



Direzione Sanitaria

Ambulatorio di Nutrizione Clinica

INDICAZIONI DIETETICO-COMPORTAMENTALI DOPO INTERVENTI DI CHIRURGIA COLO RETTALE

Dopo un intervento di chirurgia colo-rettale è comune avere disturbi della funzione intestinale quali:

- necessità di evacuare più frequentemente
- sensazione di urgenza fecale
- diarrea con emissione di feci liquide
- stipsi
- meteorismo (gonfiore intestinale)
- irritazione/dolore anale

se la chirurgia ha interessato il retto, oltre a questi disturbi si può avere:

- incontinenza fecale (perdita involontaria di feci)
- difficoltà a distinguere tra la necessità di evacuare feci o espellere aria

Il colon ha principalmente la funzione di riassorbimento dell'acqua e di sali minerali (principalmente sodio e potassio); un intervento chirurgico che riduca la superficie assorbente dell'intestino può alterare questa funzione causando questi disturbi che generalmente migliorano nel tempo.

La velocità di recupero è individuale ma dipende anche dalla sede e dall'entità della resezione intestinale; in alcuni casi può essere che la funzionalità intestinale non torni più come prima dell'intervento, e che rimanga un certo livello di "iperattività".

Inoltre, qualora dopo l'intervento fosse necessario effettuare cicli di chemioterapia, questi effetti possono essere mantenuti/peggiorati dalla terapia stessa.

In seguito vengono riportati alcuni suggerimenti che possono essere utili a controllare questi disturbi.

Qualora comunque questi disturbi persistessero o fossero di eccessiva intensità, si raccomanda di rivolgersi al medico.

DIARREA

Per cercare di ridurre la quantità delle scariche può essere opportuno seguire una dieta a basso residuo, ovvero povera di scorie, limitando il più possibile la presenza di fibra alimentare. Si consiglia inoltre di limitare il più possibile il lattosio, in quanto l'intervento e/o la chemioterapia possono causare uno stato temporaneo o permanente di intolleranza al lattosio.

A tale scopo si consiglia di:

- Evitare alimenti ricchi di fibre quali frutta (ad eccezione di mela cotta sbucciata, purea di frutta e banana) e verdura (ad esclusione di piccole porzioni di patate, carote e zucchine), legumi, prodotti integrali, frutta secca. Anche i semi oleosi (es semi di lino, girasole, chia, sesamo etc) possono contribuire all'apporto di fibra e favorire le scariche.

- Evitare i prodotti contenenti lattosio, quali latte (presente anche in gelati, frullati e frappè), yogurt e formaggi freschi. Questi alimenti possono eventualmente essere assunti, sempre se tollerati, nella variante oramai facilmente reperibile in commercio “senza lattosio”. I formaggi stagionati (grana, parmigiano etc.), per il loro basso contenuto di lattosio, possono essere assunti se graditi.

- Prediligere cibi naturalmente poveri di scorie come la carne bianca, pesce, uova, riso bollito o altri cereali raffinati (NON integrali), prodotti secchi da forno come fette biscottate, cracker e grissini sempre NON integrali.

Altri accorgimenti utili sono:

- Escludere alimenti che stimolano o irritano il tratto gastrointestinale, come preparazioni speziate e piccanti, caffè e tè, cioccolato, bevande alcoliche, cibi e snack fritti e ricchi di grassi, popcorn.

Anche i crostacei (gamberi, gamberetti ad es) possono favorire la diarrea.

- Evitare di consumare alimenti e bevande troppo caldi o troppo freddi, che accelerano il transito intestinale peggiorando la diarrea.

- Evitare dolcificanti artificiali o prodotti “senza zucchero” o “sugar free” (es. caramelle, gomme da masticare, alcune marmellate) in quanto alcuni dolcificanti artificiali (sorbitolo, mannitolo o xilitolo) possiedono proprietà lassative.

Di seguito si riporta una tabella riassuntiva

	Alimenti da preferire	Alimenti da limitare/evitare
Latte e derivati	Latte senza lattosio, yogurt senza lattosio, formaggi freschi senza lattosio, formaggi stagionati	Latte vaccino, yogurt, formaggi freschi e prodotti a base di latte come purè, panna, gelati, frappé
Frutta	Purea di frutta, mele sbucciate, banane, spremute di agrumi e centrifughe (per il pompelmo chiedere all'oncologo per possibili interferenze con le terapie)	Tutta la frutta, in particolare la frutta secca, la frutta cruda ricca di fibra con buccia e semi (fichi, pere, prugne, kiwi, uva, melograni)
Verdura	Carote, patate e zucchine	Tutta la verdura
Cereali	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
Legumi		Tutti i legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, lupini, fave)
Carne	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)
Pesce	Tutto il pesce	Pesce fritto Crostacei (es gamberi e gamberetti)
Uova	Uova preparate con cotture semplici (alla coque, sode, in camicia)	Uova fritte con abbondante olio
Bevande	Acqua, spremute, tè decaffeinato, tisane e infusi, caffè d'orzo	Alcool, bevande gassate, bevande light, tè e caffè

Per evitare la disidratazione e compensare le perdite di liquidi, è importante bere almeno 2 litri di acqua al giorno, preferibilmente a temperatura ambiente e a piccoli sorsi durante la giornata. I

liquidi possono essere assunti anche come brodo vegetale, infusi, tisane, succhi di frutta diluiti con acqua (per il pompelmo chiedere all'oncologo per possibili interferenze con le terapie), oppure con soluzioni reidratanti glucosali utili anche a ripristinare l'equilibrio elettrolitico. Evitare invece bevande molto zuccherate, in quanto il loro carico osmotico può peggiorare la diarrea. Le soluzioni reidratanti glucosali possono essere acquistate comunemente al supermercato (es. Gatorade®) o in farmacia (es. Dicodral®).

Le soluzioni reidratanti possono eventualmente anche 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).

Una volta che la frequenza e la consistenza delle scariche migliorano, la reintroduzione degli alimenti contenenti fibra e lattosio dovrà essere graduale. Per quanto riguarda i prodotti lattiero caseari si consiglia di inserire dapprima i formaggi a media stagionatura, quindi lo yogurt ed infine il latte vaccino; tra la verdura, introdurre piccole quantità di verdura a ridotto contenuto di fibra (come fondi di carciofo, punte di asparagi, zucca etc.), poi gradualmente anche le altre tipologie. Per ultimi, e solo se tollerati, inserire i legumi e i prodotti integrali.

È necessario saggiare la tolleranza ai vari alimenti introducendoli nella dieta uno per volta, a partire da piccole quantità.

In relazione alla frequenza della diarrea e alla sua correlazione con i trattamenti, l'alimentazione andrà personalizzata, alternando dieta a basso residuo e dieta fisiologica in base alla funzionalità dell'alvo e al timing delle terapie.

Qualora la diarrea non migliorasse si raccomanda di rivolgersi al medico per la prescrizione di farmaci antidiarroici (es. Dissenten® o Imodium®).

METEORISMO/GONFIORE INTESTINALE

In caso di meteorismo e/o gonfiore intestinale si consiglia di:

- mangiare lentamente masticando bene
- limitare/evitare i cibi che causano gonfiore intestinale come:
 - legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, soia e tofu), cipolla, crucifere (cavolo, verza, cavoletti di Bruxelles, ravanelli), melone e anguria
 - birra e bevande frizzanti
 - gomme da masticare (soprattutto se "sugar free")
- possono essere utili tisane a base di finocchio e/o menta, oppure preparati a base di menta (es. Mintoil®).

IRRITAZIONE/DOLORE ANALE

È facile che in presenza di diarrea la cute anale sia irritata e causi quindi dolore.

In questo caso può essere utile:

- tenere la cute pulita e asciutta
- per la pulizia utilizzare salviettine detergenti non profumate piuttosto che carta igienica, in quanto più delicate
- utilizzare assorbenti e creme protettive
- utilizzare biancheria intima di cotone, più traspirante rispetto alle fibre sintetiche
- limitare alcuni cibi che possono favorire la produzione di feci più acide quali:
 - agrumi e ananas come tali e come spremute o succhi
 - pomodoro e sugo di pomodoro
 - fragole
 - uva e uvetta

- frutta secca e semi oleosi
- cibi speziati

Altri aspetti da considerare utili al controllo della funzione intestinale sono:

- **gestione dello stress:** l'ansia e le situazioni di stress possono influenzare l'intestino, favorendo episodi di diarrea con formazione di feci più cremose e frequenti.
- **esercizi per rafforzare il pavimento pelvico:** ci sono alcuni esercizi utili a rafforzare i muscoli del pavimento pelvico e i muscoli dello sfintere anale importanti per il controllo della funzione intestinale. A tale proposito si consiglia di contattare il medico proctologo.
- **corretta gestione del proprio peso corporeo:** il sovrappeso o l'obesità aumentano la pressione esercitata sui muscoli del pavimento pelvico, e possono pertanto influenzare negativamente la funzione intestinale. Si consiglia eventualmente di prenotare una visita presso il nostro ambulatorio di Nutrizione Clinica per avere informazioni corrette in merito, in particolare se si devono anche affrontare cure chemioterapiche o se si sono terminati i trattamenti.
- **consigli pratici per quando si esce di casa:** portare con sé una borsa con tutto quello che può essere necessario in situazioni di "emergenza", come salviette detergenti, creme protettive, farmaci antidiarroici (es Dissenten® o Imodium®), assorbenti e un cambio di biancheria intima, sacchetti, eventualmente un cambio di vestiti.

Qualora fosse necessario è possibile prenotare una visita dietologica presso gli ambulatori dello IOV di Padova o di Castelfranco Veneto, muniti di relativa impegnativa.