



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Presidio Ospedaliero Provinciale Santa Maria Nuova

Arcispedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia  
Ematologia

Dott. Francesco Merli - Direttore

Stefania Grasselli - Responsabile Infermieristico

# CONSIGLI ALIMENTARI PER PAZIENTI CON NEUTROPENIA O PANCITOPENIA

**Reggio Emilia, novembre 2023**



# Indice

Consigli alimentari per pazienti con neutropenia o pancitopenia	3
Scelta e acquisto degli alimenti	3
Conservazione dei cibi	3
Il frigorifero	4
Il congelatore	4
Scongelamento	4
Preparazione dei cibi	5
Cottura	5
Consumo del cibo	5
Trapianto autologo	6
Alimenti permessi	6
Alimenti da evitare	7
Trapianto allogenico	8
Alimenti permessi	8
Alimenti da evitare	9
Dalla spesa alla tavola	10
Idee per colazione	12
Idee per spuntini o merende	12
Idee per pranzo e cena	13
Bibliografia e Approfondimenti	14



## CONSIGLI ALIMENTARI PER PAZIENTI CON NEUTROPENIA O PANCITOPENIA

Mantenere o recuperare un buono stato nutrizionale, nei pazienti sottoposti a terapia oncologica o che hanno subito un trapianto di midollo, è fondamentale per affrontare al meglio la fase di recupero e convalescenza.

I cibi da consumare dovranno essere sicuri dal punto di vista igienico e ricchi di nutrienti.

Nessun alimento in natura è sterile, cioè privo di microbi, l'importante è evitare la moltiplicazione microbica seguendo alcune semplici regole che assicurano una **DIETA A BASSA CARICA MICROBICA**.

### SCelta E ACQUISTO DEGLI ALIMENTI

- scegliere un punto vendita pulito e ordinato,
- controllare sempre le date di scadenza,
- controllare l'integrità della confezione che non deve essere bagnata, schiacciata o ricoperta di brina,
- acquistare per ultimi i surgelati e trasportarli sempre in un contenitore termico,
- attenzione all'acquisto del pesce deve essere venduto su bancone refrigerato, meglio se su letto di ghiaccio, l'occhio deve essere sporgente e le branchie rosee o rosse.

### CONSERVAZIONE DEI CIBI

- i surgelati devono essere conservati ad una temperatura di  $-18^{\circ}\text{C}$ ,
- conservare i prodotti deperibili (latte, yogurt, budini, cibi freddi) ad una temperatura inferiore ai  $4^{\circ}\text{C}$ ,
- conservare in dispensa ben pulita e areata i prodotti non deperibili (pasta, riso, farina, zucchero, legumi) suddivisi in confezioni o contenitori ben chiusi
- olio: conservare ben chiuso lontano da luce e calore,
- alimenti in scatola: pulire la parte superiore della confezione prima dell'apertura, consumare immediatamente il contenuto, evitare di mangiare ciò che rimane in un secondo momento.



## CIBI FREDDI

vanno tenuti ad una temperatura inferiore ai 4°- 5 °C.

## IL FRIGORIFERO

Curarne molto bene la pulizia, lavandolo settimanalmente o ogni qualvolta se ne rilevi il bisogno (*sporco evidente*).

Organizzare la disposizione del cibo all'interno del frigorifero, riponendo i cibi nel seguente ordine partendo dal basso: verdura e frutta, carne, pesce, formaggi, creme latte e panna. Le uova vanno sempre tenute nella loro confezione d'acquisto.

Tutti i cibi riposti in frigorifero devono essere messi in contenitori o buste perfettamente chiusi.

Tenere sempre separati i cibi cotti dai cibi crudi.

## IL CONGELATORE

Alcuni surgelati sono prodotti validi sia dal punto di vista igienico che nutrizionale, se l'alimento di partenza è di buona qualità e le tecniche di conservazione sono corrette.

Non acquistare surgelati con buste ricoperte di cristalli di ghiaccio, o Gelati ricoperti di ghiaccio (*sinonimo di precedente scongelamento e ricongelamento che può portare a deterioramento del prodotto*).

La temperatura del congelatore dovrebbe rimanere sotto i 14°C ricordare che il freezer non conserva in eterno. Controllare che il congelatore abbia 3 o 4 stelle che assicurano una temperatura fino a -18° C.

Se si congelano cibi in casa occorre fare monoporzioni con riportata la data di preparazione e riporle nel freezer in modo che non tocchino altri prodotti.

## SCONGELAMENTO

- Se possibile riscaldare il prodotto ancora surgelato in acqua già bollente, fare attenzione che la cottura avvenga in modo completo anche all'interno del prodotto.
- In alternativa i prodotti vanno scongelati: nel frigorifero, al mattino per la cena o la sera per il pranzo, o con l'uso del forno a microonde.
- Non scongelare mai i cibi a temperatura ambiente.



## CIBI CALDI

Vanno mantenuti ad una temperatura superiore a 60-65°C e consumati il prima possibile. Per quanto riguarda i prodotti confezionati leggere sempre le modalità di conservazione e la data di scadenza, controllare visivamente che il prodotto non presenti muffe, cattivi odori, nel dubbio non mangiarlo. Scegliere quando è possibile la monoporzione.

## PREPARAZIONE DEI CIBI

- prima di cominciare a cucinare lavarsi accuratamente le mani, se si hanno tagli o abrasioni indossare sempre i guanti di gomma,
- indossare una mascherina se sono presenti sintomi simil influenzali,
- lavarsi sempre le mani quando si passa da un cibo ad un altro,
- detergere con acqua calda e sapone le superfici all'inizio della preparazione e ogni qualvolta si cambi pietanza,
- lavare in modo accurato con disinfettante alimentare frutta e verdura,
- non consumare frutta e verdura che presentano parti ammuffite,
- non consumare patate parzialmente verdi o con germogli,
- tenere gli animali domestici lontano dalla cucina.

## COTTURA

- cuocere molto bene carne, pesce, uova, ed eventualmente verdure (*pentola a pressione, vapore, forno, bollitura, padella*),
- consumare il cibo entro 2 ore dalla preparazione, in estate entro 1 ora
- cibi cucinati in precedenza: suddividere il cibo già cotto in piccole monoporzioni all'interno di contenitori ben chiusi e riporli in frigorifero appena si saranno intiepiditi, al momento del consumo riscaldare molto bene il cibo,
- non riscaldare mai un cibo più di una volta,
- lessatura ed ebollizione non dovrebbero mai essere inferiori ai 10 minuti,
- ricordare che il tempo di cottura varia in base alla porzione cucinata.

## CONSUMO DEL CIBO

- Variare il più possibile la propria alimentazione, scegliendo fra le proposte dei cibi permessi.
- Evitare il consumo di conserve domestiche (*pomodoro, marmellate, miele, frutta sciroppata, verdure sottolio e in salamoia*).
- Il buon aspetto di un alimento non è garanzia di un cibo sano, non assaggiare mai un cibo se si sospetta che possa essere deteriorato.



## TRAPIANTO AUTOLOGO

Elenco valido per i primi 3 mesi dopo il trapianto autologo; con il passare del tempo, si potranno introdurre gradualmente nuovi alimenti previo consenso del medico.

### ALIMENTI PERMESSI

- pasta o riso con condimenti semplici (*sugo di pomodoro, pesce bianco, ragù con carne "scelta"*),
- carne (*bovino, suino, bianca*) ben cotta al forno in padella o bollita,
- pesce bianco al vapore al forno o in padella,
- mortadella, prosciutto cotto, crudo, affettato di pollo o tacchino in vaschette sigillate,
- formaggini confezionati tipo MIO, parmigiano reggiano, formaggi stagionati e pastorizzati, sottilette,
- verdure cotte,
- creme di legumi ben cotti e passati al passaverdure eliminando le bucce,
- gelati industriali confezionati singolarmente senza noccioline, ghiaccioli industriali,
- frutta cotta o cruda senza buccia,
- bibite e succhi di frutta industriali che si conservano fuori frigo, scegliere quelli in brick monoporzione,
- pizza,
- latte e yogurt pastorizzati o UHT se l'alvo è regolare, in alternativa è possibile scegliere latte di riso o latte di riso al cacao, panna per caffè in monoporzione,
- caffè: limitarsi a 1 al giorno,
- tè camomilla o tisane in filtro preparati con acqua bollente,
- pane, biscotti semplici senza creme o marmellata,
- patate bollite o al forno (*precedentemente lavate e sbucciate con cura*),
- 1-2 uova ben cotte a settimana (*sode, in camicia, frittata o al tegamino*),
- zucchero, zucchero di canna, burro, burro di arachidi, olio, sale, panna o besciamella UHT,
- marmellata o miele industriali, pastorizzati in monoporzione,
- vino o birra pastorizzati limitati ad 1 bicchiere al giorno.



## ALIMENTI DA EVITARE

- fritti e preparazioni molto elaborate,
- insaccati,
- carne di cavallo,
- superalcolici (*grappe, digestivi, cocktail, vodka, Gin, Rum*),
- molluschi e crostacei (*cozze, vongole, gamberi...*) salmone affumicato, pesciolini sottaceto,
- salse tipo maionese ketchup,
- latte fermentato con probiotici,
- formaggi freschi o contenenti muffe (*gorgonzola, brie..*),
- sottaceti, sottoli, germogli di soia,
- funghi, alghe,
- frutta secca (*noci, mandorle, noccioline...*),
- frutta che non si sbuccia (*fragole, ciliegie, albicocche, frutti di bosco..*),
- frutta candita o sciroppata,
- carne e pesce crudo,
- uova crude o creme fatte con uova crude (*zabaione, tiramisù...*),
- propoli, pappa reale, alimenti fortificati o fitoterapici, lievito di birra crudo o come integratore,
- cubetti di ghiaccio fatti con acqua del rubinetto,
- succhi o frullati di frutta e verdura preparati al bar o in ristoranti e non industriali,
- vino non pastorizzato o birra cruda,
- street food,
- spezie ed erbe aromatiche aggiunte alla fine della preparazione,
- tofu, selvaggina.



## TRAPIANTO ALLOGENICO

L'elenco sotto riportato può essere modificato se il paziente ha complicanze intestinali. Nel caso verrà effettuata una valutazione personalizzata da parte del team nutrizionale.

### ALIMENTI PERMESSI

- pasta o riso con condimenti semplici (*sugo di pomodoro, pesce bianco, ragù con carne "scelta"*)
- carne ben cotta al forno in padella o bollita,
- pesce ben cotto al forno in padella o bollito ,
- mortadella, prosciutto cotto, crudo, affettato di pollo o tacchino in vaschette sigillate,
- formaggini confezionati tipo MIO, Parmigiano Reggiano, formaggi stagionati e pastorizzati, sottilette,
- verdure cotte,
- creme di legumi ben cotti e passati al passaverdure eliminando le bucce,
- gelati industriali confezionati singolarmente senza noccioline, ghiaccioli industriali,
- frutta cotta o cruda ma lavata con "Amuchina diluita, disinfettante Chicco o Milton" e privata della buccia,
- bibite e succhi di frutta industriali che si conservano fuori frigo, scegliere quelli in brick monoporzione,
- pizza,
- latte e yogurt pastorizzati o UHT se l'alvo è regolare, in alternativa è possibile scegliere latte di riso o latte di riso al cacao, panna per caffè in monoporzione,
- caffè: limitarsi a 1 al giorno,
- tè camomilla o tisane in filtro preparati con acqua bollente,
- pane, biscotti semplici senza creme o marmellata,
- patate bollite o al forno (*precedentemente lavate e sbucciate con cura*)
- 1-2 uova ben cotte a settimana (*sode, in camicia, frittata o al tegamino*),
- zucchero, zucchero di canna, burro, burro di arachidi, olio, sale, panna o besciamella UHT,
- marmellata o miele industriali, pastorizzati in monoporzione,
- vino o birra pastorizzati limitati ad 1 bicchiere al giorno.



## ALIMENTI DA EVITARE

- fritti e preparazioni molto elaborate,
- insaccati,
- carne di cavallo,
- superalcolici (*grappe, digestivi, cocktail, vodka, Gin, Rum*),
- molluschi e crostacei (*cozze, vongole, gamberi...*) salmone affumicato, pesciolini sottaceto,
- salse tipo maionese ketchup..
- latte fermentato con probiotici,
- formaggi freschi o contenenti muffe (*gorgonzola, brie..*),
- sottaceti, sottoli, germogli di soia,
- funghi, alghe,
- frutta secca (*noci, mandorle, noccioline...*),
- frutta che non si sbuccia (*fragole, ciliegie, albicocche, frutti di bosco..*),
- pompelmo o succo di pompelmo (*solo per pazienti che assumono Csa in sospensione*),
- frutta candita o sciroppata,
- carne e pesce crudo,
- uova crude o creme fatte con uova crude (*zabaione, tiramisù...*),
- propoli, pappa reale, alimenti fortificati o fitoterapici, lievito di birra crudo o come integratore,
- cubetti di ghiaccio fatti con acqua del rubinetto,
- succhi o frullati di frutta e verdura preparati al bar o in ristoranti e non industriali,
- vino non pastorizzato o birra cruda,
- street food,
- spezie ed erbe aromatiche aggiunte alla fine della preparazione.
- tofu, selvaggina.



## DALLA SPESA ALLA TAVOLA

	ALIMENTI DA PREFERIRE	COTTURA consigliata	ALIMENTI DA EVITARE
VERDURE ORTAGGI E LEGUMI	Tutte le verdure cotte. Passati creme o zuppe di verdure e legumi. Legumi bolliti. Minestrone e zuppe surgelate. Patate lesse o al forno. Erbe aromatiche usate in cottura.	<b>VERDURE PATATE E LEGUMI: bollitura, cottura al forno, cottura al microonde o in pentola a pressione</b> è necessario raggiungere una temperatura > di 75° C a cuore e mantenerla per almeno 15 minuti	Verdure crude Verdure sottolio o sottaceto Legumi in scatola Patate fritte Funghi, alghe, germogli di soia o di grano
CONDIMENTI	Olio extravergine di oliva o di mais Sale Burro, panna, besciamella UHT, crema di riso UHT Burro di arachidi Zucchero, zucchero di canna, fruttosio, dolcificanti Marmellata o miele industriali in monoporzione Sugo al pomodoro, ragù di carne magra "scelta"	<b>SUGO DI POMODO E RAGÙ DI CARNE: in pentola con coperchio</b> è necessario raggiungere una temperatura > di 75° C a cuore e mantenerla per almeno 15 minuti	Aceto di vino Aceto di mele Aceto balsamico Salsa di soia Maionese, ketchup, salsa rosa, senape. Panna fresca Marmellate o miele fatti in casa. Soffritti e sughi molto elaborati con pancetta, salsiccia, molluschi e crostacei.
FRUTTA	Tutta la frutta cotta Frutta fresca che si sbuccia, lavata con disinfettante (es. <i>Amuchina diluita, Chicco o Milton</i> )	<b>FRUTTA: cottura al forno, al microonde o in pentola con coperchio</b> è necessario raggiungere una temperatura > di 75° C a cuore e mantenerla per almeno 15 minuti	Frutta secca: noci, nocciole, noccioline, mandorle, pinoli. Frutta essiccata: datteri fichi secchi, prugne secche Frutta candita o sciroppata Frutta che non si sbuccia: fragole, ciliegie, albicocche, frutti di bosco Pompelmo o succo di pompelmo



	ALIMENTI DA PREFERIRE	COTTURA consigliata	ALIMENTI DA EVITARE
LIQUIDI	Acqua di bottiglia, succhi di frutta che si conservano fuori frigo in brick monoporzione. Tè, caffè, caffè d'orzo, camomilla in filtro preparati con acqua bollita di bottiglia. Latte UHT, latte di riso, latte di mandorle, latte di soia, latte al cacao. Panna per caffè in monodose	<b>Portare ad ebollizione per 10 minuti, l'acqua per la preparazione di tè camomilla, caffè.</b>	Acqua del rubinetto Ghiaccio preparato con acqua del rubinetto Bibite gassate Latte fresco non pastorizzato Alcol: Vino, birra, aperitivi, digestivi, superalcolici e grappe
CEREALI	Pasta, riso, polenta, orzo, grano saraceno, quinoa, semolino, crema di riso o multicereali. Pane, crackers, grissini, fette biscottate, Pane azzimo, Pan carrè, gallette di riso mais o cereali, cereali per la colazione senza frutta secca o muslei. Pizza focaccia ed erbazzone.	<b>PASTA, RISO, ORZO, POLENTA...</b> <b>Seguire i tempi di cottura indicati in etichetta</b>  <b>PIZZA FOCACCIA ED ERBAZZONE cottura al forno 180°-220° C</b> è necessario raggiungere una temperatura > di 75° C a cuore e mantenerla per almeno 15 minuti	Primi piatti già pronti Focacce farcite pizza erbazzone non confezionati. Cereali per la colazione con frutta secca candita o muslei.
SECONDI PIATTI	<b>CARNE:</b> carne magra di pollo, tacchino, coniglio, maiale, manzo. <b>SALUMI:</b> prosciutto crudo, cotto, mortadella, affettato di pollo e tacchino in vaschette monodose. <b>FORMAGGI:</b> sottilette, formaggini, Parmigiano Reggiano in stick monodose, hemmental in stick monodose. <b>PESCE:</b> nasello, merluzzo, salmone, tonno, orata, branzino, sogliola, halibut, persico, tonno in scatola. <b>UOVA:</b> solo fritte ben cotte preparate con uova in cartone UHT	<b>CARNE E PESCE:</b> <b>cottura al forno 180°-220° C, al cartoccio, bollitura, cottura alla griglia o piastra, pentola a pressione</b> è necessario raggiungere una temperatura > di 75° C a cuore e mantenerla per almeno 15 minuti <b>UOVA: solo fritte ben cotte preparate con uova in cartone UHT, al forno o in padella con coperchio</b> è necessario raggiungere una temperatura > di 75° C a cuore e mantenerla per almeno 15 minuti	<b>CARNE:</b> selvaggina, carni grasse, arrosti, carne di cavallo, carne cruda, carne frita, seitan. <b>SALUMI:</b> salame, pancetta, speck, capocollo, coppa, lonzino. <b>FORMAGGI:</b> formaggi freschi, con muffe o erborinati, tofu. <b>PESCE:</b> molluschi e crostacei, pesce crudo, sushi, caviale, anguilla capitone, pesciolino sott'aceto, sardine o acciughe in scatola, pesce fritto. <b>UOVA:</b> uova crude, alla coque, o semicotte, uova fritte. <b>STREET FOOD</b>



	ALIMENTI DA PREFERIRE	COTTURA consigliata	ALIMENTI DA EVITARE
DOLCI	Biscotti, torte cotte al forno senza crema o marmellata. Merendine semplici. Gelati industriali confezionati singolarmente. Budini, crem caramel, panna cotta industriali. Budini preparati con uova UHT in cartone. Marmellata e nutella monodose. Cioccolato	<b>DOLCI: cottura al forno 180°-220° C</b> è necessario raggiungere una temperatura > di 75° C a cuore e mantenerla per almeno 15 minuti	Biscotti, merendine, torte farcite con creme o marmellate fatte in casa. Gelati artigianali, budini preparati con uova fresche. Semifreddi ( <i>tiramisù dolci con panna fresca o mascarpone</i> )
SUPPLEMENTI ALIMENTARI	Integratori prescritti dal vostro medico		Lievito di birra, latte o yogurt fermentato con aggiunta di probiotici (es <i>Actimel</i> ) Fermenti lattici (es. <i>enterogermina</i> ) Propoli, Pappa reale Succo di Agave Bacche di goji Bacche di Acai Tutti i prodotti di farmacia o erboristeria non prescritti dal vostro medico

### IDEE per COLAZIONE:

- camomilla, tè, caffè d'orzo con zucchero o miele + biscotti oppure brioche oppure torta semplice cotta al forno,
- latte di riso con riso soffiato, o fiocchi di mais,
- latte UHT parzialmente scremato con biscotti o cereali,
- latte + pane tostato con marmellata o miele,
- latte + tost con prosciutto cotto e sottileta.

### IDEE per SPUNTINI o MERENDE

- mousse di frutta,
- budini confezionati,
- risolatte, risolatte cacao confezionato,
- pane tostato condito con olio e sale,
- frutta fresca,
- gelati confezionati,
- una delle scelte della colazione.



## IDEE PER PRANZO E CENA

	PRANZO	CENA
LUNEDÌ	Pasta in bianco Carpaccio di manzo ben cotto Pane Carote bollite Frutta cotta	Crema di zucca Svizzera di pollo e tacchino Pane Frutta cotta
MARTEDÌ	Riso al pomodoro Halibut al forno Patate lesse Frutta cotta	Crema di fagioli cannellini Prosciutto cotto Pane Frutta cotta
MERCOLEDÌ	Polenta morbida con parmigiano Scaloppina al latte Zucchine bollite Frutta cotta	Crema di piselli Pollo arrosto Pane Frutta cotta
GIOVEDÌ	Pasta al ragù di carne magra scelta Finocchi bolliti Pane Frutta cotta	Pastina in brodo di carne sgrassato Frittatina alle bietole Pane Frutta cotta
VENERDÌ	Riso allo zafferano Orata al cartoccio con pomodorini Patate al forno Frutta cotta	Crema di lenticchie Arrosto di lonza di maiale Pane Frutta cotta
SABATO	Zuppa d'orzo con verdure Tacchino ai ferri Fagiolini bolliti Pane Frutta cotta	Pizza
DOMENICA	Lasagne Carote bollite Torta allo yogurt	Crema di broccoli Tortino di verdure gratinate al forno con formaggio Pane Frutta cotta



## BIBLIOGRAFIA E APPROFONDIMENTI

- [www.inran.it](http://www.inran.it)
- INRAN “Linee Guida per una sana alimentazione italiana” Capitolo 10 “ La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te” revisione 2003
- Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna “ Sicurezza e Igiene degli alimenti, guida per gli operatori del settore alimentare” giugno 2005
- [www.saluter.it](http://www.saluter.it)
- Dipartimento Oncologico e Tecnologie Avanzate Struttura complessa di Ematologia “Guida alla degenza per pazienti e famigliari” marzo 2014
- [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it) in “La nostra salute” – “Alimenti sicuri a tavola” novembre 2013
- Attilio Rovelli “La salute... vien mangiando: i cibi che aiutano e quelli da evitare”
- Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi “ Strategie per una vita sicura dopo trapianto di cellule staminali da midollo osseo, cellule staminali o cordone ombelicale” giugno 2011
- Orientarsi n°64 “ La dimissione dopo il trapianto di cellule staminali emopoietiche” Supplemento d’informazione a “Diario di Bordo” reg. tribunale di bologna n° 6759 del 31/12/1997
- Commissione permanente di studio ONB “1° vademecum sull’igiene degli alimenti” Luglio 2013



## TESTI A CURA DI

**Rustichelli Agnese**, Dietista Servizio Logistico Alberghiero, Arcispedale Santa Maria Nuova - Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia

**Botti Stefano**, Infermiere, Ematologia, Arcispedale Santa Maria Nuova - Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia

**Caffarri Cristiana**, Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia



