

# ALIMENTAZIONE e CHEMIOTERAPIA I consigli in sintesi



Appendice alla Guida pratica Alimentazione e Chemioterapia.

	alterazione gusti	afte - ulcere	nausea - vomito	stipsi	diarrea	calo di peso	aumento di peso	calo di appetito	neutropenia precauzioni
ambiente arieggiato e confortevole	SÌ		SÌ			SÌ		SÌ	
tanti piccoli pasti	SÌ		SÌ		SÌ	SÌ			
dieta bilanciata	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ
masticare e bere lentamente			SÌ		SÌ		SÌ		
bevande troppo calde o fredde		NO calde	NO calde		NO				
bibite gasate		NO	SÌ				NO zuccherate		
bevande con caffeina					NO				
fare particolarmente attenzione alla propria idratazione			SÌ, se vomito	SÌ	SÌ				
utilizzo cannuccia		SÌ							
integratori salini			SÌ, se indicato dal medico		SÌ, se indicato dal medico				
cibi facili da digerire			SÌ						
cibi con odori forti			NO						
cibi freddi o a temperatura ambiente	SÌ	SÌ	SÌ						
diluizione cibi	SÌ, per attenuare intensità dei gusti	SÌ, per ammorbidire i cibi							
uso spezie	SÌ	NO	NO					SÌ	
zenzero			SÌ, se compatibile con eventuali farmaci						
cibi molto cotti - morbidi		SÌ							
cibi frullati - triturati		SÌ							
latte vegetale (riso, avena, soia ecc.)	SÌ	SÌ			SÌ, se causata da malassorbimento del lattosio				
latte vaccino					NO				
yogurt bianco (se tollerato) e probiotici		SÌ			SÌ				NO, se contengono Saccharomyces boulardii, Saccharomyces cerevisiae
cibi preparati con lieviti/muffe vivi (gorgonzola, formaggio Brie)									NO
prodotti crudi non pastorizzati (latte, succhi di frutta)									NO
miele		SÌ							
alimenti acidi (agrumi, kiwi, pomodoro crudo, aceto)		NO							

	alterazione gusti	afte - ulcere	nausea - vomito	stipsi	diarrea	calo di peso	aumento di peso	calo di appetito	neutropenia precauzioni
riso e miglio	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ
creme di cereali o legumi	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	NO di legumi o cereali integrali	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ
miso come zuppa o condimento per cereali	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ
cibi secchi (pane e derivati croccanti, fette biscottate, prodotti tostati, snack in barretta, gallette di riso salate, crackers)		NO	SÌ						
pane o farinacei troppo induriti dalla cottura al forno	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
pesce azzurro (ad esempio sardine, aringa, alici o acciughe, sgombro) e salmone	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ	SÌ
carne, uova e pesce solo ben cotti									SÌ
verdure crude in foglia				SÌ	NO		SÌ		SÌ, solo se igienizzate (igienizzare anche le verdure già lavate in busta)
verdura cotta (in foglia, broccoli, cavoli...)				SÌ			SÌ		
legumi (fave, piselli, ceci, fagioli, lenticchie)				SÌ	NO		SÌ		
carote					SÌ				
spuntini a base di verdura							SÌ		
frutta fresca - soprattutto prugne, susine, pere				SÌ	NO				
frutta fresca - soprattutto mele, banane, albicocche, pesche					SÌ				
limone		NO			SÌ				
kiwi		NO		SÌ	NO				
spuntini energetici a elevato contenuto di proteine						SÌ		SÌ	
frutta secca						SÌ			SÌ, se acquistata in confezione integra
frutta essicata						SÌ			NO
frutta sbucciata									SÌ
pasta di nocciola, mandorle o altra frutta a guscio						SÌ			NO, se prodotta in casa

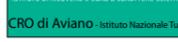
**Verde:** Particolarmente indicato

**Rosso:** Non indicato, preferibilmente evitare

**Bianco:** Non ci sono indicazioni particolarmente favorevoli o contrarie.

Da assumere nel contesto della propria alimentazione varia e bilanciata




Centro di Riferimento Oncologico di Aviano  
 IRCCS - Istituto Nazionale Tumori

**Responsabile Scientifico collana CROinforma:** Silvia Franceschi (Direttore Scientifico CRO)  
**Coordinamento editoriale:** Chiara Cipolat Mis, Emanuela Ferrarin (Biblioteca CRO)  
**Grafica e impaginazione:** Nancy Michilin (Biblioteca CRO)  
**Cura redazionale:** Nicolas Gruarin (Biblioteca CRO)