

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

# DIETA PER STIPSI E DIARREA IN CHEMIOTERAPIA - ALTERAZIONI DELL'ALVO

## Alimentazione e chemioterapia

Nel trattamento medico dei tumori, noto come chemioterapia, si utilizzano farmaci sia singolarmente, sia in combinazione tra di loro. Considerando la dose e il tipo di farmaco somministrato, gli effetti collaterali che possono manifestarsi sul soggetto in terapia sono molteplici. In alcuni casi può presentarsi una forte **stanchezza** e **inappetenza**, in altri è invece piuttosto frequente riscontrare **diarrea** o **stipsi**. Altri disturbi connessi alla chemioterapia sono **mucosite**, cioè l'infiammazione della mucosa della cavità oro-faringea, **alterazione del gusto e/o dell'olfatto**, ma anche **nausea o vomito**. Questi effetti indesiderati possono essere mitigati adottando alcuni accorgimenti alimentari specifici, tuttavia, è importante non sottovalutarli poiché possono **compromettere il corretto apporto nutrizionale**, un fattore invece indispensabile per le persone in chemioterapia. In generale, possiamo affermare che la sintomatologia è del tutto soggettiva e che i disturbi nutrizionali sono momentanei, destinati a scomparire dopo alcune settimane dal termine della terapia.

È opportuno ricordare che l'alimentazione ricopre un ruolo fondamentale sia nella prevenzione, che nel trattamento della patologia oncologica (cancro). Nel caso di soggetti affetti da tumore sottoposti al trattamento chemioterapico, gli obiettivi primari della dieta sono la **prevenzione** e la **cura della malnutrizione**: spesso, infatti, la prima espressione dell'alterazione dello stato nutrizionale è la perdita di peso corporeo, che può peggiorare la tolleranza alle terapie (sia chirurgiche che chemio-radioterapiche). Inoltre, durante o dopo i trattamenti, può essere necessario seguire un'alimentazione specifica in relazione alle sequele causate dalle terapie e/o effetti collaterali nutrizionali sviluppati in seguito ad interventi chirurgici.

In caso di chemioterapia ad alte dosi, che comporta una riduzione delle difese immunitarie, è necessario seguire una dieta a basso contenuto batterico per ridurre la contaminazione microbica (vedi capitolo 8). Invece, l'utilizzo di diete drastiche durante il trattamento chemioterapico (es: dieta mima-digiuno) non è attualmente supportato da sufficienti evidenze scientifiche, in quanto la letteratura disponibile è ancora limitata a studi sperimentali. Qualora la dieta per bocca non fosse adeguata alla copertura dei fabbisogni nutrizionali, è bene prendere in considerazione l'utilizzo di supplementi nutrizionali orali, da valutare ovviamente con il proprio medico o dietista di riferimento.

## Raccomandazioni dietetiche generali

- Assumere un'adeguata quantità di liquidi (almeno un litro e mezzo al giorno);
- **Se presente diarrea**, adottare un'alimentazione a ridotto contenuto di **fibre**, consumando pasti piccoli e frequenti; utilizzare metodi di cottura semplici e senza aggiunta di grassi (es: a vapore, al cartoccio, alla griglia, etc.) ed evitare cibi e bevande troppo caldi o troppo freddi;
- **Se presente stipsi**, adottare un'alimentazione ricca in fibre, incrementandone gradualmente l'assunzione se non si è abituati a consumare regolarmente alimenti contenenti fibra (es: cereali integrali). In alcuni casi, l'assunzione di fibre è controindicata: **concordare sempre con il proprio medico la dieta più adeguata da seguire.**

*Nei capitoli riportati di seguito sono indicati gli alimenti da evitare, quelli da limitare e quelli generalmente consentiti e consigliati in caso di effetti collaterali (diarrea o stipsi) associati al trattamento chemioterapico. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed **equilibrata alimentazione**, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni*

*alimenti devono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il bilancio energetico di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il **rischio di malnutrizione**.*

## **Alimenti non consentiti**

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di stipsi o diarrea**. Tuttavia, durante il trattamento, possono presentarsi anche altri effetti collaterali, come nausea e vomito, mucosite (infiammazione della mucosa della cavità oro-faringea) e alterazione del gusto. In questi casi, ovviamente, **le raccomandazioni dietetiche cambiano** ed è consigliabile seguire la dieta apposita per la sintomatologia specifica:

- **dieta per nausea in chemioterapia**

- **dieta per mucosite in chemioterapia**

- **dieta per alterazione del gusto in chemioterapia**

**Se presente diarrea**, evitare:

- Alimenti integrali;
- Legumi come fagioli, ceci, piselli, etc.;
- Verdura;
- Frutta fresca, secca e disidratata;
- Semi oleosi (es: di girasole, di zucca, di lino, etc.);
- Cibi speziati e piccanti;
- Alimenti fritti e ad alto tenore in **grassi**;
- Molluschi e crostacei;
- Bevande **alcoliche**, inclusi vino e birra;
- Bevande fredde in generale e bevande gassate;
- Succo di prugna;
- Bevande e alimenti contenenti caffeina come caffè, tè, energy drink, cola, cioccolato, etc.
- Alimenti molto dolci, come torte farcite con creme e/o panna, pasticcini, etc.;
- Bevande zuccherate e soft drink, come cola, acqua tonica, tè freddo, **succhi di frutta** zuccherati e con polpa di frutta;
- Alimenti dolcificati con xilitolo o sorbitolo (es. caramelle o chewing gum senza zucchero).

## **Alimenti consentiti con moderazione**

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di stipsi o diarrea**. Per chi ha invece sintomi come **nausea, mucosite o alterazione del gusto** è consigliabile seguire le raccomandazioni indicate nelle **apposite diete**.

**In caso di diarrea:**

- Carote lessate;
- Mela sbucciata e grattugiata;
- Banana ben matura;
- Latte e preparazioni a base di latte.

**In caso di stipsi:**

- Legumi, **broccoli**, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, crauti, cavolo verza, cipolle, mais, bevande gassate, chewing gum ed altri alimenti e bevande che possono incrementare la produzione di gas intestinali (valutare la propria tolleranza individuale).

## **Alimenti consentiti e consigliati**

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di stipsi o**

**diarrea.** Per chi ha invece sintomi come **nausea**, **mucoite** o **alterazione del gusto** è consigliabile seguire le raccomandazioni indicate nelle **appropriate diete**.

#### **Se presente diarrea:**

- Pasta, riso, pane ed altri alimenti a base di cereali raffinati (bianchi), quindi **non** integrali;
- Latte e yogurt HD (ad alta digeribilità o delattosati);
- **Formaggi** ad alta digeribilità come il Grana Padano DOP, che è **naturalmente** privo di lattosio;
- Bevande a base di soia;
- Passata di pomodoro senza bucce né semi;
- Patate lessate o in purea;
- Liquidi come tè decaffeinato, centrifugati di frutta e verdura (ottenuti con la centrifuga, in quanto estrae solo il succo), acqua minerale non gassata, spremute di agrumi filtrate e senza semi, succhi di frutta limpidi e senza zuccheri aggiunti, etc.;
- Carne sia rossa che bianca (di tutti i tipi), preferibilmente scelta nei tagli più magri e privata del grasso visibile. Il pollame è da consumare senza la pelle, in quanto ricca di grassi;
- **Pesce** di tutti i tipi, limitando l'aggiunta di grassi e condimenti in cottura;
- Uova non fritte e cucinate senza aggiunta di grassi.

#### **Se presente stipsi:**

- **Alimenti integrali** (es. pane, pasta, riso) e muesli;
- Legumi come fagioli, ceci, piselli, fave, etc.;
- Verdura di stagione;
- Frutta fresca, da consumare preferibilmente **con la buccia** (se commestibile e ben lavata);
- Frutta secca oleaginosa a guscio, come **noci**, nocciole, mandorle, etc.;
- Prugne e mele cotte, sciroppo di fichi;
- Bevande calde come tè, tisane, infusi, caffè d'orzo, ma anche un semplice bicchiere di acqua tiepida, da bere possibilmente al mattino a digiuno, in quanto potrebbero avere un effetto leggermente lassativo.

#### **Consigli comportamentali**

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di stipsi o diarrea**. Per chi ha invece sintomi come **nausea**, **mucoite** o **alterazione del gusto** è consigliabile seguire le raccomandazioni indicate nelle **appropriate diete**.

#### **In caso di diarrea:**

- Assumere i liquidi lontano dai pasti;
- Mangiare lentamente, masticando bene i bocconi.

**Se presente stipsi**, compatibilmente con le proprie condizioni fisiche e se non presenti controindicazioni:

- Praticare **esercizio fisico** leggero, in quanto l'attività fisica aiuta l'intestino a riprendere la sua regolare funzionalità.

#### **Consigli pratici**

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di stipsi o diarrea**. Per chi ha invece sintomi come **nausea**, **mucoite** o **alterazione del gusto** è consigliabile seguire le raccomandazioni indicate nelle **appropriate diete**.

#### **Se presente diarrea:**

- Alla risoluzione del sintomo, reintrodurre progressivamente gli alimenti temporaneamente esclusi dalla dieta, valutando la propria tolleranza individuale.

**Se presente stipsi** (soprattutto in caso di persistenza della problematica):

- In alcuni casi, potrebbe essere utile l'utilizzo di prodotti dietetici a base di fibre, da valutare naturalmente

con il proprio medico di riferimento.

## **Chemioterapia ad alte dosi e riduzione delle difese immunitarie**

In caso di chemioterapia ad alte dosi, che comporta una notevole riduzione delle difese immunitarie, è necessario seguire una dieta a **basso contenuto batterico** per ridurre la contaminazione microbica. Di seguito sono elencati alcuni utili suggerimenti alimentari e comportamentali in caso chemioterapia ad alte dosi.

### **Alimenti non consentiti:**

- Pane preparato da più di 12 ore;
- Ortaggi crudi e insalate già pronte;
- Frutta con la buccia e ammaccata, frutta secca;
- Carne (es: pollo) e pesce crudi;
- Salumi acquistati al banco;
- Uova crude o semicotte;
- Creme a base di uova fatte in casa;
- Formaggi acquistati al banco, fermentati, con muffe o prodotti con latte non pastorizzato;
- Latte fresco non pastorizzato (crudo);
- Yogurt e creme dolci fatte in casa;
- Gelati fatti in casa;
- Panna montata;
- Spezie, erbe aromatiche e qualsiasi condimento aggiunto dopo la cottura;
- Ghiaccio e acqua del rubinetto;
- Marmellate e conserve artigianali;
- Panini da bar già pronti;
- Cibi e bibite in lattina, per evitare il rischio di tagliarsi.

### **Alimenti consentiti e consigliati:**

- Pasta, riso e altri **cereali** cotti e serviti con salse cotte;
- Pane fresco, da consumare entro 12 ore una volta aperto;
- Prodotti da forno (es. fette biscottate, crackers) in confezioni monoporzione;
- Ortaggi e legumi solo ben cotti;
- Frutta in scatola o fresca senza ammaccature e privata della buccia (es: arancia, melone, banana), oppure consumata cotta. Mela e pera lavate e sbucciate in profondità;
- Carne (es: pollo) e pesce ben cotti e consumati caldi;
- Prosciutto crudo e cotto confezionati sottovuoto, da consumare appena aperta la confezione;
- Uova ben cotte;
- Formaggi stagionati (es: Grana Padano DOP) o freschi prodotti con latte pastorizzato e acquistati in confezioni sottovuoto o in atmosfera modificata, da consumare appena aperti;
- Latte pastorizzato o UHT consumato entro 24 ore dall'apertura;
- **Yogurt** a lunga scadenza;
- Budini UHT;
- Condimenti aggiunti durante la cottura e condimenti in monoporzione;
- Acqua confezionata;
- Bibite in monoporzione;
- Succhi di frutta pastorizzati;
- Zucchero in bustine, miele e marmellate in monoporzione.

### **Consigli comportamentali:**

- Lavarsi le mani con acqua calda e sapone per 20 secondi prima e dopo la preparazione del cibo e prima di mangiare;
- Pulire costantemente il frigorifero; conservare ben separati gli alimenti crudi dalle preparazioni già cotte. Prima di riporre i cibi in frigo, coprirli sempre con la pellicola. Pulire l'esterno dello scatolame prima di aprirlo;
- Utilizzare un tagliere diverso per le carni crude; disinfettare le superfici di lavoro, in particolare dopo aver

lavorato **prodotti crudi** (carne, pesce);

- Utilizzare un coltello pulito per tagliare alimenti differenti; utilizzare posate diverse per ogni pietanza e prenderne una pulita ogni qualvolta si vuole assaggiare un determinato alimento. Lavare piatti, posate e tutti gli utensili con acqua calda e detergente, risciacquandoli bene;
- Controllare la data di scadenza dei prodotti; buttare i prodotti scaduti, frutta e ortaggi ammuffiti, uova con guscio rotto;
- Refrigerare i cibi ad una temperatura inferiore o uguale a +4°C. Riporre subito in frigorifero i prodotti acquistati che devono essere conservati intorno ai +4°C, riporre subito nel freezer i prodotti surgelati appena acquistati. Non scongelare gli alimenti a temperatura ambiente, ma in frigorifero. Durante lo scongelamento dei surgelati, porre un piatto sotto il prodotto per evitare che sgoccioli sugli altri alimenti;
- Lavare abbondantemente verdura e frutta prima di pelarle o tagliarle;
- Cucinare a lungo tutti gli alimenti e consumare i cibi cotti nella stessa giornata in cui si preparano. Riscaldare le pietanze pronte o quelle surgelate fino a temperature elevate, seguendo sempre le istruzioni indicate sulla confezione e consumarle nel giro di pochi minuti;
- Conservare gli alimenti deperibili in frigorifero entro un'ora dall'acquisto o dalla preparazione. In particolare, i piatti a base di uova non dovrebbero essere lasciati non refrigerati per più di un'ora.

### **Consigli pratici:**

- Se si consumano pasti fuori casa, scegliere ristoranti puliti e ordinati. Preferire gli alimenti ben cotti e serviti subito dopo la cottura; evitare pietanze crude, insalate e piatti freddi.

### **Avvertenze**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

### **Autore:**

**Dr.ssa Emanuela Zagallo**, Dietista - Dietetica e Nutrizione Clinica, Istituto Europeo di Oncologia IRCCS, Milano.