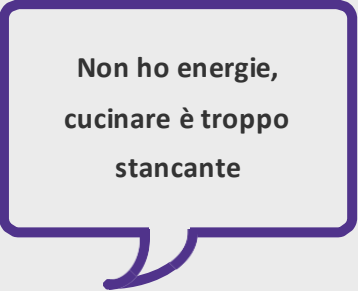


Non ho appetito,
non ho voglia di
mangiare

- Fai 5-6 spuntini frequenti invece di 3 pasti sostanziosi, e mangia quello che ti piace appena ne hai voglia
- Le bevande ricostituenti o i frullati a base di latte, yogurt o gelato sono più facili da assumere
- Se le bevande ti riempiono troppo, prova a berle dopo i pasti o gli spuntini
- Mastica a lungo ogni boccone prima di deglutire o scegli alimenti facili da masticare. Durante e dopo il pasto stai seduto con la schiena dritta
- Un'atmosfera tranquilla e rilassata può conciliare il pasto, ma c'è chi preferisce distrarsi parlando con il resto della famiglia o guardando la TV. Mangiare con un amico o un familiare può essere d'aiuto
- I sapori forti – piccanti, dolci o amari – possono stimolare l'appetito
- Mantieni un atteggiamento positivo verso il cibo e non criticarti troppo se non riesci a consumare un pasto intero
- L'attività fisica moderata può aumentare l'appetito
- A volte, nei periodi difficili, si perde la nozione del tempo. Datti degli obiettivi, ad esempio: "Se tra due giorni avrò ancora questo problema, chiamerò il medico." Ti sentirai più padrone della situazione

[Scarica il diario del benessere](#)

- Cerca di notare quando mangiare bene ti fa stare bene. Spesso ci concentriamo solo sui momenti negativi. Soffermarsi sulle giornate "buone" incoraggia un atteggiamento positivo verso il cibo
- Concediti tutto il tempo di assaporare gli alimenti
- Se te la senti, sperimenta nuovi sapori per aggiungere varietà alla dieta e rendere i pasti meno monotoni
- Fai scorta dei tuoi snack preferiti per averli a portata di mano nei giorni in cui hai poco appetito. Non sentirti in colpa se mangi qualche cibo o snack che di solito considereresti poco sano, come il cioccolato o il gelato: sono fonti preziose di energia
- Preparati in anticipo ad affrontare le giornate di scarso appetito, ad es. durante o dopo la terapia



Non ho energie,
cucinare è troppo
stancante

- Chiedi ad amici e parenti di aiutarti a fare la spesa e a cucinare: ne saranno felici
- Vanno bene anche i pasti pronti o i cibi in scatola, come vellutate, budini o torte salate
- I cibi zuccherati danno una sferzata di energia, ma di breve durata. Preferisci gli alimenti integrali, che rilasciano energia lentamente. Puoi scegliere tra pane, pasta, riso e cereali integrali
- Panini e tramezzini si preparano in un attimo. Farciscili con ingredienti proteici come uova, formaggio, pesce o carne
- Toast o piadine con creme spalmabili, uova, o formaggio sono ottimi spuntini veloci
- Esistono anche bevande ricostituenti già pronte
- Utilizza una pentola per la cottura lenta: prepara il pasto quando ti senti in forze e lascialo cuocere per mangiarlo più tardi nel corso della giornata. I pasti cotti in una salsa possono essere anche preparati in grandi quantità, congelati e consumati in seguito

- Se un piatto ti piace, preparane qualche dose extra e mettila in frigo o freezer per mangiarla più avanti
- Controlla cosa hai in dispensa e scrivi una lista della spesa per preparare pasti e spuntini veloci da tenere a portata di mano nei giorni difficili
- Se te la senti, vai a fare la spesa per prendere un po' d'aria e fare movimento. Uscire di casa per comprare il cibo che poi mangerai è un ottimo modo per restare in contatto con il resto del mondo



I cibi hanno un sapore strano

- Il tumore e la terapia oncologica possono alterare i sapori. È un problema spesso temporaneo, ma fastidioso. I cibi hanno un gusto metallico, troppo dolce o troppo salato, oppure sembrano insipidi
- Contro il sapore metallico usa posate di plastica o legno, evita i cibi in scatola e gli utensili di metallo
- Insaporisci le pietanze con erbe, spezie, sedano, cipolla, zenzero o aglio
- Usa condimenti come senape, aceto, succo di limone e salse per insalata. Prima di cucinarli, prova a marinare i cibi in olio d'oliva e succo di limone o lime, e servili con una salsa saporita o un condimento agrodolce
- I cibi freddi potrebbero crearti meno fastidio, oppure prova consistenze diverse o aggiungi un tocco croccante con frutta secca, semi o cracker
- Se hai lesioni alla bocca evita i cibi piccanti, il peperoncino e i cibi duri e croccanti
- Bevi molto e tieni la bocca pulita, perché la secchezza delle fauci può alterare il gusto
- Di tanto in tanto, assaggia i cibi che prima non ti piacevano, perché i tuoi gusti potrebbero cambiare

- Fai caso a quali sapori trovi gradevoli al momento e annotali in una lista che ti tornerà utile per programmare i pasti
- Nei giorni in cui ti senti più in forma sperimenta nuovi sapori: se trovi qualcosa che ti piace, tienilo presente per le giornate in cui fatichi a mangiare

COME MI SENTO OGGI:

Ho la nausea e mi basta sentire l'odore del cibo per stare male

NELLE GIORNATE DIFFICILI:

- La nausea può essere causata dal tumore, dalla terapia oncologica o dai farmaci antidolorifici. Parlane prima possibile con il medico che potrà rivedere la tua terapia farmacologica, prescriverti dei farmaci antinausea o suggerirti in quali orari prendere le medicine
- Se non riesci a mangiare, riprova in un secondo momento o bevi una bevanda ricostituente
- Per ridurre l'odore del cibo consuma pasti pronti, chiedi a qualcuno di cucinare per te mentre tu sei in un'altra stanza o arieggia abbondantemente i locali
- Vedendo che fatichi a mangiare, le persone vicine a te potrebbero farsi prendere dall'ansia e incoraggiarti a bere e mangiare con troppa insistenza, mettendoti così sotto pressione, anche se con le migliori intenzioni. Invitale ad aiutarti in altri modi, ad esempio servendoti porzioni piccole o cucinando pietanze che potrai mangiare anche più avanti

NELLE GIORNATE POSITIVE:

- Prepara una lista di cibi e bevande che riesci a consumare anche quando hai la nausea e condividila con i familiari e gli amici. Potranno aiutarti acquistando i cibi sulla lista, oppure cucinando pietanze facili da conservare (ad es. in freezer)
- Condividi i piccoli successi: se hai gradito un piatto che qualcuno ha preparato per te, faglielo sapere anche se magari, prima di mangiarlo, lo hai tenuto nel freezer per settimane! Chi ti ha aiutato ne sarà comunque felice

Soffro di stitichezza,
mi sento sempre
pieno e per questo
non ho voglia di
mangiare

- La stitichezza (ossia l'evacuazione di piccole quantità di feci dalla consistenza dura, con minore frequenza) può creare disagio, senso di pesantezza e nausea. Può essere causata da alcune terapie oncologiche e da alcuni farmaci. Parlane subito con il medico.
- Uno scarso apporto di fibre può causare stitichezza quindi, a meno che non ti abbiano consigliato di limitare le fibre, mangia frutta, verdura e pane, pasta, riso o cereali integrali. Forniscono fibre anche la frutta secca, i legumi e i semi¹
- Bere poco può peggiorare la stitichezza, soprattutto se assumi molte fibre. Cerca di bere almeno 2 litri al giorno; se non ci riesci, parlane con il medico. Vanno bene tutti i tipi di liquidi: tè, caffè, spremute, latte e bevande ricostituenti
- Anche l'attività fisica moderata favorisce la regolarità intestinale

¹ Se hai un tumore all'intestino o un tumore che causa un'ostruzione dell'intestino, questi consigli potrebbero non essere adatti a te: parla con il medico per ricevere indicazioni specifiche per il tuo caso

- Approfitta delle giornate in cui ti senti meglio per arricchire la dieta con frutta, verdura e cibi integrali
- Bevi molto per ammorbidire le feci e facilitarne il transito
- Cerca di notare cosa ha contribuito a farti sentire meglio: hai assunto un nuovo farmaco, hai modificato la dose di lassativo e hai mangiato qualcosa di diverso? Annotalo e tienilo presente nei momenti in cui ti senti meno in forma