



*Rete delle strutture di  
Dietetica e Nutrizione Clinica*



## **LIBRETTO INFORMATIVO PER IL PAZIENTE SOTTOPOSTO A RADIOTERAPIA ADDOMINO - PELVICA**



## INTRODUZIONE

Generalmente, sottoporsi a **radioterapia addomino-pelvica** porta con sé dei **sintomi gastrointestinali**, spesso tra tre e cinque fra i seguenti: **diarrea, gas e flatulenza, dolori addominali, nausea**, oltre a **disturbi della minzione**.

In questo scenario una corretta alimentazione in generale, ma soprattutto durante il periodo della terapia, gioca un ruolo cardine. Per questo di seguito riportiamo le **scelte alimentari ottimali** da attuare a partire dai giorni precedenti la terapia e fino al termine della stessa. Raccomandiamo inoltre di evitare la restrizione autonoma dal punto di vista alimentare e qualsiasi tipo di dieta autogestita, per non aumentare il rischio di malnutrizione.

## INDICAZIONI GENERALI

Per assicurare un corretto apporto di nutrienti e calorie e prevenire quindi uno stato di malnutrizione, risulta utile **frazionare l'alimentazione in 5-6 pasti giornalieri** (colazione, pranzo, cena e 2-3 spuntini), avendo cura di variare nelle proprie scelte alimentari di consumare interamente il pasto (sia il primo sia il secondo piatto).

Una strategia semplice ed efficace può essere quella di utilizzare il **Piatto Sano** (in foto) come riferimento visivo. Nel caso di un mancato raggiungimento degli apporti adeguati con la sola nutrizione, sarà cura del medico e del dietista valutare la possibilità di integrare con supplementi orali calorico-proteici.



É consigliabile preferire **cotture semplici**, come quelle ai ferri, a vapore, la bollitura, al cartoccio, in umido, al forno.

Importante anche la **masticazione**, da effettuare lentamente e a lungo.

Bere almeno **1,5 litri di acqua al giorno**, preferibilmente naturale, frazionata durante il corso della giornata e a piccoli sorsi.

Vediamo di seguito, nello specifico, i consigli riguardanti i vari gruppi alimentari.

### **Cereali e derivati**

Consumarne **una porzione ad ogni pasto**, preferendo pane, pasta, riso e altri cereali in chicco, fette biscottate, crackers, grissini, biscotti, cereali per la prima colazione e farine non integrali. Rientrano in questa categoria anche pasta fresca, pasta ripiena, gnocchi e patate.



### **Latte e yogurt**

Non è necessario ricorrere ai prodotti delattosati a meno che non vi sia una intolleranza al lattosio diagnosticata mediante Breath Test oppure un evidente peggioramento dei sintomi intestinali. Consumare **due porzioni al giorno** di yogurt e/o latte, interi, eventualmente per quanto riguarda lo yogurt anche aromatizzato, se maggiormente gradito.

### **Secondi piatti**

Rientrano in questa categoria la **carne** sia bianca che rossa, gli **affettati**, il **pesce**, i **formaggi**, i **legumi** e le **uova**.

Prediligere i tagli magri sia di carne che di pesce, gli affettati magri e privati del grasso visibile (prosciutto cotto, crudo, bresaola, affettati di pollo, tacchino e manzo).

Sono sconsigliati i salumi grassi e piccanti, e i formaggi piccanti o erborinati.

Si consiglia di consumare i legumi sotto forma di creme e passati.

Di seguito la corretta **frequenza di consumo** dei secondi piatti nell'arco dei **14 pasti settimanali**:

- carne rossa 1-2 volte
- carne bianca 1-3 volte

- pesce 2-3 volte
- formaggi 2-3 volte
- uova 2 volte
- legumi 2-3 volte
- affettati < 1 volta
- pesce conservato < 1 volta

## Ortaggi e frutta

É consigliabile consumare **4-5 porzioni al giorno** tra frutta e verdura, di cui **2 di verdura e 2-3 di frutta**. Si consiglia di assumere la verdura preferibilmente cotta, e la frutta privata della buccia.

Si sconsiglia l'assunzione di quelle tipologie di frutta e verdura che aumentano la formazione di gas a livello intestinale, quali: asparagi, broccoli, tutti i tipi di cavoli, cipolle, cetrioli, funghi, melanzane, peperoni, kiwi, ananas, kaki, cocco, fichi, castagne, prugne, pere, uva, fragole, frutti di bosco, frutta secca oleosa, candita e sciroppata.



## Condimenti e spezie

Condire preferibilmente con **olio extra vergine di oliva**, meglio se aggiunto a crudo. Utilizzare liberamente **erbe aromatiche e spezie** per insaporire i piatti, evitando però le spezie piccanti.



## Dessert e dolci

Consumare con moderazione dessert e dolci, limitandone l'assunzione ad una volta a settimana. Limitare l'uso di zucchero di qualsiasi tipologia, miele o altri sciroppi. Prediligere le confetture e le marmellate senza zuccheri aggiunti e senza semi. Moderare anche l'assunzione di caramelle, gomme da masticare o altri alimenti contenenti dolcificanti acalorici.



## Bevande

Come precedentemente consigliato, bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, preferibilmente naturale, frazionata durante il corso della giornata e a piccoli sorsi. Non eccedere con il consumo di caffè e tè, limitandosi a 3-5 tazze al giorno. Evitare il consumo di alcolici, bevande gasate e zuccherate, compresi i succhi di frutta.



## ULTERIORI INFORMAZIONI UTILI

### Esempio di piano alimentare

		oppure	oppure
<b>COLAZIONE</b>	latte intero o parzialmente scremato + pane tostato + un frutto	<u>Alternative al pane:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fette biscottate</li> <li>• biscotti secchi</li> <li>• cereali per la colazione</li> </ul>	<u>Alternativa al latte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• yogurt bianco o aromatizzato</li> <li>• ricotta, se gradita aromatizzata con cacao e/o cannella</li> </ul>
<b>SPUNTINO</b>	frutta secca oleosa (es. mandorle, anacardi, nocciole etc.)	yogurt bianco o aromatizzato	2-3 quadretti di cioccolato fondente
<b>PRANZO</b>	pasta + carne rossa o bianca + verdure a piacere + frutta fresca  olio per condire	<u>Alternative alla pasta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• riso/farro/miglio/cous cous/farina di mais o altri cereali</li> <li>• pane</li> <li>• patate</li> <li>• gnocchi</li> <li>• pasta fresca</li> <li>• grissini</li> </ul>	<u>Alternative alla carne:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• affettato magro (es. prosciutto crudo sgrassato, bresaola, affettato di pollo o tacchino o di manzo)</li> <li>• pesce fresco, molluschi, crostacei</li> <li>• pesce conservato (in scatola o affumicato)</li> <li>• formaggio fresco o stagionato</li> <li>• legumi</li> <li>• uova</li> </ul>
<b>SPUNTINO</b>	pane e miele	panino con affettato magro o piccole quantità di parmigiano	crackers
<b>CENA</b>	pasta + carne rossa o bianca + verdure a piacere + frutta fresca  olio per condire	<u>Alternative alla pasta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• riso/farro/miglio/cous cous/farina di mais o altri cereali</li> <li>• pane</li> <li>• patate</li> <li>• gnocchi</li> <li>• pasta fresca</li> <li>• grissini</li> </ul>	<u>Alternative alla carne:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• affettato magro (es. prosciutto crudo sgrassato, bresaola, affettato di pollo o tacchino o di manzo)</li> <li>• pesce fresco, molluschi, crostacei</li> <li>• pesce conservato (in scatola o affumicato)</li> <li>• formaggio fresco o stagionato</li> <li>• legumi</li> <li>• uova</li> </ul>

### Esempio di distribuzione giornaliera

Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
yogurt con frutta fresca a pezzi e una manciata di cereali	cioccolato fondente	tagliatelle al ragù con contorno di verdure in padella e un frutto	un piccolo panino con affettato magro	ratatouille di verdure con uova e pane tostato e un frutto

## Saper riconoscere il rischio di malnutrizione

Per poter monitorare la propria situazione anche al domicilio, può rivelarsi utile sapere **come calcolare il proprio rischio di malnutrizione**. Di seguito i passi da seguire.

### TEST DI SCREENING MST

Hai perso involontariamente peso negli ultimi 3 mesi?

No	0
Non lo so	2

Se sì, quanto hai perso?

0,5-5 Kg	1
>5 Kg-10 Kg	2
>10 Kg-15 Kg	3
>15 Kg	4

Hai ridotto l'alimentazione per mancanza di appetito?

No	0
Sì	1

Totale punteggio = \_\_\_\_\_

Somma punteggio = 0

Ripeti il test tra 30 giorni

Somma punteggio = 1 o 2

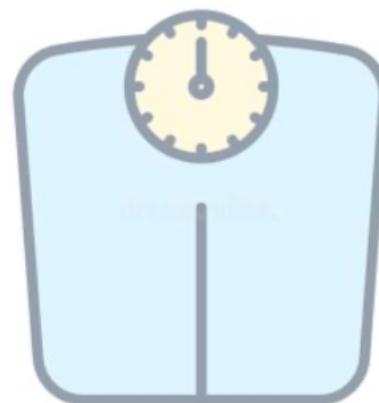
Rivolgiti al **dietista** di riferimento e ripeti il test tra 30 giorni

Somma punteggio > 2

Contatta la Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica

Per tenere traccia con facilità degli alimenti consumati nella giornata, al termine di questo libretto troverà tre pagine di **diario alimentare**, da poter compilare e portare al prossimo controllo con il/la dietista.

Per **rilevare correttamente il peso**, si consiglia di pesarsi una volta alla settimana, sempre nello stesso giorno e nelle medesime condizioni. Ad esempio: il sabato mattina, in biancheria intima, prima di colazione.



### **Alimenti da evitare** durante il periodo di terapia in presenza di sintomi gastrointestinali

#### **ALIMENTI DA EVITARE**

Asparagi, broccoli, tutti i tipi di cavoli, cipolle, cetrioli, funghi, melanzane, peperoni, kiwi, ananas, kaki, cocco, fichi, castagne, prugne, pere, uva, fragole, frutti di bosco, frutta secca oleosa, candita e sciroppata.

Ridurre la caffeina.

Evitare gli alcolici, le bibite gassate e le bevande, le gomme da masticare o i dolciumi dolcificati con dolcificanti acalorici.

Evitare alimenti e spezie piccanti.

In questa tabella sono invece indicati gli **alimenti che possono essere consumati e come comportarsi in presenza di sintomi**

<b>ALIMENTI consentiti</b>	<b>... e come comportarsi...</b>
Latte e yogurt, yogurt alla frutta	In caso di diarrea, gas, meteorismo e dolori addominali, si possono utilizzare prodotti delattosati
Frutta fresca, frutta secca e semi oleosi	In caso di diarrea, gas, meteorismo e dolori addominali, preferire frutta fresca ad alto contenuto di pectine (mele,...)
Pasta o riso o altri tipi di cereali  Pane comune, pane ai cereali, derivati del pane, cereali per la colazione	In caso di diarrea, gas, meteorismo e dolori addominali alcuni cereali (avena, orzo) sono ricchi in pectine e utili in questo tipo di sintomatologia In caso di nausea preferire alimenti asciutti, secchi e salati.
Carni magre rosse o bianche, pesce "azzurro" cotti in maniera semplice	
Formaggi freschi e stagionati	Evitare i formaggi fermentati (gorgonzola)
Prosciutto cotto o crudo sgrassati, speck, bresaola, affettati di pollo o tacchino	
Uova cucinate in maniera semplice	
Legumi	In caso di diarrea, gas, meteorismo e dolori addominali, non ci sono indicazioni all'esclusione. Vanno però assunti in forma di passati o purea
Verdure e Ortaggi	In caso di diarrea, gas, meteorismo e dolori addominali consumare verdura cotta, eliminare le brassicacee (cavoli, cavolfiori, cavolini, broccoli, cime di rapa, ravanelli) ed assumere verdura contenente pectina (carote)
	In generale evitare caffeina, cibi piccanti e bevande alcoliche
Acqua naturale, tisane, infusi, the	In caso di diarrea, gas, meteorismo e dolori addominali e per evitare la disidratazione è importante incrementarne il consumo. Se presente nausea bere a piccoli sorsi durante l'arco della giornata

## Quale fibra sarebbe più indicato consumare?

Sulla base della tolleranza individuale e dell'entità della sintomatologia gastrointestinale è indicato il consumo di alimenti a maggior contenuto di fibra **solubile**:

- pectine: **mela, carote, fagioli**
- gomme: **avena, legumi**
- galattomannani: **legumi**
- fruttoligosaccaridi: **cipolla, cicoria, carciofi**
- galattoligosaccaridi: **legumi**
- betaglucani: **avena, orzo**

## Probiotici

Esiste una forte evidenza scientifica sull'utilizzo dei probiotici (microrganismi che aiutano il ripristino della normale flora batterica intestinale) per **migliorare e prevenire i disturbi intestinali** legati al trattamento radioterapico. La tipologia, posologia e durata del trattamento con i probiotici saranno prescritte dal medico specialista.



## Glossario

- **flatulenza**: eccessiva formazione di gas a livello intestinale, con emissione per vie naturali.
- **diarrea**: evacuazione copiosa e frequente di materiale fecale liquido, mucoso o sieroso.
- **minzione**: l'atto volontario di espulsione dell'urina.
- **integratori calorico-proteici**: alimenti a fini medici speciali, liquidi o di consistenza simile ad un budino, altamente energetici.

Diario alimentare del \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Colazione  
ore \_\_\_\_\_

Spuntino  
ore \_\_\_\_\_

Pranzo  
ore \_\_\_\_\_

Spuntino  
ore \_\_\_\_\_

Cena  
ore \_\_\_\_\_

Spuntino  
ore \_\_\_\_\_

Peso  
(kg)

Appetito

Note

ho molta fame

ho appetito

ho poco appetito

non ho fame

ho fatto fatica a digerire

mi sento subito sazio

nausea/vomito

diarrea/steatorrea

stitichezza

crampi/meteorismo

altro: \_\_\_\_\_

Diario alimentare del \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Colazione  
ore \_\_\_\_\_

Spuntino  
ore \_\_\_\_\_

Pranzo  
ore \_\_\_\_\_

Spuntino  
ore \_\_\_\_\_

Cena  
ore \_\_\_\_\_

Spuntino  
ore \_\_\_\_\_

Peso  
(kg)

Appetito

Note

ho molta fame

ho appetito

ho poco appetito

non ho fame

ho fatto fatica a digerire

mi sento subito sazio

nausea/vomito

diarrea/steatorrea

stitichezza

crampi/meteorismo

altro: \_\_\_\_\_

Diario alimentare del \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Colazione  
ore \_\_\_\_\_

Spuntino  
ore \_\_\_\_\_

Pranzo  
ore \_\_\_\_\_

Spuntino  
ore \_\_\_\_\_

Cena  
ore \_\_\_\_\_

Spuntino  
ore \_\_\_\_\_

Peso  
(kg)

Appetito

Note

ho molta fame

ho appetito

ho poco appetito

non ho fame

ho fatto fatica a digerire

mi sento subito sazio

nausea/vomito

diarrea/steatorrea

stitichezza

crampi/meteorismo

altro: \_\_\_\_\_

**A CURA DI GDS DIETISTI DELLA RETE ONCOLOGICA  
PIEMONTE E VALLE D'AOSTA**

REFERENTE: Dietista Vittoria Roscigno

PARTECIPANTI: Dietista Cristiana Lanza

COORDINATORE: Dietista Costanza Micunco