Dopo la gastrectomia

Guida all'alimentazione



Rete Oncologica Piemontese

Introduzione



L'intervento di resezione gastrica, parziale o totale, comporta spesso difficoltà legate all'alimentazione che possono portare a perdita di peso e malnutrizione.
Molti pazienti, in seguito all'intervento di gastrectomia, fanno fatica ad orientarsi nelle scelte alimentari.

Finalità della guida

- Aiutare te e i tuoi familiari ad affrontare le conseguenze nutrizionali post intervento
- Rispondere alle domande più comuni relative al trattamento nutrizionale

Di seguito sono descritti i principali accorgimenti alimentari che suggeriamo per una corretta alimentazione, finalizzata a prevenire la malnutrizione.
Queste informazioni saranno utili per "imparare" a mangiare dopo l'intervento di gastrectomia parziale o totale per tumore gastrico.





Cosa cambierà?



- Il tuo appetito sarà ridotto, ti sentirai subito sazio
- Il sistema digestivo potrà contenere una piccola quantità di cibo
- Non sarai in grado di digerire e assorbire i nutrienti come prima

La velocità di adattamento del sistema gastro-intestinale e la tolleranza verso i cibi sono molto soggettivi.

Non esistono alimenti proibiti

Gli alimenti che danno problemi ad una persona possono non darli ad altre oppure un cibo che ti crea problemi oggi potrebbe essere meglio tollerato domani.

Evita inutili restizioni dettate dalla paura

Il sopraggiungere di complicanze o disturbi (es. dolore addominale, vomito, diarrea...) richiede in ogni caso l'intervento del **Servizio di Nutrizione Clinica** al fine di stabilire l'alimentazione più idonea nello specifico caso.



Come alimentarsi dopo l'intervento



Nell'immediato post-operatorio il tuo apparato digestivo non sarà in grado di accogliere alimenti solidi poichè potrebbero rallentare la cicatrizzazione della ferita gastrica.

Pertanto ti consigliamo di differenziare la tua alimentazione in **2 FASI**:

FASE 1

(dalla dimissione per i successivi 15 giorni)

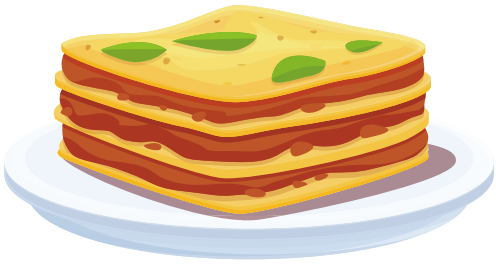
FASE 2

(secondo tolleranza, fino al primo controllo nutrizionale)

Alimentazione di consistenza <u>CREMOSA</u>



Alimentazione di consistenza <u>SOLIDO MORBIDA</u>



FASE 1



- Consuma almeno **6-8 pasti al giorno** costituiti da piccole quantità, (l'equivalente di circa $\frac{1}{2}$ vasetto di yogurt) di alimenti cremosi (yogurt greco, budino, budino proteico, mousse di prosciutto, polenta, purè arricchito, ecc.)

- In questa fase i volumi tollerati saranno molto ridotti, pertanto ai pasti principali privilegia sempre il consumo di **alimenti proteici** (carne, pesce, uova, formaggi) consumando un secondo piatto o un piatto unico.

- Evita gli alimenti ricchi di fibre insolubili e che producono gas (cavoli, broccoli, carciofi, asparagi, legumi, cereali integrali...)

- Scegli alimenti nutrienti **ricchi di proteine e calorie** evitando brodi, minestroni, succhi di frutta e bevande zuccherate.

- Bevi liquidi 30 minuti prima o 30 minuti dopo aver mangiato, evita il consumo di liquidi durante il pasto.







- Evita cibi e bevande con zuccheri aggiunti, leggendo l’etichetta dei prodotti

Gli "zuccheri aggiunti" includono: zucchero, miele, sciroppo d’agave, sciroppo di mais, sciroppo di glucosio, fruttosio, destrosio e maltosio.

- Evita gli alcoli di zucchero come sorbitolo, mannitolo, eritritolo e xilitolo. Possono causare produzione di gas, gonfiore e diarrea. Gli alcoli di zucchero si trovano spesso in alimenti etichettati come "senza zucchero".



- Tra i dolcificanti preferisci l’aspartame o la saccarina

- Evita di bere alcolici: vino, birra, superalcolici





FASE 1 - ESEMPIO DI GIORNATA ALIMENTARE

consistenza CREMOSA
dal giorno della dimissione per i successivi 15 giorni
volume per singolo pasto massimo 120 ml

Pasto	Alimenti	Alternative
Colazione	Latte vaccino intero 60-80 ml *1	Yogurt intero (preferibile greco) bianco o alla frutta 60-80 g Latte di soia 60-80 ml
	Biscotto granulare 20 g	Cereali semplici 20 g
Spuntino	Uovo n°1 (esempio uovo strapazzato oppure crema inglese)	
Spuntino	**Yogurt intero (preferibile greco) bianco o alla frutta 80-100 g + 1 cucchiaino di crema 100% frutta secca**	Latte vaccino intero 80-100 ml Budino (senza lattosio) 80-100 g
Pranzo *2	Carne bianca o rossa frullata 60-80 g	Pesce frullato 80-100 g Ricotta o fiocchi di latte 100 g Formaggio fresco morbido 60-80 g Prosciutto cotto frullato 60 g Uova n°1
	Farina di mais (es. polenta) 15-20 g Verdura cotta frullata massimo 1 cucchiaio Olio extra vergine d'oliva o oliva 30 g Parmigiano/grana 20 g	Farina riso/tapioca/semola 15-20 g Patate 50-80 g
Spuntino	Yogurt bianco intero 20-30gr + mousse di frutta 60-80gr + biscotto granulare 10gr (es frullato di yogurt)	Latte intero 80gr + semola 10gr (es semolino dolce cremoso)
Spuntino *3	Prosciutto cotto 40 g + ricotta 30 g (es. mousse di prosciutto cotto)	Tonno 40 g e ricotta 30 g (mousse di tonno) Robiola o stracchino 40 g

Cena[*2]	Carne bianca o rossa frullata 60-80 g	Pesce frullato 80-100 g Ricotta o fiocchi di latte 100 g Formaggio fresco morbido 60-80 g Prosciutto cotto frullato 60 g Uova n°1
	Farina di mais 15-20 g	Farina riso/tapioca/semola 15-20 g Patate 50-80 g
	Verdura cotta frullata massimo 1 cucchiaio	
	Olio extra vergine d'oliva o oliva 30 g	
	Parmigiano/grana 20 g	
Spuntino	Latte intero 20-30 ml + mousse di frutta 60-80 g + biscotto granulare 10 g (es frappè di frutta)	

[*1] Se il latte vaccino non è tollerato sostituire con latte senza lattosio / alta digeribilità

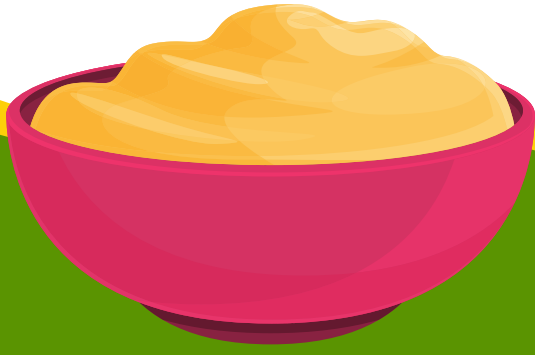
[*2] In caso di sazietà precoce eccessiva si consiglia di sospendere il pasto e riprendere dopo 40-60 minuti

[*2] Utilizzare acqua o brodo fino ad ottenere la consistenza desiderata (es. consistenza del purè o della polenta)

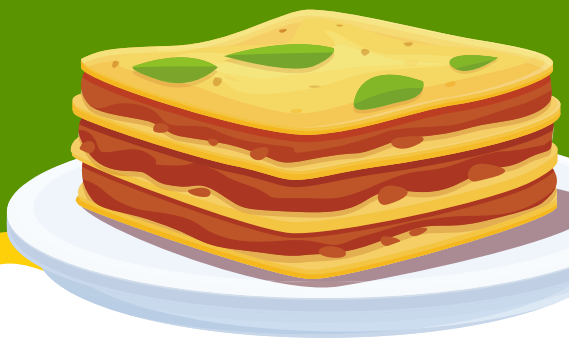
[*3] Per quanto riguarda gli spuntini a metà mattina e pomeriggio si consiglia di mantenerne uno dolce e uno salato

Composizione bromatologica con i quantitativi MINIMI:
proteine 70g - lipidi 105g - carboidrati 70g - Kcal 1500

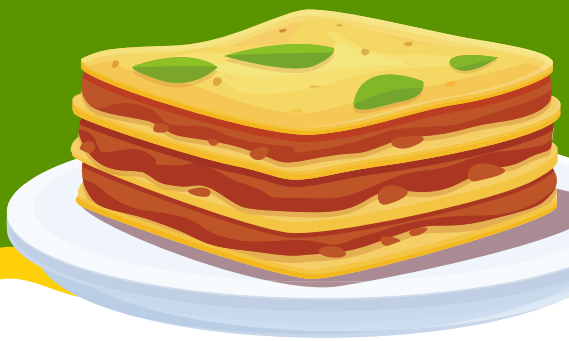
Composizione bromatologica con i quantitativi MASSIMI:
proteine 80g - lipidi 115g - carboidrati 85g - Kcal 1700



FASE 2



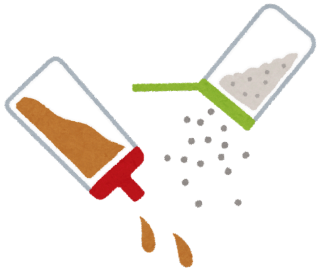
- Consuma almeno **5-6 pasti al giorno** costituiti da piccole quantità di alimenti, privilegiando quelli che hanno un valore nutritivo maggiore (tramezzino con salmone affumicato, grissini con parmigiano, frutta secca, ecc.)
- Inserisci ad ogni pasto una **quota proteica** e comincia il pasto partendo da quella: carne (pollo, tacchino, bovino, ecc.), pesce fresco o surgelato di qualsiasi tipo, affettati magri (prosciutto cotto, arrosto di tacchino, manzo affumicato), formaggi, uova.
- Come **primo piatto** preferisci: pasta ripiena, crespelle, cannelloni, gnocchi alla romana; utilizza sughi contenenti alimenti proteici (ragù di carne o pesce, con uova, con ricotta, con crema di legumi decorticati). Evita passati di verdura, minestroni e pastina in brodo.
- Arricchisci le preparazioni con parmigiano e olio a crudo, besciamella e maionese.
- Bevi liquidi 30 minuti prima o 30 minuti dopo aver mangiato, evita il consumo di liquidi durante il pasto.
  Qualora dovessi avere difficoltà nell'assunzione di acqua, puoi provare ad aromatizzarla con tisane o tè, non zuccherati.



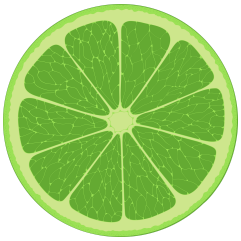
- Assumi frutta e verdura facendo attenzione alla quantità, in relazione all'effetto saziante dovuto al contenuto in fibre ed acqua. Utilizza la verdura in piccole quantità come ingrediente per rendere più vario il pasto (es., zucchine ripiene, omelette con formaggio e spinaci).



- Il latte è un'ottima fonte di proteine, se non lo tolleri puoi sostituirlo con il latte delattosato, lo yogurt (preferibilmente greco) o una bevanda vegetale alla soia.



- Utilizza erbe aromatiche per insaporire gli alimenti (es. basilico, rosmarino, salvia, alloro, timo, maggiorana, dragoncello ecc.). Valuta la tolleranza di spezie (pepe, peperoncino, curry, curcuma), aceto, limone, agrumi e salsa di pomodoro.



- Assumi alimenti ricchi in ferro facilmente assorbibile come carne, fegato, uova, ecc. Per aumentarne l'assorbimento associa l'assunzione di alimenti ricchi di vitamina C come agrumi, kiwi, peperoni, ecc.



FASE 2 - ESEMPIO DI GIORNATA ALIMENTARE

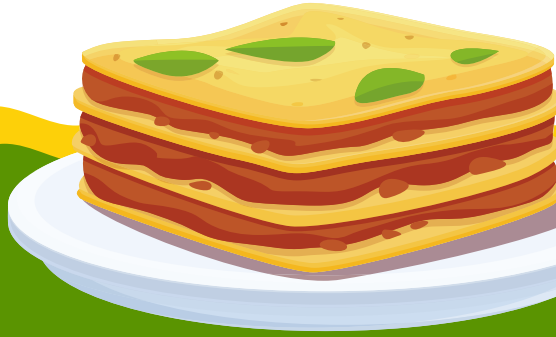
consistenza SOLIDO MORBIDA
dal 16° giorno fino al controllo dietologico/dietistico
Volume per singolo pasto massimo 240ml

Pasto	Alimenti	Alternative
Colazione	Latte intero (senza lattosio) 150 ml	Yogurt intero (greco) bianco o alla frutta 150 g
	Fette biscottate n.4	Pane morbido (no integrale) 30 g Cereali semplici 20 g Biscotti secchi 20 g
	Uova n°1 (es strapazzato o sbattuto)	
Spuntino	Yogurt intero (greco) bianco o alla frutta 150 ml + **1 cucchiaino di crema 100% frutta secca**	Latte intero 150 g Budino (senza lattosio) 100 g Frappè
Pranzo	Carne bianca o rossa 80 g	Pesce 100 g Ricotta o fiocchi di latte 120 g Formaggio fresco morbido 100 g Prosciutto cotto/crudo 100 g Uova n°2 Legumi decorticati 50 g
	Pasta (ben cotta) 40 g	Cous cous/riso/ 40 g Pasta ripiena 60 g Pasta all'uovo 40 g Gnocchi di patate 100 g Pane morbido 50 g Patate 150 g
	Verdura cotta frullata massimo 1 cucchiaio Olio extra vergine d'oliva o oliva 30 g Parmigiano/grana 20 g	
Spuntino	Mousse di frutta 100 g	
	N° 2 fette biscottate	Pane morbido (es tramezzino) 20 g Cracker o grissini 15 g
Spuntino	Pane morbido (es tramezzino) 20 g	Cracker o grissini 15 g
	Robiola o stracchino o crescenza 40 g	Ricotta o fiocchi di latte 80 g Prosciutto cotto 50 g Salmone affumicato 40 g Tonno 40 g

Cena	Carne bianca o rossa 80 g	Pesce 100 g Ricotta o fiocchi di latte 120 g Formaggio fresco morbido 100 g Prosciutto cotto/crudo 100 g Uova n°2 Legumi decorticati 60 g
	Pasta (ben cotta) 40 g	Cous cous/riso/ 40 g Pasta ripiena 60 g Pasta all'uovo 40 g Gnocchi di patate 100 g Pane morbido 50 g Patate 150 g
	Verdura cotta frullata massimo 1 cucchiaio Olio extra vergine d'oliva o oliva 30 g Parmigiano/grana 20 g	
Spuntino dopo cena	Mousse di frutta 100 g Yogurt intero bianco 50-60 g Fette biscottate n°2	

Composizione bromatologica:

proteine 85 g - lipidi 115 g - carboidrati 150 g - Kcal 1970



Consigli comportamentali

- Assumi una postura eretta durante il pasto: questa facilita la progressione degli alimenti nel tratto digestivo



- Mastica a lungo e lentamente ogni boccone, per facilitare la digestione, che inizia già a livello della bocca. Masticare bene ti aiuterà ad evitare dolore o fastidio dopo aver mangiato



- Per evitare il reflusso non coricarti subito dopo aver mangiato. Inoltre, ricordati che l'ultimo pasto della giornata è consigliato consumarlo almeno 2 ore prima di andare a dormire.



- Per evitare il reflusso notturno è consigliato dormire con due o tre cuscini sotto le spalle.



Complicanze nutrizionali

CALO DI PESO

L'intervento di gastrectomia totale o subtotale può causare, soprattutto nei primi mesi post-intervento, una significativa perdita di peso corporeo, principalmente dovuta ad una riduzione dell'apporto alimentare provocato da senso di sazietà precoce.

- Consuma almeno 6 pasti al giorno, costituiti da piccole quantità di cibo
- Privilegia gli alimenti ad elevata densità calorica e ricchi di proteine

DUMPING SYNDROME

Si verifica quando il bolo alimentare viene rapidamente immesso nell'intestino scatenando sintomi gastrointestinali e/o vasomotori ed è più frequente ed accentuata nei primi 2-3 mesi dopo l'intervento.

Può essere:

PRECOCE (entro 15-30 min): ipotensione, tachicardia e vertigini, dolore addominale, nausea, vomito, diarrea, cefalea

TARDIVA (dopo un paio d'ore): stanchezza, sudorazione, confusione.

- Limita gli zuccheri semplici fuori pasto
- Aumenta i carboidrati complessi
- Separa i cibi solidi dai cibi liquidi
- Fraziona l'alimentazione in almeno 7-8 pasti di piccolo volume
- Preferisci spuntini salati
- Evita bevande gasate, caffè, tè, alcolici, bibite zuccherate
- Evita l'assunzione di cibi troppo caldi o troppo freddi (solo in caso di DS tardiva)

DIARREA-STEATORREA

La gastrectomia può provocare malassorbimento, cioè può ridurre la capacità dell'intestino di assorbire i principi nutritivi. La diarrea è uno dei sintomi più frequenti nella fase post-operatoria ed è spesso associata ad un aumento consistente dell'escrezione fecale dei grassi (steatorrea).

- Consuma piccole quantità di verdura valutandone la tolleranza, inizialmente preferisci carote, zucchine o patate. Successivamente re-inserisci le altre tipologie di verdura una alla volta.
- Preferisci latte e latticini senza lattosio.
- Può essere utile ridurre il consumo di grassi, salse e condimenti.
- Preferisci cotture semplici: al vapore, ai ferri, alla griglia, al cartoccio, al forno.