

Clinica di Oncematologia Pediatrica di Padova

Consigli di comportamento per i bambini immunodepressi



**Alimentazione, igiene,
animali domestici**

IGIENE E TERAPIA ONCOLOGICA

L'igiene ha un ruolo di primo piano per i bambini sottoposti a terapie oncologiche in quanto le funzioni del sistema immunitario vengono temporaneamente diminuite.

Per evitare di contrarre infezioni è essenziale seguire semplici norme igieniche che sono utili per chiunque ma che assumono una particolare rilevanza per i bambini sottoposti alla chemioterapia.

PRECAUZIONI ALIMENTARI DURANTE LA TERAPIA

Le infezioni contratte attraverso gli alimenti possono essere provocate da molti microrganismi, quali batteri, virus o protozoi. La maggior parte di queste infezioni derivano da una impropria conservazione o manipolazione dei cibi per cui possono essere evitate con alcune semplici misure di prevenzione.

Un generale rispetto delle linee guida per la sicurezza alimentare, senza ricorrere ad un'estesa proibizione di interi gruppi di alimenti, fornisce sufficienti garanzie per i bambini sottoposti a trattamenti chemio e/o radioterapici.



ATTENZIONE:

Per bambini sottoposti a trattamenti più intensivi, come il trapianto di cellule staminali o nelle fasi di neutropenia severa, è necessario seguire indicazioni più rigide ed in particolare assumere solo cibi cotti.



Indicazioni comportamentali e nutrizionali per gli effetti collaterali della chemioterapia

PROBLEMA	INDICAZIONE
Perdita di appetito	Preferire pasti leggeri, piccoli e frequenti Evitare cibi ricchi in grassi Evitare di bere prima e durante i pasti Variare il menù
Nausea	Offrire piccole quantità di cibo Offrire cibi secchi, crackers, biscotti semplici, toast Evitare cibi grassi e untuosi Evitare cibi molto dolci, caldi e piccanti, la frittura, le preparazioni con salse, i cibi panati e gratinati Cuocere le pietanze senza grassi: in acqua, al vapore, al forno, al cartoccio, nel brodo Evitare gli alimenti preferiti dal bambino perché potrebbe sviluppare un disgusto permanente per essi
Vomito	Utilizzare farmaci anti-nausea per la prevenzione e il controllo del vomito Utilizzare colluttori per aiutare ad eliminare il cattivo sapore Evitare cibi e liquidi fino a quando il vomito persiste, poi bere a piccoli sorsi Evitare gli alimenti preferiti Offrire cibi secchi Evitare che ci siano in casa odori fastidiosi o forti (profumo, fumo, odore di cibo, etc) Far passeggiare il bambino all'aria aperta prima e dopo il pasto Far mangiare il bambino quando ne ha voglia senza orari rigidi e senza forzarlo
Ulcere del cavo orale	Preferire cibi umidi e morbidi (es. patate schiacciate, uova strapazzate, gelato) Evitare agrumi, succhi di frutta, cibi salati o piccanti



Indicazioni comportamentali e nutrizionali per gli effetti collaterali della chemioterapia

PROBLEMA	INDICAZIONE
Bocca secca	Consumare bevande frequentemente (può essere utile del ghiaccio tritato o ghiaccioli e gelati) Succhiare caramelle alla frutta per stimolare la produzione di saliva
Alterazione e perdita del gusto	Se compare un rifiuto per la carne bovina o suina provare con pollo, coniglio, tacchino, pesce, uova, formaggio, prosciutto Usare aromi e spezie per insaporire i cibi Provare cibi freddi Proporre cibi familiari che piacciono di più Preferire posate di plastica a quelle di metallo Provare a far consumare gli alimenti a diverse temperature per trovare quella in cui il cibo sembra più gustoso
Alterazioni dell'alvo intestinale	Diarrea: Evitare alimenti ricchi di fibra alimentare come prodotti integrali, frutta (è consentita banana e mela), verdura (sono consentite patate e carote cotte) Stipsi: Arricchire la dieta con alimenti ricchi di fibre alimentari (legumi, frutta, verdura, alimenti integrali) Favorire l'introduzione di alimenti probiotici Favorire l'introduzione di liquidi non zuccherati
Malassorbimento	Seguire una dieta povera in grassi e priva di lattosio (latte, yogurt, formaggi, panna) e fibra alimentare



Supporti nutrizionali per gli effetti collaterali della radioterapia addominale



ALIMENTI SCONSIGLIATI



Avena, segale, orzo, latte vaccino e derivati (yogurt, burro, formaggi, latticini, panna), Carne vaccina
Verdure e legumi
Frutta fresca e secca
A scopo preventivo limitare:
Grano (pasta, pane, pizza, biscotti comuni)

ALIMENTI CONSIGLIATI



Latte di riso, latte di soia, latte di mandorla, succhi di frutta, spremute
Patate e carote lesse
Riso, mais e relative farine, gallette di riso soffiato, meringhe, cipster, fiocchi di mais
Carne di pollo, tacchino, agnello, coniglio, maiale, cavallo, prosciutto cotto senza aggiunta di latte
Uova
Pesce

NORME GENERALI DI COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Per i bambini è importante:

- scegliere una dieta nutriente composta da un'ampia varietà di alimenti come verdure, frutta, latticini, pane, cereali, pasta, carne magra, pesce, uova;
- assumere molti liquidi;
- mangiare solo cibi freschi ben cotti;
- quando si riscaldano i cibi (un solo ciclo di riscaldamento), assicurarsi che siano caldi in modo completo ed uniforme;
- non mangiare alimenti in luoghi dove ci siano dubbi riguardo l'igiene della loro preparazione o della loro conservazione.



QUATTRO REGOLE DA NON DIMENTICARE

LAVARE

- Lavare sempre le mani prima e dopo aver maneggiato il cibo.
- Pulire gli utensili da cucina venuti a contatto con cibi crudi.
- Lavare sempre con acqua calda e sapone le superfici prima di preparare alimenti diversi e al termine del lavoro

COPRIRE

- L'unico momento in cui il cibo deve essere scoperto è quando lo si mangia!
- Ricordare che cibi diversi (cotti e crudi) non dovrebbero mai venire a contatto tra loro.

RAFFREDDARE

- Conservare sempre gli alimenti in frigorifero dopo l'apertura
- In frigorifero tenere separati i cibi cotti da quelli crudi.

CUOCERE

Ricordare di cuocere bene carne e pesce e di riscaldare bene gli avanzi del pasto prima di consumarli.





SALE

L'eccessivo consumo di sale, specie se in concomitanza con la terapia cortisonica, aumenta il rischio di ipertensione. E' quindi importante sforzarsi di ridurre l'assunzione di sale adottando i seguenti accorgimenti:

- non aggiungere sale a cibi già conditi;
- non eccedere nel consumo di alimenti molto salati;
- preferire pane e cracker senza sale;
- leggere le etichette e scegliere alimenti dichiarati a basso contenuto di sodio.



ZUCCHERI SEMPLICI



Durante la somministrazione di cortisone l'azione dell'insulina prodotta dal pancreas può divenire insufficiente e causare un rialzo degli zuccheri nel sangue fino ad un vero e proprio diabete.

E' opportuno pertanto fare particolare attenzione all'assunzione di cibi ad alto contenuto di zuccheri semplici come caramelle, gelatine, miele, sciroppi, biscotti.

ALIMENTI SICURI e ALIMENTI DA EVITARE per i bambini immunodepressi

Come interpretare la tabella

Gli alimenti o gruppi di alimenti sono stati classificati in 2 categorie.

> ALIMENTI SICURI

Sono cibi per i quali non sono state evidenziate controindicazioni



> ALIMENTI DA EVITARE

Sono cibi ritenuti non adatti per il consumo durante il trattamento chemioterapico.



ALIMENTO	TIPOLOGIA		CONSIGLI PER IL CONSUMO
Cereali 	Tutti ti tipi	😊	OK
	Torte 	Non farcite	😊
Farcite		🚫	DA EVITARE
Formaggi 	Formaggi stagionati	😊	OK
	Mozzarella – Formaggi spalmabili confezionati (stracchino, crescenza)	😊	Evitare la conservazione prolungata dopo l'apertura
	Formaggi molli/semimolli con crosta e muffe (es. gorgonzola, brie)	🚫	DA EVITARE
Latte, Yogurt, Gelati 	Fresco o a lunga conservazione (UHT), gelati confezionati	😊	OK
	Latte crudo acquistato dai distributori, latte crudo di capra, gelati non confezionati	🚫	DA EVITARE
Uova 	Cotte	😊	OK
	Crude o poco cotte (coque, occhio di bue, zabaione, maionese, creme, tiramisù)	🚫	DA EVITARE
Carni 	Carni cotte di tutte le specie	😊	Cuocere bene, consumare ancora calde
	Carni in scatola	😊	Consumare subito dopo l'apertura, evitare la conservazione
	Carni crude macinate o a fette (carpaccio)	🚫	DA EVITARE
	Carni affumicate	🚫	DA EVITARE

ALIMENTO	TIPOLOGIA		CONSIGLI PER IL CONSUMO
Prodotti di salumeria 	Carni salate cotte (prosciutto cotto, mortadella, porchetta)	😊	OK da conservare in frigo ben protette evitando la conservazione prolungata
	Salami stagionati (Ungherese, Milano, Crespone)	🚫	DA EVITARE
	Salami freschi (salsiccia) o poco stagionati	🚫	
	Carni salate stagionate (prosciutto crudo D.O.P., bresaola, speck, pancetta)	🚫	
Pesce 	Pesce cotto	😊	OK pesci di piccole dimensioni
	Pesce crudo (sushi, sashimi)	🚫	DA EVITARE
	Pesce affumicato	🚫	DA EVITARE
	Molluschi/Ostriche/Crostacei	🚫	DA EVITARE
Frutta 	Frutta	😊	Ben sbucciata
	Frutta in scatola	😊	OK
	Verdure in busta prelavate e confezionate	😊	Consumare solo dopo accurato lavaggio
	Verdure congelate Erbe aromatiche	😊	OK Consumare previa cottura
	Insalate già pronte al bar o in gastronomia	🚫	DA EVITARE
	Avanzi di piatti cotti	🚫	E' opportuno somministrare solo cibi freschi



CONSERVAZIONE DOMESTICA DEGLI ALIMENTI



Per evitare la crescita di batteri potenzialmente pericolosi si devono mantenere gli alimenti a temperature al di sotto dei +4°C o al di sopra dei +60°C. Il frigorifero per svolgere correttamente la propria funzione di conservazione dovrebbe mantenere gli alimenti sotto i +4°C. In realtà, ci sono batteri che crescono, seppur lentamente, anche alla temperatura dei frigoriferi che quindi dovrebbero essere mantenuti puliti e periodicamente sanificati con idonei prodotti commerciali.

Alcuni consigli utili

1. Completata la spesa, riporre in frigorifero gli alimenti deperibili appena possibile.
2. Non scongelare gli alimenti a temperatura ambiente ma nel frigorifero o nel forno a microonde (in questo caso la cottura deve essere immediata).
3. I piatti in grosse pezzature possono limitare la diffusione del freddo e consentire ai batteri di crescere nelle parti meno esposte. E' preferibile porre gli alimenti in piccoli contenitori, non troppo profondi, che si raffreddano in fretta.
4. Non lavare frutta o verdura prima di metterla in frigo: l'aumento di umidità favorisce la crescita delle muffe e dei batteri.

SICUREZZA ALIMENTARE NEL FARE LA SPESA

Esistono alcuni accorgimenti che devono essere adottati per garantire la sicurezza degli alimenti durante la spesa ed il trasporto a casa.

L'esposizione refrigerata

Nei frigoriferi e congelatori per la vendita self-service, i prodotti non dovrebbero essere accumulati in modo eccessivo. I banchi espositivi aperti hanno una linea, in genere rossa, che rappresenta il "limite di carico", cioè il punto oltre il quale non devono essere collocati i cibi.

In tutti i frigoriferi deve essere presente il termometro in posizione facilmente leggibile: i surgelati richiedono temperature uguali o inferiori ai -18°C mentre i prodotti refrigerati devono trovarsi a temperature inferiori ai +4°C.

Gli acquisti da evitare

- Cartoni, pellicole plastiche, scatolame aperto o rotto.
- Confezioni con pellicole plastiche o scatolame sottovuoto in cui si noti la presenza di aria (gonfi o bombati).
- Latte, yogurt ed altri cibi che devono essere conservati refrigerati o surgelati, tenuti fuori frigo.
- Cibi refrigerati o surgelati tenuti al di sopra dei limiti di carico dei frigoriferi o a temperature non idonee.
- Surgelati ricoperti da uno strato di brina che indica che hanno subito sbalzi termici.
- Prodotti scaduti.



Alcuni consigli utili

- Scegliere sempre i cibi refrigerati o surgelati verso il termine del giro della spesa.
- I cibi refrigerati o surgelati dovrebbero essere posti a contatto tra loro in modo da garantire una miglior conservazione. Per i prodotti surgelati è opportuno munirsi degli appositi sacchetti termici in grado di prevenire scongelamenti.
- L'acquisto di pollo arrosto od altri piatti precucinati caldi deve avvenire come ultima cosa prima di lasciare il punto vendita. Questi prodotti devono essere posti in contenitori o borse separate dai prodotti freddi e consumati in fretta.
- Chiedere sempre un sacchetto impermeabile per le carni fresche al fine di evitare la fuoriuscita di liquidi che possono contaminare altri prodotti.
- Evitare di lasciare i cibi nell'auto esposta al sole.
- Quando si arriva a casa, porre immediatamente i prodotti che lo richiedono in frigorifero o in congelatore.



I PRINCIPALI PERICOLI

AGENTE	ALIMENTI ASSOCIATI/FONTI
Campylobacter jejuni	Acqua contaminata, latte crudo non pastorizzato, carne di pollo e frutti di mare crudi o poco cotti.
Cryptosporidium	Acqua contaminata da qualsiasi fonte (anche piscina o lago), alimenti crudi o contaminati.
Escherichia Coli O157:H7	Carni bovine poco cotte, soprattutto hamburger, latte e succhi di frutta non pastorizzati o "freschi" (es. sidro di mele), gelati artigianali, frutta e verdura crude contaminate, acqua contaminata, trasmissione da persona a persona.
Listeria monocytogenes	Hot dog contaminati, alimenti e prodotti gastronomici pronti al consumo (es. al bar), formaggi molli/semimolli con crosta e muffe (es. gorgonzola, brie), latte crudo, pesce crudo, prodotti ittici affumicati.
Norovirus (e altri Calicivirus)	Frutti di mare, alimenti o acqua contaminati, cibi pronti al consumo (insalate, panini, macedonia di frutta) contaminati dalla manipolazione del personale infetto.
Salmonella	Uova crude o poco cotte, salami freschi poco stagionati di piccole dimensioni prodotti a livello familiare, latte crudo, gelati artigianali, frutti di mare crudi, verdure contaminate.
Toxoplasma gondii	Carni crude ed affumicate, salumi freschi poco stagionati, insalate già pronte al bar o in gastronomia.
Vibrio vulnificus	Pesce e frutti di mare crudi o poco cotti



ANIMALI DOMESTICI



Gli animali domestici rappresentano un potenziale rischio di trasmissione di zoonosi in special modo per i pazienti immunodepressi.

La trasmissione può avvenire mediante la via orale (ingestione di saliva, urine, feci, latte), via aerea o per contatto diretto.

I PRINCIPALI PERICOLI

AGENTE	ANIMALI
Ascaridi	Cani, gatti
Bartonella henselae	Gatti
Campylobacter	Cani, gatti, animali di fattoria, cavalli
Cryptococcus	Piccioni
Cryptosporidium	Cani, gatti, animali di fattoria, cavalli, furetti
Giardia duodenalis	Cani, furetti
Mycobacterium marinum	Pesci
Chlamydomphila psittaci	Uccelli
Salmonella	Cani, gatti, galline, uccelli, palmipedi, pesci, conigli, cavalli
Toxoplasma gondii	Rarissima la trasmissione gatto di casa/essere umani
Zecche	Cani/gatti

I rischi legati alla trasmissione di malattie dall'animale all'uomo possono essere tuttavia minimizzati seguendo alcune norme igieniche di base.



NORME IGIENICHE

(se presente animale domestico)

- Lavare spesso le mani, specialmente prima di mangiare.
- Evitare il contatto con fluidi corporei dell'animale domestico come vomito, feci, urine o saliva; in caso di contatto, lavare accuratamente le mani e disinfettare il pavimento.
- Tenere la lettiera lontana dalla cucina e dalle aree in cui si mangia.
- Fare in modo che sia un soggetto immunocompetente ad occuparsi della pulizia quotidiana e disinfezione mensile della lettiera.
- Il bambino non deve venire a contatto con l'acqua contenuta nell'acquario né manipolare pesci o anfibi.
- Non lasciare che l'animale beva acqua non sicura o mangi carne cruda o poco cotta.
- Non lasciarsi leccare, specie se presenti ferite.
- Mantenere il manto dell'animale sano; utilizzare prodotti indicati dal veterinario per controllare le infestazioni da pulci e zecche.
- Mantenere corte le unghie dell'animale in modo da evitare graffi.
- Lavare con acqua e sapone e disinfettare i morsi o i graffi immediatamente. Se si viene morsi rivolgersi al medico.
- Scoraggiare l'animale quando tenta di graffiare o mordere. Evitare di giocare in modo violento.
- Non camminare a piedi scalzi o a contatto con terreno o sabbia dove è più probabile trovare feci di animali.
- Tenere l'animale in casa in modo che non riesca a predare topi, uccelli o altri animali che possono rappresentare un veicolo di malattie trasmissibili.



ASSISTENZA VETERINARIA



- Portare l'animale dal medico veterinario almeno una volta all'anno per un controllo generale e per le vaccinazioni e ogni volta che manifesta segni di malattia, in particolare diarrea.
- Prima di adottare/acquistare un animale chiedere consiglio al medico veterinario e sottoporlo ad una visita.

RACCOMANDAZIONI

Considerato il legame che si forma in una famiglia tra gli animali di casa e i bambini e la possibilità di minimizzare il rischio di trasmissione di malattie seguendo le indicazioni di questo libretto, del vostro medico e del veterinario, **NON** si raccomanda di allontanare l'animale.

Si suggerisce però di evitare nuovi ingressi in casa, evitando l'adozione di cuccioli.

Ogni animale deve provenire da un ambiente controllato (sono assolutamente sconsigliate le adozioni di animali non controllati, provenienti dalla strada ecc...).

I cuccioli hanno una maggiore probabilità rispetto agli animali adulti di veicolare malattie, per cui un bambino immunodepresso dovrebbe evitare di prendere in casa un cucciolo e preferire animali sopra i nove-dodici mesi di età.

Devono essere evitati del tutto alcune specie che rappresentano un alto rischio infettivo quali rettili (tartarughe, lucertole e serpenti) e anfibi.

I furetti, i roditori (criceti e gerbilli), i conigli e gli uccelli devono essere sottoposti a visita veterinaria, comprensiva di una valutazione comportamentale e ad eventuali indagini cliniche e di laboratorio per valutare la loro idoneità.

Attenzione:
le informazioni della presente pubblicazione sono ottenute
dalla valutazione della letteratura scientifica e dalla consultazione di esperti
e non sono da ritenersi esaustive.





AZIENDA OSPEDALIERA – UNIVERSITA' DI PADOVA
DAIS per la SALUTE DELLA DONNA E DEL BAMBINO
CLINICA DI ONCOEMATOLOGIA PEDIATRICA

Direttore Prof. Giuseppe BASSO



A cura di:

*Dott.ssa Maria Grazia Petris
Prof. Giuseppe Basso - Direttore
Clinica di Oncoematologia Pediatrica
Azienda Ospedaliera-Università di Padova*

Si ringrazia:

*Stefania Gallo
(segretaria AIL, presso la Clinica di Oncoematologia Pediatrica)
per la preziosa collaborazione*

Settembre 2012

