
Come gestire la perdita

dell'appetito



Questa guida per il paziente la aiuterà a capire:

Che cos'è la perdita dell'appetito correlata al cancro?	pag. 2
Che cosa causa la perdita dell'appetito correlata al cancro?	pag. 3
Cosa posso fare quando non mi sento affamato?	pag. 4
Quando devo rivolgermi al mio team sanitario?	pag. 12
Dove posso ottenere altre informazioni?	pag. 13

La guida è destinata alle persone che soffrono di perdita dell'appetito prima, durante o dopo la terapia oncologica. Può essere utilizzata dai pazienti, dalle famiglie, dagli amici o dagli assistenti. Non sostituisce il consiglio del suo team sanitario.

Che cos'è la perdita dell'appetito correlata al cancro?

Si parla di perdita dell'appetito quando non si avverte la sensazione di fame o diminuisce il desiderio di mangiare. Se non è in grado di mangiare può perdere peso rapidamente e non essere abbastanza in forze per le sue terapie.



Che cosa causa la perdita dell'appetito correlata al cancro?

Questa immagine mostra i fattori che possono causare inappetenza:



Cosa posso fare quando non mi sento affamato?

Chieda di essere indirizzato ad un dietologo qualificato.

Un dietologo può aiutarla a trovare il modo di mangiare e bere correttamente in caso di perdita dell'appetito.

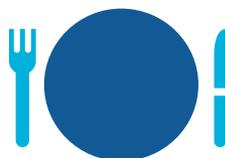
Curare i sintomi del trattamento che potrebbero influenzare l'appetito

Se dolore, nausea o altri sintomi le provocano inappetenza, parli con il suo team sanitario. È possibile curare molti sintomi che possono contribuire a recuperare l'appetito.

Può inoltre visitare **unlockfood.ca** o chiamare il numero **1-866-797-0000** per entrare in contatto con un dietologo qualificato gratuitamente.

Dare il giusto valore ad ogni boccone!

È necessario assumere una quantità sufficiente di calorie, proteine e liquidi nella sua dieta per mantenere le forze e continuare a sottoporsi alle terapie.



Mangiare e bere frequentemente

Faccia piccoli pasti più frequenti invece di 2 o 3 pasti abbondanti.

Provi a mangiare alcuni bocconi di cibo ogni 1-2 ore anche se non si sente affamato.

Porti con sé snack pratici da usare e nutrienti come cracker e formaggio, coppette di pudding, hummus e verdure e yogurt.

Privilegiare alimenti con un più alto apporto calorico

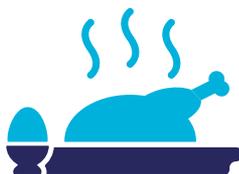
Questo pratico cambiamento apporta una maggior quantità di calorie senza che sia necessario assumere più cibo.

Ecco alcuni esempi:

Passare da	A
Latte scremato	Latte scremato al 2% o latte intero
Tè o caffè	Cioccolata calda preparata con latte intero
Brodo	Zuppa in crema preparata con latte
Acqua	Succo (o succo diluito)
Latticini a basso contenuto di grasso	Latticini ad alto contenuto di grasso (panna acida, yogurt, formaggio morbido tipo ricotta)
Yogurt gelato o sorbetto	Gelato
Porridge	Cereali (Granola) (immersi in latte intero o yogurt ad alto contenuto di grasso)

Scegliere cibo e bevande con alto contenuto proteico

Le proteine aiutano il corpo durante le terapie oncologiche.



Gli alimenti seguenti presentano un alto contenuto proteico:

Prodotti caseari come latte, yogurt greco, pudding e formaggio

Carne, pollame, pesce e frutti di mare

Tofu, bevande a base di soia, nocciole, semi, burro di arachidi

Piselli, fagioli e lenticchie secche

Uova

Preparare latte ad alto contenuto proteico.

Aggiungere 1 tazza di latte scremato in polvere a 4 tazze di latte intero. Utilizzare il latte ad alto contenuto proteico in zuppe in crema, stufati, sughi e salse.

Aggiungere proteine in polvere a cibi liquidi o prodotti da forno.

La quantità di proteine in ogni tipo di polvere può essere diversa quindi legga l'etichetta o chiedi al suo dietologo di aiutarla.

Aggiungere più grassi al cibo

Ecco alcuni semplici modi per rendere il cibo che consuma più ricco di calorie.



Aggiungere:	A:
Olio d'oliva, burro o margarina	Pasta, riso e pane
Sughi e salse	Purè di patate e carne
Panna, miele, sciroppo d'acero o marmellata	Frutta, yogurt e dessert
Maionese	Condimenti per insalata, panini, insalata di tonno e uova
Panna da montare	Zuppe, crema inglese, frutta fresca, frullati o salse per pasta
Avocado	Panini, quesadillas o schiacciato e passato da utilizzare come salsa o crema da spalmare
Nocciole e burro di nocciole	Toast, frullati, snack
Formaggio grasso	Panini, fuso sulle verdure, nelle salse o come snack
Panna acida	Patate, salse

Bere almeno 6-8 bicchieri di liquidi il giorno

Segua questi suggerimenti per assumere una quantità sufficiente di liquidi:



Beva frequentemente durante il giorno. Privilegi liquidi calorici, per esempio succhi, latte, zuppa e frullati di frutta.

Porti con sé una bottiglia d'acqua con la sua bevanda preferita.

Limiti le bevande contenenti caffeina (cola, caffè, tè) e alcol.

Se deve assumere più calorie, provi queste bevande ad alto contenuto calorico:

Carnation Breakfast Essentials

Bevande allo yogurt

Integratori alimentari in commercio (come Boost Plus, Ensure Plus oppure chiedi al suo negozio di cibi naturali o di alimentari)

Ovaltine (Ovomaltina) o altre bevande con malto

Latte intero o al cioccolato

Frappè o frullati con latte fatti in casa

Suggerimento:

Chiedi al suo team sanitario se può assumere farmaci con frappè o altre bevande ad alto contenuto calorico.

Mangiare i cibi che piacciono

Mangi i cibi che le piacciono di più, ogni volta che ne ha voglia. Non si preoccupi di seguire il suo solito programma per i pasti.

Mangi il pasto principale della giornata quando si sente nelle condizioni migliori. Se si sente meglio di mattina, mangi di più a colazione.

Assuma gli alimenti della colazione l'ora di pranzo/cena e gli alimenti per pranzo/cena a colazione.

Mangi i suoi cibi preferiti in qualsiasi momento della giornata.

Utilizzi piatti o tazze più piccoli.

Mangiare cibi pratici in caso di difficoltà a preparare i pasti

Segua questi consigli per preparare i pasti in modo più semplice:



Contatti il suo servizio d'assistenza locale di distribuzione dei pasti (come Meals on Wheels).

Acquisti cibi congelati facili da mettere in forno. Provi mini-quiche, pasticci di carne, bastoncini di pollo, pasta surgelata e altri cibi che le piacciono.

Acquisti verdure, frutta già a pezzi, formaggio e altri snack veloci.

Il banco della gastronomia nel suo negozio di alimentari le fornirà carne pre-cotta, insalata e altri alimenti.

Si mantenga attivo e in esercizio

L'esercizio può aiutarla ad aumentare l'appetito quando non sente il desiderio di mangiare. È anche utile praticare una moderata attività fisica. Provi ad alzarsi e a fare esercizio ogni giorno.



Scelga un'attività che le piace.

Vada al suo ritmo.

Cominci lentamente con attività come stretching leggero e una breve camminata.

Faccia attenzione!

- ✓ Consulti sempre il suo team sanitario in caso di domande su come fare esercizio fisico correttamente.
- ✓ Può allenarsi in qualsiasi momento durante o dopo il trattamento.
- ✓ Si fermi e si riposi se si sente indolenzito, dolorante o senza fiato.

Farsi aiutare da amici e familiari

I suoi familiari e amici potrebbero essere preoccupati per la sua mancanza di appetito. Condividi questo elenco con loro in modo che possano aiutarla nel modo migliore.



Non deve essere obbligato a mangiare. I suoi familiari e amici dovrebbero incoraggiarla a mangiare ciò che vuole, quando vuole. Questo non è il momento di giudicare o cercare di influenzare la scelta del cibo dei suoi cari.

Dica ai suoi familiari e amici che parlare eccessivamente del suo appetito può farla sentire peggio.

Accetti l'aiuto dei suoi familiari e amici che si offrono di assisterla a cucinare e fare la spesa: potrebbe essere un modo per cercare di aiutarla. Li informi degli alimenti che le piacciono e che può mangiare.

Inviti a casa i suoi amici/familiari per mangiare insieme. Potrebbe aiutarla a mangiare di più.

Alcuni farmaci potrebbero favorire il suo appetito



Anche dopo il miglioramento delle sue condizioni, potrebbe non avere ancora molto appetito.

A volte i farmaci per stimolare l'appetito possono rivelarsi utili. Si rivolga al suo medico o team sanitario per maggiori informazioni.

Quando devo rivolgermi al mio team sanitario?

Informi immediatamente il suo team sanitario se:

Ha nausea e/o vomito che non migliorano

Non riesce a mangiare per un giorno o più tempo

Prova dolore quando mangia

Non riesce a urinare per un giorno intero

Non ha un movimento intestinale (rilascio di feci) per più di 2 giorni

Che cos'è la valutazione dei sintomi?

In Ontario, i pazienti malati di cancro compilano un questionario per la valutazione dei sintomi. Il questionario ha lo scopo di indicare al suo team sanitario i suoi sintomi e il suo stato di salute. Il questionario è chiamato Edmonton Symptom Assessment System (ESAS, sistema di valutazione dei sintomi Edmonton).

La valutazione dei sintomi aiuta lei e il suo team sanitario a gestire i suoi sintomi.

Potrebbe avere bisogno d'aiuto con la perdita dell'appetito se:

Non si sente affamato, anche se non ha mangiato per varie ore o giorni.

Sta perdendo peso e nota una mancanza di muscoli e forze.

La perdita dell'appetito le sta causando preoccupazione o stress.

Ha bisogno d'aiuto per preparare un piano per mangiare di più.

Dove posso ottenere altre informazioni?

Per link a queste ed altre risorse utili visitate:
www.cancercare.on.ca/symptoms

Visiti questi siti web:

Cancer Care Ontario

www.cancercare.on.ca

Canadian Cancer Society

www.cancer.ca

1-888-939-3333

Nourish

www.nourishonline.ca

EatRight Ontario

www.eatrightontario.ca

1-877-510-5102

Servizi di supporto

Servizi di supporto canadesi per il cancro

www.cancer.ca/support

Chat canadese sul cancro:

www.cancerchatcanada.ca

Libri:

Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment (Perdere peso facilmente: ricette utili per affrontare la sfida con il cibo durante il trattamento oncologico) — Elise Mecklinger, 2006

The Essential Cancer Treatment Nutrition Guide & Cookbook (Guida di base sull'alimentazione durante la terapia oncologica e ricettario) — Jean LaMantia and Neil BerinStein, 2012

Opuscolo della Canadian Cancer Society: "Eating well when you have cancer" (Alimentarsi correttamente durante il cancro)

www.cancer.ca/publications

Si rivolga al suo team sanitario per maggiori informazioni sulla perdita dell'appetito.

Opuscoli:

Libri:

Video:

Lezioni e gruppi di supporto locali:

Chiedete al vostro team sanitario chi contattare qualora i vostri sintomi richiedano un'immediata assistenza medica.

Note:

Le raccomandazioni presentate in questa guida sono graduate sulla base delle evidenze pubblicate e del consenso d'esperti. Le informazioni di questa guida sono state adattate dai seguenti strumenti per il paziente:

- Food ideas to help with decreased appetite, Healthy eating using high energy, high protein foods (Idee alimentari per aiutarla con la perdita dell'appetito, Mangiare sano utilizzando alimenti ricchi di proteine e calorie) (BC Cancer Agency)
- What to eat when you don't feel like eating (Cosa mangiare in caso di inappetenza) (University Health Network)
- Appetite (Appetito) (Sunnybrook Health Sciences Centre)

Questa guida per il paziente è stata creata dal Cancer Care Ontario per fornire ai pazienti informazioni sulla perdita dell'appetito. Deve essere utilizzata solo a titolo informativo e non intende sostituire il parere medico. Questa guida non include tutte le informazioni disponibili sulla gestione della perdita dell'appetito. Per eventuali domande o dubbi si rivolga sempre al suo team sanitario. Le informazioni contenute nella presente guida non intendono creare un rapporto medico-paziente tra Cancer Care Ontario e il paziente.

Desidera queste informazioni in un formato accessibile?

1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Per altre guide sulla gestione dei sintomi del paziente visiti:

www.cancercare.on.ca/symptoms

Questa guida per il paziente è stata utile? Ci faccia sapere cosa ne pensa all'indirizzo:

cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Versione 1 – 2016

Cancer Care Ontario detiene tutti i diritti d'autore, marchi di fabbrica e altri diritti in questa guida, incluso il testo e le immagini grafiche. Nessuna parte di questa Risorsa può essere utilizzata o riprodotta, se non per uso personale, né distribuita, trasmessa o "replicata" in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, senza previa autorizzazione scritta di Cancer Care Ontario.