

COSA POSSO MANGIARE AI PASTI ?

Primi piatti

pasta semplice o ripiena, riso, gnocchi e cereali conditi con besciamella o panna, olio, burro, e formaggio grattugiato; zuppe, minestre o creme di legumi con aggiunta di crostini e arricchite con panna, parmigiano o formaggio fuso, latte intero, olio di oliva.

Secondi piatti

carni e pesci cotti in umido o impanati, involtini di carne e formaggio: conditi con olio o salse come maionese; uova à la coque, fritte, in camicia, sode o frittate arricchite con formaggio.

I formaggi sono un'ottima fonte di calorie e proteine, e, se tollerati, sono un'ottima strategia per contrastare il calo di peso.

Contorni

verdure crude o cotte con aggiunta di olio o salse a piacimento; patate in umido, al forno, fritte o purè preparato con latte intero e burro; polenta o creme di cereali condite con sughi invitanti.

Dessert

torte, brioches, meringhe, gelati, creme, budini, biscotti, mousse, cioccolatini e pasticcini preparati con burro, panna, latte intero, mascarpone, frutta secca, miele, marmellate o crema di nocciole; frutta anche sciropata guarnita con panna montata o cioccolato fuso.

Prodotti da forno

Pane all'olio, al latte o condito, grissini, crackers, crostini e focacce possono accompagnare i pasti.



Regione del Veneto

Regione del Veneto
Istituto Oncologico Veneto
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

...
Servizio di Nutrizione Clinica

STO PERDENDO PESO, COSA POSSO FARE ?

Durante la malattia oncologica si può spesso incorrere in problematiche di tipo nutrizionale legate ad un'alimentazione inadeguata dal punto di vista calorico-proteico come pure ad alterazioni nel metabolismo che comportano un maggior dispendio energetico.

Il calo ponderale che ne consegue può rendere difficoltoso il proseguire delle terapie e influire negativamente sulla qualità della vita.

La perdita di appetito ed il senso di sazietà precoce sono di comune riscontro durante i trattamenti e possono essere imputabili alla malattia stessa come pure alle terapie.

Le seguenti indicazioni hanno come scopo quello di fornire brevi ma utili consigli per poter gestire consapevolmente l'alimentazione e cercare di contrastare il calo di peso.

- Consumare pasti piccoli ma frequenti (almeno 5 pasti al giorno) in modo da non assumere grandi quantità di alimenti in un singolo pasto per evitare senso di nausea ed eccessiva pienezza



- Mangiare non appena si avverte appetito; per questo è utile portare sempre con sé spuntini che possono aiutare ad aumentare l'apporto calorico giornaliero come snack, grissini, crackers, biscotti...



- Fare una passeggiata prima di sedersi a tavola per stimolare l'appetito



- Mangiare in compagnia di parenti o amici per rendere piacevole il momento del pasto



- Preparare pietanze piacevoli alla vista



- Utilizzare prodotti surgelati per preparare rapidamente il pasto



- Mangiare ciò di cui si ha più voglia



- Evitare inutili restrizioni alimentari



- Bere preferibilmente lontano dai pasti per evitare il senso di sazietà



- Favorire l'uso di condimenti, per aumentare il potere calorico della pietanza

QUALI SPUNTINI POSSO FARE PER AUMENTARE L'APPORTO CALORICO ?

Per aumentare l'apporto calorico-proteico nella giornata è importante scegliere spuntini che in poco volume apportino una buona quantità di calorie e di proteine:

- Prodotti da forno come crackers, fette biscottate, crostini sui quali si può spalmare burro, marmellata o del formaggio fresco come stracchino, philadelphia, robiola...



- Frutta secca, sciroppata o disidratata



- Latte, budini, frullati, frappè fatti con latte intero/gelato



- Spuntini salati come, patatine, tramezzini, toast, pizza, tartine, torte salate...



- Pasticcini, fette di torta, cioccolato, biscotti, gelati e yogurt (preferibilmente non a ridotto contenuto di grassi)

