

Dott.ssa Martina Toschi
Biologa Nutrizionista
www.dottoressatoschi.it

L'alimentazione durante la radioterapia

Alcuni consigli in caso di...

Dr.ssa Martina Toschi
Biologa Nutrizionista
www.dottoressatoschi.it

Diarrea

La diarrea è una conseguenza spesso associata ai trattamenti. E' caratterizzata dall'escrezione di fluidi in eccesso. Si manifesta con movimenti intestinali e perdita di feci acquose, che possono essere accompagnate da cibo non digerito e muco.

Raccomandazioni alimentari:

- .Evitate i latticini. La carenza temporanea di lattasi, porta alla mancata digestione dello zucchero del latte (lattosio) presente nei prodotti caseari.
- .Durante la fase cronica, per rendere solide le feci, possono essere d'aiuto frutti e vegetali ricchi di pectina (pere, mele, pompelmi, carote, patate, barbabietole). I mirtilli freschi sono usati per i loro tannini che rendono solide le feci. Anche le banane vanno benissimo. Eliminate invece la frutta secca e disidratata.
- .Evitate prodotti che fermentano, come legumi, broccoli, cavolfiore, cavolo, cipolla...
- .Evitate i cibi ricchi di fibra come farine, cereali integrali e derivati. Preferite invece riso o la comune pasta di semola.

Alimentazione durante la radioterapia

In questa tabella sono riassunti brevemente i cibi che è bene evitare, e quelli che invece vi consigliamo in caso di dissenteria.

Alimenti permessi	Alimenti proibiti
Latte di cocco, latte delattosato, burro chiarificato, latticini fermentati come yogurt o formaggi stagionati (parmigiano stagionato 30 mesi o pecorino);	latte e latticini compresi formaggi a pasta molle (stracchino, ricotta, burro, panna, besciamella, certosa, ecc); per evitare carenze di calcio preferire acqua minerale ricca in questo elemento (Lete o Sangemini);
Zucchine, carote, Crucifere crude (verza cruda tagliata sottile), finocchio crudo, sedano, pomodori, ravanelli, valeriana o songino.	Insalate e verdure a foglia larga, molto verdi, molto acide o molto fibrose (lattuga, spinaci, biette), Crucifere cotte (cavolo, cavolfiore, broccoli, cavolini di Bruxelles), melanzane, cipolle, carciofi, zucca;
Condimenti semplici (aglio in camicia, cipolla intera e tolta a fine cottura, prezzemolo, maggiorana, rosmarino, ecc..) soffritti in acqua o vino bianco;	Condimenti grassi e soffritti; pepe, peperoncino, curry; maionese;
Pesce, carne magra, uova ben cotte;	Brodo di carne, minestrone di verdura, tuorlo delle uova poco cotto;

Alimentazione durante la radioterapia

Alimenti permessi	Alimenti proibiti
Lenticchie decorticate e pochi piselli;	Legumi (fagioli, ceci, fave) anche passati;
Prodotti da forno secchi (pane abbrustolito, crackers, grissini, fette biscottate). Tostare sempre il pane prima di mangiarlo;	Prodotti da forno lievitati freschi (pane, pizza, focacce);
Condimenti semplici (aglio in camicia, cipolla intera e tolta a fine cottura, prezzemolo, maggiorana, rosmarino, ecc..) soffritti in acqua o vino bianco;	Condimenti grassi e soffritti; pepe, peperoncino, curry;
Pesce, carne magra, uova ben cotte;	Brodo di carne, minestrone di verdura, tuorlo delle uova poco cotto, frittura;
Caffè d'orzo, tè bancha, acqua naturale;	Bibite gasate, bevande troppo calde o troppo fredde, frullati, frappè, succhi di frutta, alcolici, bevande che contengono sostanze «eccitanti» (caffè, coca cola, ginseng, tè)
Marmellata senza zuccheri aggiunti e senza pectina;	Eccessi di zucchero, marmellata, pasticceria fresca e secca, gelati, zabaione;

Ricette

Crema di riso

*1 volume di riso
6 volumi d'acqua
Sale q.b.*

Lavate il riso, mettetelo nell'acqua fredda con un pizzico di sale, portate a ebollizione, abbassate il fuoco e cuocete coperto a fiamma bassa con un diffusore fino a che non diventa una crema.

Insalata di riso con pomodori datterini, capperi e olive.

Ingredienti per 4 persone

*300 g di riso
Il succo di ½ limone
1 manciata di capperi
Circa 15 olive nere
12-15 pomodori datterini
Olio, sale e origano q.b.*

Fate cuocere il riso fino a quando sarà al dente. Scolate, trasferite in un'insalatiera, irrorate con il succo di limone, mettete a raffreddare prima a temperatura ambiente poi in frigorifero. Prendete una manciata abbondante di capperi, lasciateli in ammollo in acqua per 15 minuti, poi sciacquateli e strizzateli. Denocciolate e spezzettate le olive ed infine pulite e tagliate in quattro i pomodorini. Al momento di servire, togliete il riso dal frigorifero, unite gli altri ingredienti e condite con olio, sale e origano. Mescolate e servite fredda.

Dr.ssa Martina Toschi
Biologa Nutrizionista
www.dottoressatoschi.it

Sformatini di lenticchie rosse decorticate

250 g lenticchie

1 uovo

1 cipolla, 1 sedano, 1 carota

2 foglie alloro

3-4 tazze di acqua cucchiaino misto d'erbe tritate (rosmarino, salvia, timo, maggiorana e alloro)

Lavate sotto acqua corrente le lenticchie e mettetele in una pentola. Copritele d'acqua, unite l'alloro e fate cuocere 10-15 minuti. Negli ultimi 5 minuti di cottura salate.

Tritate finemente cipolla, sedano, carota dopo averli mondati e lavati, rosolateli in una padella con poco olio. Quando appassiti e profumati aggiungete le lenticchie ormai cotte e lasciate insaporire per qualche minuto. Trasferite quindi in una ciotola e fate raffreddare. Unite infine l'uovo, mescolando con cura il composto, distribuite in piccole pirofile e infornate per 20 minuti a 180-200° . Servite gli sformatini ben caldi.

Torta di riso

1 tazza di riso semiintegrale

1 tazza di succo di mela

5-6 pesche gialle

2 cucchiaini di miele

2 cucchiaini di nocciole in granella

Porto (facoltativo)

Cannella

Amido per addensare

Cuocete il riso in pentola a pressione con il succo di mela, 2 bicchieri d'acqua, una scorza di limone e un pizzico di sale. Sbucciate le pesche, tagliatele a spicchi regolari e mettetele a macerare in una scodella con il succo di limone e un paio di cucchiaini di Porto, se piace. Quando il riso è cotto, colatelo e profumatelo con una presa di cannella e scorza di limone, aggiungete la granella di nocciole e il miele. Stendetelo in una teglia bassa inumidita con acqua fredda, compattandolo bene e lasciarlo raffreddare. Colate le pesche, recuperando lo sciroppo. Estraiete il riso in un piatto da portata, capovolgendo la teglia. Decoratelo con gli spicchi tagliati a spirale a partire dall'esterno. Addensate lo sciroppo con un cucchiaino di amido ogni 2 tazzine di liquido e glassatelo sulle pesche. Mettete in frigorifero per la durata del pasto.

Nausea e vomito

A seguito delle terapie possono manifestarsi nausea e vomito. Possono comparire sia nell'immediato che dopo alcuni giorni. Si tratta di sintomi che possono comportare, accanto alla debilitazione fisica, anche un disagio psicologico notevole.

Raccomandazioni alimentari:

.Evitate di mangiare se non ne avete voglia.

.Evitate cibi che non vi piacciono molto e mangiate in luoghi areati o dove non ci siano troppi odori derivati dalla cottura degli alimenti.

.Non bevete troppo a stomaco vuoto, ma poco e spesso durante l'arco della giornata e lontano dai pasti.

.Mangiate spesso, poco e lentamente.

.Evitate cibi lavorati o ricchi di grassi, ma preferite alimenti cotti in modo molto semplice conditi con olio d'oliva a crudo.

.Contro la nausea spesso sono utili i cibi salati come cracker e parmigiano o gallette di riso salate con acciughe.

Infiammazioni del cavo orale

Mucositi e stomatiti sono infiammazioni delle mucose della bocca e delle prime vie aerodigestive che compaiono gradualmente un paio di settimane dopo aver iniziato la terapia. Causano fastidio locale rendendo difficoltosa la masticazione e la deglutizione dei cibi solidi. L'intensità dell'effetto varia da persona a persona e dall'eventuale associazione della radioterapia con la chemioterapia. E' utile il ricorso a sciacqui con infusi tiepidi di camomilla o malva. È consigliabile fare sciacqui con acqua e bicarbonato dopo ogni pasto

Raccomandazioni alimentari:

.È assolutamente necessario non fumare e non assumere bevande alcoliche. Evitate anche le bevande gassate.

.Scegliete alimenti morbidi o ammorbiditeli con impasti cremosi in modo da favorire la deglutizione.

.Tritate gli alimenti come la carne o il pesce.

.Evitate il consumo di cibi acidi, troppo speziati o molto caldi.

Ricette

Minestra fredda di pomodoro

Pomodori ben maturi q.b.

1 Peperone

2 cetrioli

1 cipolla rossa

Peperoncini verdi dolci

Succo di limone, olio e sale q.b.

Tagliate i pomodori a tocchetti. Tagliate il peperone rosso, uno dei due cetrioli, la cipolla rossa di Tropea e i peperoncini verdi dolci. Frullate tutti questi ingredienti insieme, aggiustate di sale e pepe, con il succo del limone e l'olio. Tagliate a dadini il cetriolo messo da parte.

Servite la minestra con foglioline di basilico spezzettate con le mani e qualche cubetto di cetriolo appena tagliato, e, se volete, qualche goccia di tabasco o noce moscata grattugiata al momento.

Gustatela fredda di frigorifero.

Crema alla pesca e cannella con pinoli e cioccolato

*1 pesca noce grande,
2 tazze di latte (o latte di riso per chi soffre di dissenteria)
1 cucchiaino di zucchero di canna
30 g di fecola di patate o amido di riso (o di mais)
1 pizzico di cannella
2 cucchiaini di farina di mandorle
una manciata di pinoli
1 cucchiaino di gocce di cioccolato fondente (meglio se in polvere)*

Lavate e sbucciate la pesca e frullatela con il latte e lo zucchero di canna. Aggiungete il liquido alla fecola poco a poco mescolando con una frusta. Quando tutti i grumi saranno sciolti, mettete sul fuoco a fiamma moderata e mescolate fino al raggiungimento della densità ottimale. Affinché la crema sia ben cotta e non sappia di farina, dovrà cuocere almeno 4-5 minuti dall'ebollizione.

Aggiungete i pinoli, la farina di mandorle e la cannella, mescolate bene, quindi versatela nei bicchierini. Lasciate raffreddare e conservate in frigo. Prima di servire guarnite con altri pinoli e un po' di granella di cioccolato fondente.

Se sentite il bisogno di cibi liquidi energetici, fatevi dei frullati di frutta e latte (o latte di soia se avete anche problemi di dissenteria) con aggiunta di miele e frutta secca tritata. In alternativa come bevande fresche potete prepararvi dei centrifugati di frutta e verdura: sono ricchi di vitamine e molto gustosi. Di seguito troverete alcune idee da variare e modificare in base ai vostri gusti e alla frutta di stagione.

Centrifugato di mela, carota e zenzero

8 Carote
2 mele
1 manciata di menta fresca
Zenzero q.b.

Centrifugato di lime e carote

8 carote fresche pulite
1 lime intero sbucciato
1 manciata di menta fresca
1 pizzico di zucchero di canna

Centrifugato di mela, pesche e fragole

1 mela grande
2 pesche di medie dimensioni
200 gr. di fragole

Frullato alla banana

1 banana
1 bicchiere di latte
2 cucchiaini di zucchero

Crema Budwig (C. Kousmine)

Crema da introdurre a colazione. Pasto crudo, naturale, composto unicamente di prodotti freschi. Il rapporto tra la quantità di vitamine e oligo-elementi con la quantità di calorie è assolutamente favorevole. Digeribile e ben tollerata .E' però necessario tritare finemente sia i cereali che la frutta secca (l'ideale sarebbe un macina-caffè), per evitare di danneggiare ulteriormente il cavo orale. A seconda della problematica intestinale associata, è consigliabile modificare gli ingredienti.

1. In caso di *dissenteria*

2.4 cucchiaini di yogurt

3.1 banana schiacciata

4.2 cucchiaini di riso integrale o grano saraceno macinati

5.2 cucchiaini di mandorle tritate

6. frutta fresca di stagione (evitate prugne e kiwi)

7. In caso di *stipsi*

8.4 cucchiaini di yogurt

9.1 cucchiaino di miele

10.2 cucchiaini di avena tritata

11.2 cucchiaini di semi di lino macinati

12. frutta fresca di stagione (evitate mele e banane)

13. Mescolate gli ingredienti fino ad ottenere un impasto cremoso.