

La presente guida è frutto di una ricerca curata dai medici e infermieri del D.H. Trapianti con il contributo dei cardiotrapiantati Tonino Badaracchi, Massimo Pozzi, Massimo Solipaca e Giacomino Perfetti.

Il suo scopo è quello di condividere e dare informazioni utili alle persone neotrapiantate per favorire il loro processo di recupero che ha nell'alimentazione un ruolo importante e determinante anche dal punto di vista psicologico.



## VOLONTARI IN OSPEDALE

Sistema Sanitario Nazionale

SISTEMA SANITARIO REGIONALE



### Sede


Padiglione "Baccelli", piano terra (D.H.) e 1° piano (Reparto)  
Circonvallazione Gianicolense, 87 - 00152 Roma

### Recapiti telefonici

Day Hospital Trapianti 06 5870 4604  
fax 06 5870 4541  
Rep. Cardiocirurgia 06 5870 4510



Ass.ne Cardio Trapiantati Italiani Sez. Roma Onlus "ETS"

Via Monte Forcelletta, 11 - 00054 Fiumicino Roma  
Cod. Fisc. 97356970588 - C/C Postale 60356904  
tel. +393426719415 -  Acti Roma Onlus "ETS"

[www.actiroma.it](http://www.actiroma.it)



# Alimentazione dopo il trapianto

Conoscere  
Conservare  
Consumare



## Proteine

**AD ALTO RISCHIO** uova crude e cotte (no durante il primo anno dal trapianto).

**SOSTITUZIONE SICURA** dopo il primo anno solo cotte e a lungo.

Le uova devono essere confezionate e vanno controllate le date di scadenza.



## Carne

**AD ALTO RISCHIO** carne cruda (per sempre)

**SOSTITUZIONE SICURA** consumare solo cotta e preferibilmente carne bianca.

**METODI DI COTTURA** sempre senza aggiunta di grassi e olio (lessatura, in forno, alla griglia, al vapore, ai ferri, arrosto).



## Frutta e verdura

**AD ALTO RISCHIO** verdura cruda (no nei primi tre mesi del trapianto), pompelmo anche se succo (proibito per sempre).

**SOSTITUZIONE SICURA** verdura cotta in acqua bollente, frutta cotta, succhi di frutta, omogenizzati alla frutta.

Dopo i tre mesi dal trapianto, si può anche reintrodurre nell'alimentazione la frutta e la verdura cruda ma prima di essere consumata devono essere ben lavate (tenere a bagno con Amuchina, poi sciacquare). È consigliabile consumare la frutta sbucciata.



## Farine

**AD ALTO RISCHIO** prodotti derivati del frumento crudi o poco cotti.

**SOSTITUZIONE SICURA** prodotti derivati del frumento cotti incluso pane, cereali cotti, (pizze in genere a forno pulito).

La pasta può essere condita con salsa di pomodoro o pomodoro fresco e ben cotto.



## Latte e derivati

**AD ALTO RISCHIO** latticini freschi, mozzarella, stracchino, ricotta, gorgonzola, yogurt, burro ecc (no durante il primo anno dal trapianto), poi consumare con moderazione.

**SOSTITUZIONE SICURA** formaggi stagionati e pastorizzati, parmigiano, pecorino, provolone, groviera, ecc. Il latte pastorizzato deve essere consumato bollito.



## Dolci

**AD ALTO RISCHIO** creme di pasticceria, gelati artigianali con creme, dolci in genere con creme e panna (no durante il primo anno dal trapianto, poi consumare con moderazione).

**SOSTITUZIONE SICURA** zucchero, fette biscottate, dolci senza creme, miele, marmellate confezionate, biscotti secchi, crostate, gelati alla frutta confezionati (ma non a lungo), evitare quelli preparati in casa.



## Affettati

**AD ALTO RISCHIO** insaccati, prosciutto crudo, salame, salsicce, bresaola, coppa (no durante il primo anno dal trapianto, poi consumare con moderazione).

**SOSTITUZIONE SICURA** prosciutto cotto, arrosto di tacchino, arrosto di maiale.



## Pesce

**AD ALTO RISCHIO** mitili: cozze, vongole, ostriche e pesce crudo (per sempre), crostacei (no durante il primo anno dal trapianto, poi consumare con moderazione).

**SOSTITUZIONE SICURA** pesce solo cotto.

**METODI DI COTTURA** sempre senza aggiunta di grassi e olio (lessatura, in forno, alla griglia, al vapore, ai ferri, arrosto).



## Bevande

**CONSIGLIATE** tè, camomilla, succhi. Spremute di frutta fresca (no nei primi tre mesi dal trapianto).

**CON MODERAZIONE** ½ bicchiere di vino a pasto, 1 bicchiere di birra a pasto (solo se pastorizzata), 1 bicchiere di cola/aranciata, 1 tazza di caffè (non più di due volte al giorno).

**SOSTITUZIONE SICURA** 1-2 lt di acqua minerale al dì, non gassata, non da rubinetto.



## Condimenti

**CONSIGLIATI** olio di oliva, olio di semi da usare sempre crudo, aceto bianco, rosso e balsamico.



## Spezie

**ERBE AROMATICHE** rosmarino, basilico, prezzemolo.

**EVITARE** germogli vegetali (erba medica, baccelli e altri germogli)

**CON MODERAZIONE** pepe e peperoncino.



## Cibi in scatola

**AD ALTO RISCHIO** preparati in casa anche se conservati nei contenitori di vetro e plastica.

**SOSTITUZIONE SICURA** cibi confezionati conservati in lattina, vetro e plastica. Vanno controllate le date di scadenza. Prodotti surgelati, tonno e simili. Salsa di pomodoro. Sottaceti e sottolio confezionati.