



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

Via Gattamelata 64 35128 Padova

C.F./ P.I. 04074560287

Direzione Sanitaria

Ambulatorio di Nutrizione Clinica



## INDICAZIONI DIETETICHE PER DIARREA DURANTE I TRATTAMENTI ONCOLOGICI

Comunemente per diarrea si intende una aumentata produzione e frequenza di emissione di feci che si presentano meno formate e/o liquide. In genere si presenta come l'emissione di 2 o più scariche in 4 ore e si definisce severa quando si presentano almeno 7-8 scariche in 24 ore.

In base alle caratteristiche delle feci, queste possono essere distinte in 7 tipi diversi (scala Bristol):

	Tipo 1	Feci dure, a pallini duri separati fra di loro, come nocchie (caprine)	Stipsi severa
	Tipo 2	Consistenza aumentata, a forma di salsiccia formata da pallini o grumi uniti fra di loro	Stipsi moderata
	Tipo 3	Consistenza normale, come salsiccia con delle crepe sulla superficie	Normale
	Tipo 4	Consistenza normale, come salsiccia con la superficie liscia	Normale
	Tipo 5	Palline morbide	Mancanza di fibra
	Tipo 6	Feci pastose, consistenza molle	Diarrea moderata
	Tipo 7	Feci acquose	Diarrea severa

La diarrea rappresenta uno dei più comuni effetti collaterali che possono verificarsi durante le terapie oncologiche.

Anche l'uso di farmaci antiemetici (es Plasil) o procinetici (es Peridon), l'insufficienza pancreatica secondaria ad un tumore della testa del pancreas, le conseguenze di una chirurgia addominale o radioterapia pelvica, eventuali infezioni batteriche o virali (entero-coliti) e infine stress e ansia possono esacerbare/favorire la comparsa di diarrea.

Paradossalmente anche in presenza di occlusione intestinale da fecaloma può comparire diarrea se le feci acquose passano attorno alla massa dura di feci ("diarrea paradossa").

Ai primi segni di diarrea è bene iniziare ad assumere farmaci antidiarroidici (Loperamide) come prescritto dall'oncologo:

al primo segno di feci molli → 2 cp Loperamide  (4 mg)

dopo ogni successiva scarica di diarrea → 1 cp Loperamide  (2 mg)

fino a una dose massima giornaliera di 8 cp 

Nei giorni di diarrea si consiglia una **dieta a basso residuo**, ovvero povera di scorie.

Inoltre si consiglia di porre attenzione al contenuto di **lattosio** nella dieta, in quanto i trattamenti possono causare una situazione di intolleranza al lattosio anche in coloro che prima non la presentavano.

A tale proposito è opportuno evitare gli alimenti che contengono **fibra alimentare e lattosio o irritanti** per il tratto gastrointestinale, quali:

- Frutta (ad eccezione di purea di frutta, mela cotta sbucciata e banana), verdura (ad eccezione di patate e piccole porzioni di carote e zucchine), legumi, cereali integrali (ad es. pasta integrale, pane integrale) e frutta secca e oleosa (es noci, mandorle, nocciole, arachidi) e semi vari.
- Latte (presente anche in gelati, frullati e frappè), yogurt e formaggi freschi (provare eventualmente i prodotti delattosati). I formaggi stagionati invece (come grana, parmigiano, asiago, etc.) per il loro basso apporto di lattosio possono essere assunti, se tollerati e graditi.
- Alimenti che irritano il tratto gastroenterico, quali caffè e tè (eventualmente scegliere le bevande decaffeinatate e deteinatate), cioccolato, alcool, preparazioni speziate, bevande "light", gomme da masticare o caramelle "senza zucchero", popcorn, cibi fritti.
- Cibi e bevande molto caldi o molto freddi, poiché accelerano il transito e peggiorano la diarrea.

Per contrastare la disidratazione e compensare la perdita di liquidi, si consiglia di bere almeno 2 litri di acqua al giorno (o altri liquidi come tisane, brodo, infusi e succhi di frutta diluiti con acqua), a piccoli sorsi e a temperatura ambiente. In caso di diarrea importante, è possibile assumere anche soluzioni reidratanti come Gatorade o Dicolal, utili a ripristinare la perdita di elettroliti.

Le *soluzioni reidratanti* possono eventualmente essere *fatte in casa*, mescolando acqua (750 ml), spremuta d'arancia o succo di frutta (250 ml) e sale da cucina (½ cucchiaino da tè).

È opportuno invece evitare tutte le bevande zuccherate, che per la loro elevata osmolarità possono peggiorare la diarrea.

Terminata la fase acuta si consiglia di reintrodurre gradualmente gli alimenti esclusi.

Per quanto riguarda latte e derivati, è meglio assumere dapprima i formaggi a media stagionatura e lo yogurt, poi il latte a basso contenuto di lattosio (ad es. Zymil o Accadi) ed infine il latte comune.

Tra la verdura, reinserire per prima quella a basso contenuto di fibra (fondi di carciofo, punte di asparagi, zucca) e poi anche le altre tipologie, assumendo per ultime le verdure ricche di fibra come carciofi, coste, radicchio, bieta. Infine è possibile reinserire anche legumi e prodotti integrali.

In base alla frequenza della diarrea e alla sua correlazione con i trattamenti, l'alimentazione andrà modificata alternando dieta a basso residuo/senza lattosio e dieta fisiologica comune (dieta libera) in relazione alla frequenza delle scariche.

	<b>Alimenti da preferire</b>	<b>Alimenti da limitare/evitare</b>
<b>Latte e derivati</b>	Latte delattosato, formaggi stagionati	Latte vaccino, yogurt, formaggi freschi e prodotti a base di latte come purè, panna, gelati, frappé
<b>Frutta</b>	Purea di frutta, mele sbucciate, banane, spremute di agrumi e centrifughe (non troppo fredde)	Tutta la frutta, in particolare la frutta secca e oleosa, la frutta cruda ricca di fibra con buccia e semi (fichi, pere, prugne, kiwi, uva, melograni), semi
<b>Verdura</b>	Carote, patate e zucchine	Tutta la verdura
<b>Cereali</b>	Tutti i cereali raffinati: pane, pasta, riso, crackers, grissini, crema di riso, tapioca, semolino, biscotti secchi	Tutti i cereali integrali: pane integrale, pasta integrale, riso integrale, farro, biscotti integrali, pop corn
<b>Legumi</b>		Tutti i legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, lupini, fave)
<b>Carne</b>	Carne magra e tenera (pollo, tacchino, coniglio, manzo, vitello, agnello), affettati privati del grasso visibile	Carni e affettati grassi (salame, pancetta, coppa, salsiccia, mortadella, cotechino)
<b>Pesce</b>	Tutto il pesce	Pesce fritto
<b>Uova</b>	Uova preparate con cotture semplici (alla coque, sode, in camicia)	Uova fritte con abbondante olio
<b>Bevande</b>	Acqua, spremute, tè decaffeinato, tisane e infusi, caffè d'orzo	Alcool, bevande gassate, bevande light, tè e caffè

#### BIBLIOGRAFIA

- Lewis SJ, Heaton KW; Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time. Scand J Gastroenterol, 199; 32: 920-4.
- ACS American Cancer Society, Nutrition for the person with cancer during treatment: a guide for patients and families, <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/stool-or-urine-changes/diarrhea.html>
- ESPEN European Society for Clinical Nutrition and Metabolism, ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients, Geneva, 2016.
- Bossi P, Antonuzzo A, Cherny NI et al, on behalf of the ESMO Guidelines Committee. Diarrhoea in Adult Cancer Patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. Ann Oncol, 2018, 29:126-42