Memorial Sloan Kettering Cancer Center

PROGRAMMA DI INFORMAZIONE PER PAZIENTI E OPERATORI SANITARI

Guida all'alimentazione sana dopo il trapianto di cellule staminali

Le seguenti informazioni spiegano in cosa consiste l’intossicazione alimentare (avvelenamento da cibo). Inoltre, ti spiegheranno come maneggiare il cibo in modo sicuro per prevenire l’intossicazione alimentare.

Cos’è l’intossicazione alimentare?

L’intossicazione alimentare è provocata dai germi che entrano in contatto con il cibo. Germi come batteri, virus o parassiti possono attaccarsi al cibo e proliferare. Non è sempre possibile vedere o sentire l’odore o il sapore di questi germi.

Chi rischia di contrarre un’intossicazione alimentare?

L’intossicazione alimentare può colpire chiunque, ma alcune persone sono più a rischio di altre. Il rischio è maggiore per le persone con un sistema immunitario indebolito dal cancro e dalla terapia oncologica.

Alcune persone potrebbero aver bisogno di prendere maggiori precauzioni per evitare l'intossicazione alimentare. Tra queste, ci sono coloro che hanno subito un trapianto di cellule staminali. Il team di assistenza sanitaria ti comunicherà se questo vale per la tua situazione.

Quali sono i sintomi dell'intossicazione alimentare?

I sintomi si presentano spesso entro 1-3 giorni dopo il consumo di cibo contaminato. Possono anche presentarsi entro 20 minuti o fino a 6 settimane dopo.

I sintomi dell'intossicazione alimentare includono:

- Vomito
- Diarrea (feci liquide o semiliquide)
- Dolore addominale (mal di pancia)
- Sintomi simil-influenzali, ad esempio:
  - Febbre superiore 101,3 °F (38,5 °C)
  - Cefalea
  - Dolori muscolari
  - Brividi

Se si manifesta uno di questi sintomi, contatta immediatamente il tuo fornitore di assistenza sanitaria.

Come prevenire l’intossicazione alimentare?

È importante maneggiare il cibo con cura per ridurre il rischio. L’intossicazione alimentare può avere conseguenze gravi o anche mortali.

Per una maggiore sicurezza, basta seguire questi 4 semplici passaggi: pulire, separare, cuocere e raffreddare.

	Pulisci spesso mani e superfici

- Lava le mani con acqua tiepida e sapone per almeno 20 secondi:
  - Prima e dopo aver maneggiato il cibo.
  - Dopo aver utilizzato il bagno, cambiato pannolini, maneggiato rifiuti o toccato animali domestici.
- Lava taglieri, piatti, forchette, cucchiai, coltelli e piani di lavoro con acqua calda e detersivo dopo la preparazione di ciascun alimento.
- Utilizza taglieri di vetro, plastica o legno puliti.
- Utilizza, se possibile, tovaglioli di carta per pulire le superfici della cucina. I germi possono proliferare su panni di stoffa e spugne umidi o sporchi.
  - Se utilizzi panni di stoffa, lavali spesso con acqua

calda.

- Se utilizzi una spugna, stringila per rimuovere tutta l'acqua dopo ogni uso. Sostituisci ogni 2 settimane.

- Utilizza uno spray detergente antibatterico per pulire le superfici. Prediligi gli spray contenenti candeggina o ammoniaca, come Lysol® o Clorox®.
- Sciacqua la frutta, la verdura e altri alimenti sotto l'acqua corrente. Sono compresi gli alimenti con pelle o buccia non edibile, come la banana e l'avocado. Strofina bene gli alimenti (come il melone, l'arancia e il limone) per pulirli. Se utilizzi una spazzola per alimenti, puliscila ogni 2-3 giorni. È possibile lavarla in lavastoviglie o a mano con acqua calda e saponata.
- Evita gli alimenti con ammaccature o macchie.
- Pulisci il coperchio dei prodotti in scatola prima di aprirli.

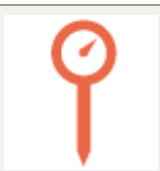


Separa le carni crude dagli altri alimenti.

- Posiziona le carni crude, il pollame e il pesce in buste separate all'interno del carrello e delle buste della spesa. In questo modo eviterai che le eventuali perdite finiscano su altri alimenti.
- Non posizionare le carni crude, il pollame o il pesce nel frigorifero sopra altri alimenti o cibi che non verranno

cotti prima di essere consumati.

- Utilizza un tagliere per gli alimenti agricoli e un altro per le carni crude, il pollame e il pesce.
- Non utilizzare alcun piatto su cui sono stati posti carni crude, pollame, pesce o uova senza che sia prima stato lavato. Lava il piatto con acqua calda e saponata prima di utilizzarlo di nuovo.
- Non riutilizzare marinature utilizzate su carni crude, pollame o pesce a meno che non siano state prima scaldate fino a ebollizione.



Cuoci il cibo alla giusta temperatura

- Il modo migliore per capire se il cibo è cotto abbastanza da essere sicuro è controllare la temperatura interna. Quella sarà la temperatura della parte centrale dell'alimento. Il colore e la consistenza del cibo non costituiscono sempre modi affidabili per capire se il cibo è cotto completamente.
- Utilizza un termometro per alimenti per controllare la temperatura interna di carne, pollame, pesce e uova mentre cuociono. È necessario cuocere questi alimenti a una determinata temperatura per eliminare qualsiasi germe nocivo. Questa temperatura prende il nome di

temperatura interna minima di sicurezza (vedi Tabella 1)

- Cuoci le uova finché tuorlo e albume sono solidi. Seleziona ricette che prevedono esclusivamente uova cotte o scaldate a lungo.
- ◦ Copri, mescola e gira il cibo per assicurare una cottura uniforme. Se il microonde non è provvisto di piatto girevole, metti in pausa e gira manualmente il cibo una o due volte durante la cottura.
  - ◦ Aspetta sempre circa 10 minuti dopo che il cibo è pronto prima di controllare la temperatura interna con un termometro per alimenti. Questo fa sì che il cibo sia completamente cotto.
- Quando riscaldi salse, zuppe o sughi, cuocili fino a ebollizione.
- Consuma gli avanzi riscaldati entro 1 ora.
- Non riscaldare gli avanzi più di una volta. Se non riesci a finire il cibo riscaldato, gettalo. Non rimetterlo nel frigorifero.

Come capire quando è sicuro mangiare il cibo cotto?

Misura la temperatura interna del cibo durante la cottura. Alimenti diversi devono raggiungere una determinata temperatura interna prima che sia sicuro consumarli.

Utilizza un termometro per alimenti per misurare la

temperatura interna del cibo durante la cottura. Spingi il termometro al centro dell'alimento. I numeri sul termometro saliranno lentamente. Tieni in posizione il termometro finché i numeri non smettono di salire.

La Tabella 1 mostra le temperature interne minime (più basse) affinché un alimento sia sicuro da consumare. La temperatura sul termometro dovrebbe essere uguale o superiore a quella mostrata nella tabella. Se la temperatura è inferiore a quella mostrata nella tabella, è necessario continuare a cuocere l'alimento. Una volta che l'alimento ha raggiunto la temperatura mostrata nella tabella, sarà cotto completamente e sicuro da consumare.

Tipo di alimento	Temperatura interna minima di sicurezza
Manzo, maiale, vitello, agnello (bistecche, arrosti, costolette)	145 °F (63 °C) con 3 minuti di tempo di riposo
Manzo, maiale, vitello, agnello (macinati)	160 °F (71 °C)
Pollame (pollo, tacchino, anatra)	165 °F (74 °C)
Piatti e salse a base di uova	160 °F (71 °C) o finché tuorlo e albume non sono solidi
Pesce e frutti di mare	145 °F (63 °C) e la polpa è opaca (non trasparente)
Avanzi e stufati	165 °F (74 °C)

Tabella 1. Temperature interne minime di sicurezza per alimenti

	Fai raffreddare subito il cibo

- Assicurati che il frigorifero abbia una temperatura di 40 °F (4 °C) o inferiore.
- Assicurati che il freezer abbia una temperatura di 0 °F (-18 °C) o inferiore.
- Refrigera o congela carne, pollame, uova, pesce e altri generi deperibili (alimenti che possono andare a male). Assicurarsi di farlo entro 2 ore la cottura o l'acquisto. Se la temperatura esterna è superiore a 90 °F (32 °C), refrigerarli o congelarli entro 1 ora.
- Quando fuori fa caldo, tieni gli alimenti deperibili al fresco durante il percorso fino a casa dopo aver fatto la spesa Utilizza una borsa termica, o una borsa frigo con contenitori di ghiaccio o gel refrigerante.
- Scongela gli alimenti nel frigorifero, con acqua fredda o nel microonde. Se utilizzi acqua fredda o microonde, è necessario cuocere il cibo non appena è scongelato. Non scongelare mai gli alimenti a temperatura ambiente, ad esempio sul piano di lavoro.
- Quando marini un alimento, fallo nel frigorifero.

- Suddividi le grandi quantità di avanzi in recipienti poco profondi prima di congelarle. Questo fa sì che si congelino più velocemente.
- Consuma gli avanzi entro 2 giorni.

Domande comuni

Come conservare gli alimenti in modo sicuro?

- Tieni gli alimenti deperibili al fresco se non puoi tornare subito a casa dopo aver fatto la spesa. Utilizza una borsa termica, o una borsa frigo con contenitori di ghiaccio o gel refrigerante per tenerli al fresco.
- Conserva uova e latte su un ripiano nel frigorifero. Non conservarli sui ripiani della porta del frigorifero. Gli alimenti si mantengono più freschi dentro al frigorifero che sulla porta.
- Se utilizzi un servizio di spesa a domicilio:
- Assicurati che tutti i prodotti da frigo e congelati abbiano una temperatura di sicurezza al momento della consegna.
- Riponi immediatamente questi prodotti nel frigorifero o in freezer.

Come fare scelte sicure durante la spesa?

- Guarda la data di scadenza sulle confezioni. Non

acquistare il prodotto se la data di scadenza è passata.

- Non acquistare alimenti in scatola, barattolo o confezione con ammaccature, rigonfiamenti o un sigillo rotto.
- Non acquistare alimenti da grandi contenitori o cestini self-service. Tra questi sono compresi frutta secca, cereali o altri prodotti che vengono posti nei recipienti personalmente.
- Prendi gli alimenti freschi e congelati, come latte e verdure congelate, al termine della spesa. Questo aiuta a ridurre il tempo in cui rimarranno fuori dal frigorifero o dal freezer.

È sicuro mangiare nei ristoranti?

La maggior parte delle persone dovrebbe evitare di mangiare nei ristoranti per circa 3 mesi dopo il trapianto di cellule staminali. Consulta il fornitore di assistenza sanitaria per capire quando è sicuro mangiare nei ristoranti.

Quando sarà sicuro ricominciare a mangiare nei ristoranti, segui queste indicazioni per ridurre il rischio di intossicazione alimentare:

- Presta attenzione nella scelta del ristorante. È possibile consultare le ispezioni sanitarie recenti di un ristorante sul sito web locale del Ministero della Salute.

- Ordina alimenti cotti adeguatamente. Manda indietro qualsiasi carne, pollame, pesce o uova poco cotti. I piatti bollenti sono generalmente più sicuri dei piatti freddi o serviti a temperatura ambiente (come panini e insalate).
- Riponi in frigorifero qualsiasi avanzo entro 2 ore dopo aver mangiato fuori. Riscalda gli avanzi finché non sono bollenti (74 °C) e consumali entro 2 giorni.
- Evita alimenti che potrebbero contenere uova crude non pastorizzate (come il condimento per insalata Ceasar, la maionese fresca o la salsa aioli, e la salsa olandese).

Alcuni piatti serviti nei ristoranti sono più rischiosi di altri. Tra questi sono compresi:

- Piatti e insalate da buffet.
- Piatti non preparati su ordinazione (come il fast food o altri alimenti conservati sotto lampade riscaldanti).
- Recipienti usati da molte persone (come per condimenti e latte nei bar).
- Qualsiasi alimento maneggiato dai dipendenti senza guanti o utensili.

Alimenti da asporto, consegna o provenienti da chioschi possono presentare più rischi poiché il cibo potrebbe non essere conservato alla giusta temperatura durante il

trasporto.

È sicuro assumere integratori dietetici?

Negli Stati Uniti non esiste un regolamento sulla produzione e la conservazione dei prodotti dietetici. Questo significa che potrebbero costituire un rischio per la salute (infezioni o intossicazioni alimentari). Gli integratori dietetici possono anche impedire ad alcuni farmaci di funzionare come dovrebbero.

Consulta il fornitore di assistenza sanitaria MSK prima di assumere qualsiasi integratore, probiotico, rimedio omeopatico o prodotto a base di erbe. Tra questi sono compresi l'erba di San Giovanni e la medicina tradizionale cinese, come erbe, radici o semi.

Come capire se l'acqua che si beve è sicura?

Bere l'acqua del rubinetto della maggior parte delle grandi città (come New York) è sicuro. Se non si è sicuri che l'acqua del rubinetto della propria zona sia sicura, rivolgersi al dipartimento della sanità locale.

Non bere mai acqua di laghi, fiumi, ruscelli o sorgenti. Se utilizzi acqua di pozzo non testata per batteri, è necessario bollirla prima di berla. Per farlo:

- Porta l'acqua a ebollizione continua (con bolle di grandi dimensioni che si muovono velocemente) per 15-20

minuti.

- Conserva l'acqua in frigorifero e utilizzarla entro 48 ore (2 giorni).
- Dopo 2 giorni, getta l'acqua rimasta nello scarico. Non berla.

È possibile utilizzare l'acqua in bottiglia invece dell'acqua di pozzo. Per maggiori informazioni sull'acqua di pozzo, consultare www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts.

Quali alimenti bisognerebbe evitare?
Alcuni alimenti hanno più probabilità di causare un'intossicazione alimentari di altri. È meglio evitare:

- Carne cruda o poco cotta, pollame, pesce (compreso il sushi), uova e sostituti della carne, come il tempeh e il tofu.
- Latte non pastorizzato (crudo), formaggio, altri latticini e miele.
- Frutta e verdure fresche non lavate.
- Germogli crudi o non cotti, come erba medica e germogli di fagioli.
- Affettati freddi o crudi (affettati misti) e wurstel. È sicuro mangiare la carne cotta su altri piatti, come il salame sulla pizza.

Le infezioni possono verificarsi anche quando la malattia si diffonde attraverso il cibo. Le notizie sui casi attuali negli Stati Uniti si possono trovare sul sito web del CDC all'indirizzo www.cdc.gov/foodborne-outbreaks

Un nutrizionista clinico può essere d'aiuto per scegliere cibi sicuri, conoscendo i rischi legati al consumo di determinati alimenti. È opportuno consultarlo per conoscere i rischi legati al consumo degli alimenti nella Tabella 2.

Gruppo di alimenti	Prodotti alimentari
Latte e latticini	• Latte, formaggi e altri latticini che non sono in frigorifero. • Formaggi tagliati al banco della gastronomia. Questi formaggi potrebbero essere stati tagliati a contatto con gli affettati. Prediligi i formaggi sigillati e preconfezionati. • Dolci non refrigerati o pasticcini con ripieno di crema o glassa. Prediligi prodotti confezionati e a lunga conservazione. • Gelati o yogurt sciolti e gelati al cucchiaio serviti al ristorante.

Carne, pollame, pesce e uova	• Carne affettata al banco della gastronomia. Prediligi gli affettati sigillati e preconfezionati. • Pesce o frutti di mare crudi o semicotti. Tra questi sono compresi: caviale, sashimi, sushi, ceviche, pesce freddo affumicato, come il salmone affumicato. • Vongole, cozze e ostriche in guscio. • Patè refrigerati e di carne.
Frutta e verdura	• Prodotti con ammaccature, danneggiati o con altre macchie. • Insalate e prodotti da un banco o da un buffet di insalate. • Frutta e verdura già tagliata. • Sushi vegetariano, a meno che non sia preparato in casa. Il sushi vegetariano fatto in negozio o in un ristorante potrebbe essere preparato a contatto con pesce crudo.
Bevande	• Zabaione non pastorizzato, sidro di mele o altri succhi a base di frutta o verdura. • Succhi a base di frutta o verdura appena spremuta, a meno che non sia preparato in casa. • Birra e vino non pastorizzati, come le birre da microbirrificio e quelle non a lunga conservazione. Consulta il medico prima di assumere qualsiasi bevanda alcolica. • Soda o qualsiasi bevanda da distributore. • Acqua da distributore o altri recipienti condivisi.

Frutta secca e cereali	• Noci non tostate in guscio.
Altro	• Integratori alimentari e a base di erbe, compresi gli integratori probiotici per la salute intestinale. Questi sono solitamente disponibili in capsule, compresse gommose, in polvere o in pillole. • Recipienti condivisi utilizzati da più persone, come quelli per condimenti e latte nei bar. • Qualsiasi prodotto alimentare non confezionato, comune o condiviso. Tra questi sono compresi gli assaggi gratuiti o cibo da dispensa non deperibile e condiviso presente in casa.

Tabella 2. Consulta un nutrizionista clinico per conoscere i rischi legati al consumo di questi alimenti.

Indicazioni generali sull'alimentazione

Il tuo corpo ha bisogno di una quantità equilibrata di calorie e proteine per funzionare al meglio. I consigli elencati in questa sezione possono aiutarti ad aumentare le calorie e le proteine nella tua dieta.

Questi suggerimenti potrebbero differire dalle indicazioni generali sull'alimentazione che conosci. Il tuo nutrizionista clinico può aiutarti a elaborare il piano alimentare più adatto a te.

Consigli per aggiungere più calorie alla dieta

- Non mangiare alimenti senza grassi o con pochi grassi. Evita cibi e bevande le cui etichette riportano le diciture “magro”, “senza grassi” o “dietetico”. Ad esempio, utilizza il latte intero anziché scremato.
- Fai spuntini con frutta secca, noci o semi secchi. Aggiungili ai cereali, nel gelato o nelle insalate.
- Aggiungi burro, margarina oppure olio su patate, riso e pasta. È possibile aggiungerne anche su verdure cotte, panini, toast e cereali riscaldati.
- Utilizza condimenti ad alto contenuto calorico su insalate, patate al forno e verdure cotte raffreddate (come fagiolini o asparagi).
- Aggiungi panna acida, semi-grassa o da cucina al purè di patate o nelle ricette di torte e biscotti. È possibile aggiungerne anche nell’impasto dei pancake, in salse, sughi, zuppe e stufati.
- Utilizza maionese, condimenti cremosi o salsa aioli in insalate, panini e pinzimoni.
- Guarnisci il gelato o le torte non glassate con latte condensato zuccherato. Mescola il latte condensato con del burro di arachidi per aggiungere più calorie e dare più sapore.

- Bevi frullati preparati in casa e altre bevande ad alto contenuto calorico e proteico (come Carnation® Breakfast Essentials o Ensure®).

Consigli per aggiungere più proteine alla dieta

- Mangia alimenti ricchi di proteine, come pollo, pesce, maiale, manzo, agnello, uova, latte, formaggi, fagioli e tofu.
- Aggiungi latte in polvere a zuppe cremose, purè di patate, frappè e stufati.
- Fai spuntini con formaggi o burro di frutta secca (come burro di arachidi, burro di anacardi e burro di mandorle) su cracker, frutta o verdura (come mele, banane e sedano).
- Mischia il burro di frutta secca con i frullati.
- Aggiungi carne cotta in zuppe, stufati, insalate e omelette.
- Aggiungi germi di grano o semi di lino macinati a cereali, stufati, yogurt e patè di carne.
- Aggiungi formaggio grattugiato su salse, verdure e zuppe. È possibile aggiungerne anche su purè di patate, patate al forno, stufati e insalate.
- Aggiungi ceci, fagioli rossi, tofu, uova sode, frutta secca e carne o pesce cotti nelle insalate.

Gestione dei sintomi e degli effetti collaterali con l'alimentazione

Sazietà precoce

La sazietà precoce consiste nel sentirsi sazi prima del solito. Ad esempio, potresti avere la sensazione di non riuscire più a mangiare pur essendo solo a metà del pasto.

In caso di sazietà precoce, questi consigli potrebbero essere utili:

- Fai pasti piccoli e frequenti. Ad esempio, consuma 6 pasti leggeri invece di 3 pasti abbondanti.
- Bevi la maggior parte dei liquidi prima o dopo i pasti.
- Scegli alimenti ad alto contenuto calorico e proteico quando cucini.
- Pratica attività fisica leggera (come camminare). Questo aiuta il cibo a spostarsi attraverso l'apparato digerente.

Nausea

La nausea (sensazione di dover vomitare) può essere causata dalla radioterapia, dalla chemioterapia o dalla chirurgia. Può anche essere causata da dolore, farmaci e infezioni.

Se gli odori del cibo ti provocano nausea:

- Prova a mangiare cibi freddi (come panini o insalate). I

cibi freddi hanno un odore meno intenso dei cibi caldi.

- Allontanati dalla zona in cui si sta cucinando del cibo, se possibile.
- Chiedi a qualcuno di servire il cibo al posto tuo.
- Lascia che il cibo si raffreddi per qualche minuto prima di mangiare.
- Evita i luoghi che emanano odori intensi.

I consigli seguenti possono aiutarti a evitare la nausea:

- Fai pasti piccoli e frequenti. Questo può aiutare a non sentirsi troppo pieni e a mangiare di più durante il giorno.
- Bevi la maggior parte dei liquidi prima o dopo i pasti, non durante. Questo può aiutare a non sentirsi pieni troppo presto ed evita la sensazione di gonfiore.
- Mangia lentamente masticando bene il cibo. Evita l'attività fisica moderata o intensa subito dopo i pasti.
- Consuma i pasti in un ambiente piacevole. Scegli un luogo rilassante con una temperatura piacevole. Indossa abiti comodi.
- Mangia con amici o familiari. Questo può distrarti dalla nausea.
- Evita gli alimenti che siano:

- Ricchi di grassi, come carni grasse, fritti (come uova e patatine fritte) e zuppe preparate con panna da cucina.
- Molto speziati, come cibi preparati con spezie pesanti.
- Molto dolci

Per maggiori informazioni, consultare *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)

Diarrea

La diarrea consiste in movimenti intestinali frequenti, con feci sciolte e liquide. Fa sì che il cibo si sposti velocemente attraverso l'intestino.

- Bevi almeno 8-10 bicchieri (da 230 ml) di liquidi al giorno. Questo aiuterà a reintegrare l'acqua e i nutrienti persi in caso di diarrea.
- Evita gli alimenti molto caldi, molto freddi, ricchi di zuccheri, ricchi di grassi o speziati. Questi alimenti sono pesanti per l'apparato digerente e potrebbero provocare un peggioramento della diarrea.
- Evita frutta e verdura crude, frutta secca intera e semi e verdure che potrebbero causare gas (come broccoli, cavolfiori, cavoli, fagioli e cipolle).

- Scegli frutta e verdura ben cotte, sbucciate e frullate, oppure in scatola.

Per maggiori informazioni, consultare *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Costipazione

La costipazione consiste nell'avere meno movimenti intestinali del solito. La costipazione può avere diverse cause, ad esempio la dieta, l'attività e lo stile di vita. Anche alcuni tipi di chemioterapia e di farmaci per il dolore possono causare costipazione.

In caso di costipazione, prova a mangiare più alimenti ricchi di fibre. Aggiungi le fibre alla dieta un alimento alla volta. Alcuni esempi di alimenti ricchi di fibre sono:

- Frutta
- Verdure
- Alimenti integrali (come cereali, pasta, muffin, pane e riso integrali)
- Frutta secca e semi

Assicurati di bere abbastanza liquidi per prevenire gas e gonfiore. Cerca di bere almeno 8-10 bicchieri (da 230 ml) di liquidi al giorno. Questo aiuterà a mantenere morbidi i

movimenti intestinali.

Per maggiori informazioni, consultare *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) o guardare *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy).

Bocca secca o dolorante

Quando la bocca è secca o dolorante, mangiare può risultare difficile o doloroso. Alcuni alimenti possono essere difficili da masticare e ingoiare. Il modo di mangiare può fare la differenza.

- Cuoci il cibo finché non è morbido e tenero. Utilizza un frullatore per frullare il cibo.
- Taglia il cibo in piccoli pezzi facili da masticare.
- Sciacqua spesso la bocca con acqua.
- Bevi liquidi durante i pasti. Fai piccoli sorsi tra un morso e l'altro.
- Utilizza una cannuccia quando bevi. Questo impedirà ai liquidi di toccare la bocca dolorante.
- Se hai la bocca secca, le mentine o gomme da masticare senza zucchero potrebbero essere d'aiuto. Ti aiuteranno

a produrre più saliva.

Alterazioni del gusto

La chemioterapia, la radioterapia e alcuni farmaci potrebbero alterare il senso del gusto. Le alterazioni del gusto possono differire da persona a persona.

Se il cibo sembra privo di sapore, utilizza più spezie o condimenti (se non causano malessere). Ad esempio:

- Aggiungi salse e condimenti (come salsa di soia e ketchup).
- Marina la carne o i sostituti della carne in condimenti per insalata, succhi di frutta o altre salse.
- Utilizza cipolla e aglio per insaporire carne e verdure.
- Aggiungi erbe (come rosmarino, basilico, origano e menta).

Se senti un sapore amaro o metallico in bocca:

- Sciacqua la bocca con acqua prima dei pasti.
- Mantieni una corretta igiene orale (mantieni la bocca pulita):
  - Lavando i denti (se secondo il tuo medico puoi farlo)
  - Spazzolando la lingua
  - Bevendo più liquidi per mantenerti idratato

- Se la carne ha un sapore amaro, prova a marinarla in salse o succhi di frutta oppure utilizza del succo di limone, se la bocca non è dolorante.
- Assumi parte delle proteine dai sostituti della carne (come latticini e fagioli).
- Utilizza utensili di plastica per ridurre il sapore metallico.
- Le mentine o le gomme da masticare senza zucchero potrebbero essere d'aiuto.

Affaticamento

L'affaticamento consiste nel sentirsi più stanchi o deboli del solito. È l'effetto collaterale più comune del cancro e delle terapie oncologiche. L'affaticamento potrebbe impedirti di svolgere le attività quotidiane. Può avere diverse cause, ad esempio:

- Scarso appetito.
- Depressione.
- Nausea e vomito.
- Diarrea o costipazione.

Gestire questi problemi può darti più energia e farti sentire meno affaticato. Può anche aumentare la sensazione di benessere. Il team di assistenza sanitaria può aiutarti.

Risparmiare le energie può aiutarti a sentirti meno

affaticato. Ecco come puoi farlo:

- Chiedendo aiuto per la spesa e con la preparazione dei pasti ad amici e familiari.
- Comprando cibi precotti o da asporto quando hai poche energie.
- Tenendo gli ingredienti e gli utensili che usi spesso a portata di mano.
- Sedendoti mentre cucini invece di stare in piedi.
- Mangiando piatti o spuntini leggeri, frequenti e ad alto contenuto calorico. Questo può far sì che l'organismo abbia bisogno di meno energia per la digestione.

Spesso, praticare attività fisica può aumentare i livelli di energia. Può anche agevolare lo svolgimento delle attività quotidiane abituali, aumentare l'appetito e migliorare l'umore. Consulta il tuo medico per quanto riguarda la possibilità di praticare attività leggere o moderate, come camminare o fare giardinaggio.

Se vivi per conto tuo e non hai la possibilità di fare la spesa o cucinare, potresti avere i requisiti per partecipare a programmi alimentari, come God's Love We Deliver o Meals on Wheels. Per alcuni di questi programmi, potrebbero esserci dei requisiti di età o reddito. Il tuo assistente sociale può fornirti maggiori informazioni.

In caso di dubbi o domande, rivolgersi all'operatore sanitario di fiducia. Un membro del team di assistenza risponderà dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 17:00 Al di fuori di questo orario, è possibile lasciare un messaggio o parlare con un altro fornitore MSK. C'è sempre un medico o un infermiere reperibile. In caso di dubbi su come contattare l'operatore sanitario di fiducia, telefonare al numero 212-639-2000.

Per maggiori risorse visitare www.mskcc.org/pe per cercare la propria libreria virtuale.

Tutti i diritti sono proprietà di Memorial Sloan Kettering Cancer Center.