



CONSIGLI ALIMENTARI DURANTE IL TRATTAMENTO ONCOLOGICO

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

Consigli alimentari durante il trattamento oncologico

Informazioni su
come affrontare con
semplici strategie di
alimentazione i più
comuni effetti collaterali
delle terapie

A cura di

Dietisti ASUGI - area Isontina

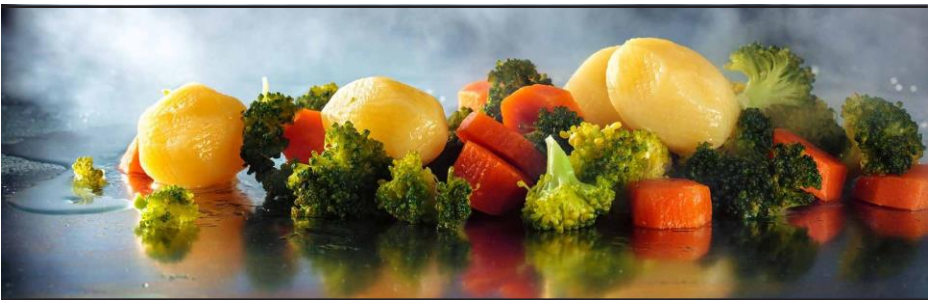


Introduzione

Ad oggi gli studi ci dicono che non esistono “alimenti anti cancro” o “curativi” con i quali si possa avere la completa certezza di non ammalare o addirittura guarire da una patologia oncologica. Infatti l’unica terapia efficace è quella farmacologica/chirurgica e medica. La **dieta però rimane un tassello fondamentale non solo nella prevenzione, ma anche in corso di patologia, per mantenere un buono stato nutrizionale e anche per tollerare meglio certi effetti delle terapie.** Deve essere adeguata e coprire i fabbisogni specifici per energia e nutrienti. Una dieta ricca di frutta e verdura (fonti di vitamine, antiossidanti e minerali), che preferisca cereali e derivati integrali, varia nelle fonti proteiche (senza

escludere nessuna categoria ma variando le frequenze di consumo settimanale di carne, pesce, uova, legumi, formaggi secondo linee guida) e dove siano adeguatamente rappresentati grassi monoinsaturi e polinsaturi di origine vegetale può aiutarci a preservare lo stato di salute e/o aiutarci a mantenere uno stato nutrizionale adeguato in corso di malattia.

Durante la cura le abitudini alimentari non devono essere modificate, perché nessun alimento è particolarmente indicato o controindicato. Le scelte andranno semplicemente adattate in relazione alla comparsa di eventuali problemi (calo ponderale, effetti collaterali delle terapie).



Gli **effetti collaterali** possono presentarsi in quanto, analogamente alle cellule tumorali, anche quelle sane sono sensibili ai trattamenti. Questa sensibilità degli organi sani determina

la comparsa di alcune reazioni che variano a seconda del tipo di cura impiegata e che interessano soprattutto le cellule dell'organismo in attiva proliferazione come quelle del midollo osseo, della cute, dei bulbi piliferi e delle mucose che rivestono la bocca e il tubo digerente. Gli effetti collaterali non si presentano in tutte le persone e comunque lo stesso trattamento può causare reazioni differenti da individuo a individuo e le stesse possono variare, nella stessa persona da un ciclo di terapia all'altro.

Attenzione: l'assenza di effetti collaterali non significa che la terapia impiegata non risulti valida! Non esiste infatti una precisa corrispondenza tra tossicità (e quindi effetti collaterali) e efficacia di una terapia.

Le manifestazioni collaterali delle terapie, anche se possono risultare spiacevoli, devono comunque essere messe in bilancio con i benefici del trattamento. Ma se nonostante tutto si ritiene che peggiorino eccessivamente le proprie condizioni di vita, è necessario parlarne con il proprio medico che può prescrivere farmaci per limitare tali effetti o modificare la terapia per renderla più tollerabile.

È bene infine ricordare che quasi tutti gli effetti collaterali sono transitori e scompaiono con la sospensione del trattamento.

Una delle conseguenze della malattia e delle terapie è anche il **calo di peso**, che non deve essere trascurato neanche nelle persone che partono da una condizione di sovrappeso o obesità. La perdita di peso riduce infatti la risposta ai trattamenti antitumorali.

Cosa fare prima del trattamento

Prima di iniziare la terapia è utile chiedere al medico indicazioni per la propria alimentazione. Se lo ritiene necessario il medico la invierà ad una consulenza nutrizionale specialistica da un dietista. Vanno in particolare segnalati:

- problematiche e cambiamenti che possono interferire con la propria alimentazione, quali:
 - difficoltà ad assumere certe categorie di alimenti,
 - difficoltà a deglutire,
 - modificazioni nella propria abitudine di andare al bagno
- il calo o l'aumento di peso involontario;
- i farmaci, gli integratori alimentari e i prodotti erboristici che si assumono;
- se si segue già una dieta e se si hanno allergie alimentari.

È opportuno:

- preparare una lista di domande sulla propria alimentazione, da porre durante la visita;
- fare un controllo dal dentista per sanare eventuali problemi ai denti o alle protesi, che possono interferire con l'alimentazione;
- procurarsi in anticipo alimenti sani, di proprio gusto e facili da preparare;
- chiedere collaborazione ad amici e familiari per fare la spesa e preparare i pasti.

Come affrontare eventuali problemi di nutrizione

Durante la terapia si possono sperimentare giorni positivi o negativi quando si tratta di mangiare. In generale può essere utile:

- consumare pasti leggeri il giorno prima della terapia;
- fare uno spuntino leggero un'ora prima della terapia;
- consumare i cibi che si preferiscono;
- mangiare quando si ha più fame;
- fare pasti più piccoli e frequenti durante la giornata, piuttosto che tre pasti abbondanti;
- bere abbondantemente tra i pasti, meno durante il pasto;
- se non ci si sente di mangiare, non insistere e riprovare in un altro momento.





1. SE C'È CALO DI PESO

Durante la terapia si può calare di peso:

- perché la terapia può dare nausea, vomito, diarrea, modificazioni del gusto o dolore a masticare e deglutire;
- perché può calare l'appetito quando ci si sente stanchi o l'umore è sottotono.

Cosa può comportare il calo di peso:

- sentirsi deboli e affaticati;
- avere difficoltà a riprendersi dalla malattia;
- contrarre con più facilità altre malattie o infezioni;
- perdere massa muscolare.

La perdita di massa muscolare o cachessia, è particolarmente dannosa, perché peggiora sia la qualità di vita, sia le possibilità di recupero della persona. È una condizione che va sempre prevenuta e contrastata. Può insorgere anche in chi è già in sovrappeso quando inizia la terapia. **La perdita di peso va tenuta sotto controllo!**

È necessario comunicare al medico se:

- si perde peso ogni settimana
- non si riesce a mangiare per almeno due giorni;
- non si riesce a bere o si beve poco;

- si vomita regolarmente anche prendendo i farmaci anti vomito prescritti;
- il vomito dura più di 24 ore;
- si ha diarrea da più di due giorni;
- si avverte dolore alla bocca mentre si mangia;
- si avverte dolore a deglutire;
- non si hanno movimenti intestinali di feci o aria da più di due giorni

Per contrastare il calo di peso e di massa muscolare è utile:

- aumentare il numero dei pasti (preferire pasti piccoli e frequenti) per tendere a fare 3 pasti e 3 spuntini di cui uno serale prima di coricarsi che deve comunque apportare non solo calorie (zuccheri, grassi), ma anche proteine;
- portare con sé spuntini energetici a elevato contenuto di proteine da consumare quando si deve andare fuori casa;
- aumentare la quantità di calorie e proteine della dieta utilizzando alimenti ed ingredienti per preparazioni gastronomiche ad alta densità energetica (zuccheri e grassi) e proteica;
- praticare esercizio fisico per aumentare l'appetito e ridurre lo stress.

Per aumentare la densità proteica utilizzare:

- latte in polvere aggiungendolo allo stesso latte fresco intero oppure utilizzandolo nella preparazione di zuppe, salse, puree di patate o di verdure, ma anche di dolci al cucchiaio, creme, frullati con frutta e/o con biscotti;



- formaggio grattugiato sui primi piatti, pure di patate, uova strapazzate, frittate, polpette o polpettone di carne;
- yogurt greco
- uova, tuorlo o albume (freschi o in polvere) nelle preparazioni in cui l'aggiunta sia possibile e gustosa.

Per aumentare la densità energetica utilizzare:

- panna da cucine o pasticceria (anche spray)
- formaggi spalmabili/cremosi (es.: mascarpone)
- burro o olio
- maionese o altre salse
- confetture o marmellate, miele o sciroppo di zucchero. Gelati.

Per alcune ricette ad alta densità nutritiva consultare il ricettario in questo opuscolo.



A close-up photograph of a woman with her head resting on her hand, looking down at a plate of food. She has a sad or thoughtful expression. The plate contains a meal with yellow and red components. A black banner with white text is overlaid on the image.

2. INAPPETENZA (CALO DELL'APPETITO)

La perdita dell'appetito può essere dovuta a diverse cause quali la difficoltà a deglutire, la nausea, il vomito, l'alterazione del senso del gusto e dell'olfatto, una precoce sensazione di sazietà, il dolore, la depressione. L'inappetenza compare solitamente nei giorni successivi al trattamento, ma è spesso transitoria.

CONSIGLI UTILI

Cosa fare:

- mangiare nella quantità desiderata e scegliere i cibi preferiti
- pianificare il menù in anticipo
- mangiare in compagnia e in ambiente piacevole
- curare o far curare da un familiare la preparazione del piatto che deve essere gradevole da vedere
- preparare porzioni dei piatti preferiti da conservare e utilizzare quando si ha meno voglia di cucinare
- fare possibilmente una ricca colazione (a inizio giornata è più facile riuscire a mangiare qualcosa di più), cercando di assumere almeno 1/3 del fabbisogno nutritivo giornaliero

- fare pasti piccoli e frequenti (un grande impegno digestivo non favorisce la comparsa dell'appetito nelle ore successive)
- utilizzare cibi (gelati, frutta secca...) ad alto potere calorico che siano facili e piacevoli da mangiare e preparazioni che in porzioni ridotte forniscano apporti energetico proteici elevati (v. ricettario in fondo all'opuscolo)
- per aumentare l'apporto calorico di un piatto aggiungere olio, burro, latte in polvere, maionese, parmigiano grattugiato....
- nei periodi di persistente perdita dell'appetito può essere utile ricorrere a degli integratori dietetici ad alta concentrazione di nutrienti (parlarne con medico e dietista prima di assumerne)
- bere lontano dai pasti piuttosto che in concomitanza (bere nel corso dei pasti può contribuire al raggiungimento precoce del senso di sazietà)





- se possibile fare attività fisica un'ora prima dei pasti, ma riposarsi nei 10-15 minuti precedenti il pasto
- curare l'igiene orale per evitare la permanenza del gusto dei cibi in bocca o l'alitosi dopo i pasti

Cosa evitare:

- non sforzarsi di mangiare
- allontanarsi dagli ambienti ove i cibi vengono preparati e accedervi solo al momento del pasto
- evitare che l'appetito, il cibo, i pasti diventino il punto centrale della propria giornata



3. ALTERAZIONI DEL GUSTO E DELL'OLFATTO

In alcuni casi può presentarsi una minore capacità nel discriminare i gusti oppure la percezione di un sapore metallico o di medicinale in bocca oppure ancora una avversione per i cibi molto salati e/o molto dolci, per carne, caffè, cioccolata, pomodori e cibi piccanti. Le alterazioni della percezione dei sapori e degli odori sono effetti indesiderati non molto frequenti. Il gusto e l'olfatto tornano comunque completamente normali al termine del trattamento e spesso anche negli intervalli della terapia.

CONSIGLI UTILI

Cosa fare:

- Mangiare i cibi preferiti solo se i sapori risultano ancora graditi (per non rischiare di rimanerne disgustati anche dopo la scomparsa dell'alterazione del gusto)
- mangiare cibi freddi o a temperatura ambiente per ridurre gli odori ed il gusto troppo forti
- usare posate di plastica se gli alimenti hanno sapore "metallico"
- usare nei cibi aromi e condimenti graditi, per stimolare gusto e appetito

- “mascherare” i sapori sgradevoli utilizzando ketchup, salsa di soia o succo di limone, macerandovi i cibi (soprattutto la carne) prima di cucinarla
- per stimolare il senso del gusto può talora risultare utile assumere caramelle, gomme da masticare o poche gocce di succo di limone prima dei pasti
- se la carne ha un gusto particolarmente sgradevole, usare fonti proteiche alternative quali pesce, formaggi, legumi + cereali, oppure accompagnarla con salse e condimenti “agrodolci” (salsa al mirtillo, salsa alle mele, salsa chutney....) di stile anglosassone o ancora marinarla in vino, aceto, succo di limone con ginepro, cumino o altri aromi e spezie, compreso, se tollerato, un pizzico di peperoncino

Cosa evitare:

- evitare cibi che emanino odori percepiti come troppo forti, aromatici o comunque sgradevoli
- limitare il consumo di carne rossa, caffè, tè, pomodoro, e succhi acidi se il problema è quello della percezione di sapore amaro



4. NAUSEA E VOMITO

Sicuramente molti farmaci chemioterapici, ma anche la radioterapia possono essere responsabili dell'insorgenza di nausea e vomito. L'incidenza e la gravità della nausea e del vomito dipendono dal tipo di farmaco, dalla dose, dalla via e dalla durata della somministrazione, dall'eventuale combinazione di farmaci utilizzati e anche da fattori psicologici e dallo stato emotivo della persona.

In base al momento in cui insorgono si possono distinguere tre tipi di nausea e vomito:

- acuti che si presentano entro 24-48 ore dall'inizio della terapia,
- ritardati o protratti che compaiono a più di 48 ore di distanza dal trattamento,
- anticipatori, precedenti il trattamento, di natura psicologica, determinati da un riflesso condizionato dato dalla semplice visione o dall'odore degli ambienti dove si effettua la terapia.

Assumere sempre tempestivamente la terapia suggerita dal medico per contrastare la nausea.

CONSIGLI UTILI

Cosa fare per prevenire la nausea:

- prima di effettuare la terapia rimanere per circa 15-30 minuti in un ambiente tranquillo; rimuovere qualsiasi oggetto dalla bocca (ad esempio protesi dentarie)
- durante la terapia conversare, leggere o ascoltare musica in modo da distrarsi
- mangiare spesso in modo che lo stomaco non resti mai completamente vuoto dando la preferenza a cibi asciutti (grissini, fette biscottate ...)
- limitare la quantità di cibo assunta per ogni singolo pasto e masticare lentamente, in modo da facilitare la digestione
- camminare dopo i pasti per facilitare la digestione, ma evitare lavori pesanti, dato che l'attività fisica può rallentare la digestione. Se ci si vuole riposare, preferire la poltrona al letto
- effettuare una prima colazione ad alto contenuto nutritivo se si avverte, come generalmente avviene, una maggiore sensazione di benessere al mattino
- evitare abiti troppo stretti a livello addominale
- allontanarsi dagli ambienti ove i cibi vengono preparati e accedervi solo al momento del pasto
- assumere i cibi a temperatura ambiente evitando le temperature eccessivamente elevate o basse (questo limiterà anche il diffondersi di odori e aromi non sempre graditi)
- avvisare tempestivamente il curante rispetto alla sensazione di nausea: se l'intervento è precoce, migliori saranno i risultati sul controllo del problema
- ai primi segni di nausea, avviare immediatamente la terapia prevista dal medico

Cosa evitare:

- evitare ogni odore che può provocare una sensazione di fastidio (odore di cibo, fumi, profumi)
- non sforzarsi di ingerire cibi contro volontà
- evitare cibi pesanti da digerire
- evitare l'assunzione di abbondanti quantità di liquidi in concomitanza con i pasti (è consigliabile assumere liquidi a distanza di almeno un'ora dai pasti, prima e dopo)
- evitare cibi fritti, speziati, eccessivamente grassi o troppo dolci

Se la nausea compare

- respirare lentamente e profondamente e adottare tecniche di rilassamento
- masticare piccoli cubetti di ghiaccio
- bere piccoli sorsi di coca-cola sgasata
- in caso di nausea mattutina prima di alzarsi dal letto mangiare cibi secchi (biscotti, grissini, cracker,..)



6. DIARREA

Alcuni farmaci chemioterapici possono indurre l'insorgenza di diarrea, la cui gravità e durata dipendono anche dalla dose e dalla modalità di somministrazione. La diarrea può insorgere immediatamente dopo la somministrazione degli stessi oppure a distanza di qualche giorno e può persistere fino a tre settimane dal termine della terapia.

Altre possibili cause di diarrea in corso di terapia sono da ricondurre all'ansia, alle infezioni intestinali, all'ingestione esagerata di vitamine, sali minerali e zuccheri, all'eventuale assunzione di antibiotici.

CONSIGLI UTILI

Cosa fare:

- mangiare cibi ricchi di proteine, calorie e potassio, ma a basso contenuto di fibre e con scarso residuo come ad esempio:
 - uova
 - tagli magri di carne
 - affettati magri
 - formaggi stagionati

- pesce
- patate al forno, lessate
- riso bollito
- pasta, biscotti secchi, pane biscottato
- banane e carote
- consumare piccoli pasti, ma frequenti, piuttosto che i classici tre pasti
- cercare di bere almeno uno o due litri di liquidi al giorno (acqua, tè, nettari di frutta, centrifugati di verdura), lentamente e a temperatura ambiente
- se la diarrea persiste consultare medico e dietista
- utilizzare fermenti lattici e fibra di psillio assunta con poca acqua

Cosa evitare:

- l'uso della "borsa dell'acqua calda"
- cibi ad alto contenuto di fibre come pane e cereali integrali
- crusca
- frutta secca, frutta fresca, legumi e verdura
- dolci, marmellate, zucchero in quantità eccessive
- caramelle e chewing-gum con sostituti dello zucchero quali il sorbitolo
- spezie
- latte e derivati freschi
- cibi troppo caldi o troppo freschi
- bevande gassate, alcoliche e contenenti caffeina
- fumo



6. STITICHEZZA

Per stitichezza (o stipsi) si intende l'emissione poco frequente e difficoltosa di feci di consistenza dura, sovente causa di dolore addominale. Essa è per lo più attribuibile ad una mancanza di liquidi nel canale intestinale o alla diminuzione dei movimenti dell'intestino. Alcune terapie, alcuni antidolorifici e i nuovi farmaci antivomito possono provocare una riduzione della motilità intestinale e, di conseguenza, in particolar modo nei soggetti predisposti, facilitare l'insorgenza della stitichezza.

Una vita sedentaria, l'età avanzata, uno scarso apporto di cibi e liquidi, una dieta con scarso contenuto di fibre, la localizzazione della neoplasia e gli stress emotivi possono contribuire all'insorgenza della stitichezza che per lo più è di breve durata.

CONSIGLI UTILI

Cosa fare:

- aumentare l'apporto nella dieta di cibi quali:
 - cereali integrali e loro derivati
 - frutta fresca matura, kiwi maturi, prugne cotte, succhi di frutta

- verdure, passati di verdura
- liquidi (acqua, infusi, succhi di frutta...)
- utilizzare integratori a base di fibra (crusca, psillio o guar dipendentemente da tolleranza e reazione intestinale individuale)
- utilizzare fermenti lattici
- praticare per quanto possibile attività fisica
- assumere lassativi solo secondo prescrizione medica

Cosa evitare:

- non sforzarsi eccessivamente all'atto della defecazione
- evitare di consumare cibi in grado di favorire la stitichezza come il cioccolato, il formaggio e le uova, i cereali raffinati, il riso brillato



È questa la conseguenza di un'inadeguata salivazione. Può essere provocata da alcune terapie, ma anche essere semplicemente espressione di uno stato di disidratazione. La secchezza delle fauci si manifesta con la sensazione di bocca secca con la saliva che appare spessa e filamentosa e rimane attaccata alle labbra formando dei filamenti quando si apre la bocca, inoltre agli angoli della bocca si localizza saliva secca, densa e biancastra.

CONSIGLI UTILI

Cosa fare:

- mantenere una buona igiene del cavo orale (dopo ogni pasto e prima di andare a letto), perché manca l'effetto antimicrobico della saliva
- eseguire sciacqui ogni due ore con soluzione salina (un cucchiaino di sale in un quarto di litro di acqua tiepida)
- tenere sempre a disposizione acqua per inumidire costantemente la bocca

- usare una saliva artificiale
- bere abbondantemente durante la giornata per ammorbidire i cibi e facilitarne la deglutizione
- mangiare cibi umidi e utilizzare salse per ridurre la consistenza dei cibi
- fare uso di cubetti di ghiaccio, gelati, gelatine di frutta e gomme da masticare senza zucchero

Cosa evitare:

- non usare cibi difficili da masticare/impastare come pane secco, verdure crude, caramelle dure, cracker e simili
- non leccarsi le labbra (favorisce la secchezza e la spaccatura)
- non assumere gli alcolici



8. ULCERE DEL CAVO ORALE (AFTE) MUCOSITI, STOMATITI

Una delle conseguenze delle terapie è la comparsa di afte. L'afte è una piccola erosione della mucosa orale dall'aspetto rotondeggiante, con dimensioni che variano da uno a più di dieci millimetri. La localizzazione più frequente dell'afte è sulla mucosa interna di guance e labbra ma può presentarsi anche sulla lingua e sul palato. Il dolore e il bruciore condizionano l'alimentazione.

CONSIGLI UTILI

Cosa fare:

- consumare cibi umidi, morbidi, frullati, ridotti in purea (purè, uova strapazzate, gelati, creme-caramel, formaggi teneri, carne frullata, purè di patate, purè di verdura...)
- rendere i cibi più facilmente deglutibili (e aumentare calorie) usando burro, salse e creme
- tagliare il cibo in piccoli pezzi che non richiedano molta masticazione

- usare cannuccie per bere
- consumare cibi e bevande a temperatura ambiente
- applicare specifici prodotti topici (pulire e asciugare l'afta, applicare il prodotto, aspettare alcuni minuti prima di mangiare o bere): ad esempio gel o compresse adesive a base di aloe
- usare farmaci cortisonici eventualmente indicati dal medico
- se il prodotto usato è liquido, applicarlo con un cotton-fioc, avendo cura di non reimmergerlo nella soluzione dopo aver toccato l'afta
- mantenere una buona igiene del cavo orale (usare un collutorio non alcolico potrebbe alleviare temporaneamente il dolore)
- coprire con sostanze cerose le parti di dentiere o altri apparecchi dentali che potrebbero essere causa di traumi buccali

Cosa evitare:

- cibi caldi, piccanti, molto salati, acidi (agrumi, spremute)
- cibi secchi e asciutti o che richiedano molta masticazione (crakers, verdura cruda, muesli, frutta secca
- i dentifrici contenenti laurilsolfato di sodio (alcuni studi hanno dimostrato che l'uso di dentifrici senza questa sostanza aiuta a ridurre quantità, dimensioni e ricomparsa delle afte)



9. DISIDRATAZIONE

Un'adeguata idratazione è molto importante. Nausea e vomito possono provocare disidratazione. Scarso appetito e dolore possono diminuire il desiderio di bere. L'affaticamento, le urine concentrate e scure, la pelle secca possono essere segni di disidratazione. E' necessario fare lo sforzo di bere l'equivalente di circa 8 bicchieri di acqua al giorno, ma si possono scegliere anche bevande diverse dall'acqua.

CONSIGLI UTILI

Cosa fare:

- bere 8-10 bicchieri di liquidi al giorno
- portare con se una bottiglia di acqua quando si esce di casa
- bere anche se non si ha sete in particolare fra un pasto e l'altro
- usare alimenti ricchi di acqua (zuppe, minestre, frutta, gelatine...)
- usare succhi e nettari di frutta, tisane, infusi....

Cosa evitare:

- eccessivo uso di bevande contenenti caffeina (coca-cola, caffè, tè...): eventualmente sostituirle con analoghi decaffeinati



10. NEUTROPENIA (BASSO NUMERO DI GLOBULI BIANCHI)

La malattia e la terapia possono provocare una diminuzione dei globuli bianchi e esporre ad un elevato rischio di sviluppare infezioni. Le difese immunitarie sono più basse! Non esiste una dieta capace di alzare il numero di globuli bianchi. Si possono però adottare alcuni accorgimenti: evitare il consumo di alimenti avariati, scaduti o con un elevato contenuto microbico. Per quanto il nostro corpo sia abituato a “reagire” a quanto presente nel cibo (che non è certamente “sterile”) in una persona con neutropenia sono presenti meno “difese”.

CONSIGLI UTILI

Cosa fare:

- controllare la data di scadenza degli alimenti e non usarli o comprarli se si tratta di alimenti scaduti
- scongelare gli alimenti nel frigorifero o nel forno a microonde (non a temperatura ambiente)
- cucinare gli alimenti subito dopo lo scongelamento
- refrigerare gli avanzi entro due ore dalla cottura e consumarli entro 24 ore dalla preparazione
- cucinare completamente tutte le carni, il pollame e i pesci

- comprare alimenti confezionati in porzioni piccole o monoporzioni per limitare gli avanzi
- se si mangia fuori casa evitare le insalate e gli alimenti con salse e creme e scegliere attentamente eventuali alimenti offerti a buffet
- lavare frequentemente le mani

Cosa evitare:

- gli alimenti in scatola se queste sono gonfie, ammaccate o danneggiate
- i vegetali e la frutta ammuffita o danneggiata
- gli alimenti venduti in confezioni aperte anche se in banco frigo dei supermercati
- le uova e i pesci crudi



11. COME FARE QUALCHE PREPARAZIONE BUONA E NUTRIENTE

Latte fortificato: aggiungere 5 cucchiaini colmi (50 g) di latte in polvere o da svezzamento a 250 ml di latte intero e mescolare bene. Consumare il latte fortificato a colazione o merenda. Modificare il sapore con l'aggiunta di caffè istantaneo, cacao in polvere, preparati per frappè, sciroppi. In alternativa usarlo per cucinare, preparare budini, salse, creme, purè.

Uova strapazzate/in frittata fortificate: 2 uova + 1 cucchiaino di burro + 2 cucchiaini di latte in polvere + 2 cucchiaini di formaggio cremoso

Crema di verdure fortificate: preparare una porzione di crema di verdura e aggiungervi 2 cucchiaini colmi di parmigiano, 1 cucchiaino di olio, 2-3 cucchiaini di latte in polvere o da svezzamento

Purè fortificato: fare il purè di patate usando latte fortificato e burro. Aggiungere abbondante parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di panna da cucina o da pasticceria e un tuorlo d'uovo

Secondi piatti fortificati: accompagnare sempre i secondi piatti con una salsa. Es: 1 cucchiaino di maionese o pesto o salsa verde o 2 cucchiaini di condimento per insalate

Dessert 1: schiacciare una banana piccola, mescolarvi 100 ml di latte fortificato e 50 g di budino o creme carameli (usare preparati già pronti) o 2 cucchiaini di latte condensato. Passare a setaccio e dolcificare con miele o zucchero se necessario

Dessert 2: usare un preparato in polvere e il latte fortificato per preparare un budino

Dessert 3: mescolare 100 ml di latte condensato a una "pallina" di gelato (circa 60 g). Aggiungere 2 cucchiaini di farina di mandorle o noci o nocciole

A cura di



Dietisti ASUGI - area Isontina

grafica e impaginazione

Andrea Colussi

grafica.aziendale@asugi.sanita.fvg.it