r.l. | www.mediateca.cc
Impaginazione: Artwork di Mariateresa Allocco - mariateresa.allocco@gmail.com



AIMaC è anche presente su



<http://forumtumore.aimac.it>



AIMaC
INFORMA PER AIUTARE
A VIVERE CON IL CANCRO

Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici

via Barberini 11 | 00187 Roma | tel +39 064825107 | fax +39 0642011216
840 503 579 numero verde | www.aimac.it | info@aimac.it