



## CENTRO LINFEDEMA

---

### CONSIGLI CIRCA L'ALIMENTAZIONE NEL PAZIENTE CON LINFEDEMA

Il paziente portatore di linfedema non è solo il suo arto gonfio, ma è una persona con esigenze particolari dovute a tale condizione.

Pertanto è necessario non solo focalizzare l'interesse del clinico esclusivamente sull'arto, ma ricercare le possibili cause e concause della patologia che possano determinarne il peggioramento e di conseguenza l'ulteriore difficoltà di trattamento.

Sicuramente l'alimentazione gioca nel linfedema un ruolo importante: raggiungere e mantenere il peso forma aiuta ad alleggerire la parte affetta ed aumenta in modo sensibile l'autostima, oltre ad affidare al paziente parte della terapia.

Premesso che spesso capita di sentire persone che raccontano di non avere mai avuto indicazioni sull'alimentazione da chi li ha avuti in cura in precedenza, vediamo cosa possiamo suggerire loro quando si presentano in ambulatorio:

- **LIMITARE o ABOLIRE** alimenti ricchi di sale e grassi, quali salumi, latticini in generale, eccetto lo yogurt magro ed il kefir, e cibi in scatola (tonno, alici sotto sale, ecc..)
- **LIMITARE** cibi e bibite ricchi di zucchero, sia esso saccarosio che fruttosio
- I succhi di frutta dovranno essere freschi, con una percentuale elevata di frutta, e senza conservanti
- Anche le **carni rosse** vanno assunte **con moderazione**, preferendo cotture semplici e senza accompagnamento di salse o condimenti salati
- Via libera invece alle verdure sia crude che cotte ma non fritte, al pesce ed alle carni bianche
- La frutta è indicata se non ci sono problemi di peso, poiché ricca di zuccheri, meglio consumarne una/due porzione al giorno

CENTRO SPECIALIZZATO  
IN DIAGNOSI E TRATTAMENTO  
DEL LINFEDEMA

Scopri di più su  
[www.centrolinfedema.it](http://www.centrolinfedema.it)  
[info@centrolinfedema.it](mailto:info@centrolinfedema.it)



- Quanto ai **cereali** possono essere assunti **raramente**, siano essi cereali da colazione o trasformati, come nel caso della pasta o della pizza
- Spesso i pazienti riferiscono di incremento volumetrico del loro linfedema a seguito dell'assunzione di **alcolici, quali vino o birra**. Meglio quindi **limitarne l'uso**
- L'acqua va assunta a volontà (almeno 2 litri al giorno), come pure thé o tisane.

Dott.ssa Stefania Mangione  
Biologo Nutrizionista

Per maggiori dettagli, la dott.ssa Stefania Mangione visita presso la sede di Vercelli del nostro Centro Linfedema .

CENTRO SPECIALIZZATO  
IN DIAGNOSI E TRATTAMENTO  
DEL LINFEDEMA

Scopri di più su  
[www.centrolinfedema.it](http://www.centrolinfedema.it)  
[info@centrolinfedema.it](mailto:info@centrolinfedema.it)



CENTRO LINFEDEMA