

SUGGERIMENTI PER LA GESTIONE DELLA NAUSEA

Quando si inizia il trattamento è importante sapere **come prevenire e trattare la nausea in caso d'insorgenza.**¹

Lilly

01 MIGLIORARE = ABITUDINI ALIMENTARI¹

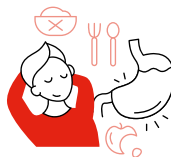
SÌ



Mangiare lentamente



Mangiare solo se
realmente affamati



Mangiare solo
fino a sazietà



Mangiare porzioni di cibo
più piccole aumentando
la frequenza

NO

Mangiare distraendosi,
senza gustare il cibo



Bere con la cannuccia



Attività fisica dopo i pasti



Forti odori



Coricarsi dopo i pasti

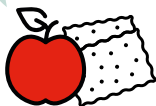


Bere durante i pasti in caso di
nausea persistente (bere 30-60
minuti prima e/o dopo i pasti)



02 SCEGLIERE ALIMENTI ADATTI¹

SÌ



Consumare alimenti in grado di alleviare la nausea (ad es. cracker, mele, menta, zenzero o bevande a base di zenzero)



Aumentare l'assunzione di liquidi, in particolare bevande chiare (a piccoli sorsi, senza eccedere)



Mangiare cibo a più alto contenuto di acqua (ad es. zuppe, yogurt da bere, ecc.)



Prediligere la cottura in forno, su piastra o la bollitura

NO



Alimenti difficili da digerire e diete ricche di grassi



Dolci



Bevande alcoliche e frizzanti²



Condimenti, cibi piccanti, cibi in scatola e salse preconfezionate

03

SEGUIRE UNO STILE DI VITA SANO¹



Stare all'aria aperta



Fare leggero
esercizio fisico

L'insorgenza di nausea non indica che il trattamento non stia funzionando.² Se persiste nonostante si siano seguite le raccomandazioni di questo opuscolo, **informare il medico.**¹



Può essere utile **compilare un diario alimentare** per identificare alimenti o orari dei pasti che peggiorano il sintomo!¹

BIBLIOGRAFIA | 1. Gorgojo-Martínez JJ, et al. J Clin Med 2023; 12(1):145.
2. Wharton S, et al. Postgrad Med 2022; 134(1):14-19.

Lilly

Codice: PP-TR-IT-0221