

Durante la convalescenza successiva a un intervento chirurgico il paziente ha sempre bisogno di una assistenza medico-farmacologica e di una dieta equilibrata in rapporto al tipo di operazione subita.

La dieta, al pari dei farmaci, è indispensabile per il conseguimento del buon risultato clinico atteso dall'intervento perché, superato il periodo dell'immediato postoperatorio, si deve rialimentare il paziente e fornire un elevato numero di calorie per compensare l'effetto catabolico determinato dal digiuno e dal trauma chirurgico.

A seconda della gravità dell'impegno chirurgico, della necessità o meno della terapia intensiva postoperatoria e della permanenza in rianimazione, gli interventi, per convenzione e per praticità vengono classificati di piccola, di media e di grande chirurgia; essi possono essere eseguiti in ambulatorio, in day surgery, oppure in regime di ricovero ordinario.

Indipendentemente dal tipo di operazione subita, il paziente, nel postoperatorio, ha bisogno di un'alimentazione ipercalorica per correggere il deficit metabolico-nutrizionale e immunitario, reintegrare la perdita del peso corporeo, raggiungere in breve tempo la guarigione e ripristinare il vigore fisico.

Considerata la numerosa tipologia degli interventi chirurgici che oggi vengono eseguiti, la diversa entità degli stessi, la gravità della malattia di base, è difficile suggerire una dieta uguale per tutti i pazienti, tuttavia valgono i principi generali della sana e corretta alimentazione che consistono nel frazionare i pasti, scegliere gli alimenti facilmente digeribili, ricchi di proteine, di carboidrati, di minerali e di vitamine. È altrettanto importante il modo di cucinare nel senso di individuare le modalità più opportune per preparare delle pietanze appetitose, di facile digestione, in grado di conciliare il buon sapore e la genuinità senza alterare il valore nutrizionale.

La presentazione delle pietanze poi assume grande valore, considerato che il paziente operato è disappetente, è astenico e ha scarso desiderio del cibo.

Con questi presupposti e l'esigenza di fornire al paziente molte calorie, la ripresa dell'alimentazione deve essere adeguata assecondando i suoi desideri.

Nei pazienti sottoposti ad interventi chirurgici di piccola e media chirurgia, la rialimentazione è precoce e la dieta in pratica non si discosta da quella abituale; viceversa nei pazienti che hanno subito interventi più impegnativi e gravi del capo, del collo, del torace, dell'addome extra peritoneale e degli arti si suggerisce di rialimentare il paziente quando si è verificata la canalizzazione intestinale dei gas.

In questi ultimi casi la dieta assume un ruolo importante, sia prima dell'intervento, per riequilibrare il paziente dal punto di vista metabolico-nutrizionale, sia, dopo l'intervento e sia durante la convalescenza per reintegrare la perdita del peso corporeo, recuperare in breve tempo la guarigione e il ripristino del vigore fisico.

Nella chirurgia extra addominale dal punto di vista della fisiopatologia chirurgica si verificano le migliori condizioni per quanto riguarda la rialimentazione precoce del paziente: il periodo dell'ileo



1

Chirurgia generale

ALESSANDRO M. GAETINI

Professore Ordinario di Chirurgia Generale
Università degli Studi di Torino

paralitico postoperatorio, dovuto all'anestesia, è breve tanto che la ripresa della funzione intestinale avviene entro le 6 e le 24 ore. Inoltre l'operazione non avendo interessato l'intestino consente al paziente di essere alimentato precocemente già a partire dalle prime ore del postoperatorio.

Ci preme sottolineare che, oltre all'aspetto nutrizionale, in tutti i casi è opportuno nell'immediato postoperatorio praticare della fisioterapia e mobilitare dal letto il paziente per evitare le complicanze postoperatorie particolarmente quelle bronco polmonari e trombo emboliche.

CONSIGLI DIETETICI

Considerata la diversa tipologia degli interventi chirurgici e la diversa gravità degli stessi, in generale la dieta deve essere ipercalorica e seguire i principi generali della corretta alimentazione che consiste nello scegliere i cibi più graditi e digeribili.

È importante il modo di cucinare, nel senso che bisogna individuare le tecniche di preparazione degli alimenti più opportune che uniscano il buon sapore con la genuinità, senza alterare la composizione degli stessi.

Dopo un intervento chirurgico considerato medio-grande e nei pazienti defedati la dieta deve essere soprattutto ricca di proteine, zuccheri, minerali e vitamine e nello stesso tempo deve essere variata, buona e gratificante.

Per questo il cuoco deve utilizzare largamente tutti gli aromi disponibili comprese alcune spezie e quant'altro risulti utile per rendere il cibo più gradito e appetibile.

Con la riserva di limitare, nel primo periodo del postoperatorio, i vegetali con grosse scorie, tutti gli alimenti sono permessi; si raccomanda di introdurre molti liquidi compresa una moderata quantità di vino che possiede un discreto valore calorico, aiuta i processi digestivi, migliora la circolazione e offre al paziente piacere, serenità e fiducia.

Per stimolare il desiderio del cibo e aumentare l'appetito, le preparazioni dietetiche naturalmente devono essere presentate nelle forme più vistose e attraenti e stimolare sia la vista sia l'olfatto; ovviamente i cibi vanno preparati nel modo più conveniente per i singoli pazienti secondo le esigenze chirurgiche, ed i desideri personali nelle diverse forme (gel, gelatine, semisolidi, solidi, ecc.). Utile, nei pazienti che lo desiderano, la somministrazione, prima dei pasti principali, di aperitivi e amari per stimolare l'appetito. I dessert, soprattutto se contengono uova e zuccheri, sono una buona soluzione per somministrare al paziente un elevato numero di calorie attraverso un alimento gradito e facilmente digeribile.

RICETTE E PREPARAZIONI GASTRONOMICHE

Docente: M. Cordin

Allievi: E. Mordenti, V. Schiavone

Ingredienti e valori nutrizionali sono indicati per 4 persone

ANTIPASTI

Spuma di tonno

La ricetta deriva dalla cucina marinara; è molto gustosa, facilmente digeribile e ad elevato contenuto nutrizionale.



Ingredienti

- g 100 di tonno in scatola
- g 100 di burro a temp. ambiente
- 1 uovo sbattuto
- sale

Valori nutrizionali

Protidi	34,55
Lipidi	99,5
Glucidi	1,1
Kcal	1038,28
Kj	4341,97
Fibra	0
Colesterolo	570,86

Procedimento

- Sgocciolare il tonno, metterlo nel frullatore e frullare per 2 minuti; tagliare il burro a pezzetti e aggiungerlo al tonno, continuando a frullare fino a quando il composto avrà la consistenza di una spuma.
- Porre il composto in una terrina, unire poco per volta l'uovo sbattuto e lavorare accuratamente con un cucchiaino di legno.
- Controllare il sale, mescolare ancora il tutto delicatamente e travasare il composto in uno stampo rotondo con foro centrale che potrete raffreddare in frigorifero per circa 2 ore.
- Al momento di servire, capovolgere lo stampo sopra un piatto di portata, coprire con una salvietta immersa in acqua bollente e ben strizzata; in questo modo la spuma si staccherà molto facilmente dallo stampo.
- Servire immediatamente.

Mousse di prosciutto

Gli ingredienti sono semplici e ad elevato contenuto calorico. La mousse può essere servita sui crostini di pane intiepidito anche negli intervalli dei pasti per consentire al paziente di aumentare il consumo.

Ingredienti

- ½ kg di prosciutto cotto magro tritato finemente
- 1 dl di panna liquida leggermente montata
- ½ l di gelatina classica
- ½ dl di vino Madera o Marsala secco

Valori nutrizionali

Protidi	113,3
Lipidi	57
Glucidi	22,4
Kcal	1099
Kj	4600
Fibra	0
Colesterolo	0

Procedimento

- Mettere uno stampo rettangolare a cassetta in frigorifero e farlo raffreddare.
- Tritare finemente il prosciutto e passare nel frullatore fino a ottenere una pure molto fine.
- Versare il composto in una terrina, unire poco alla volta metà del vino, rigirando in continuazione.
- Aggiungere quindi, poco per volta, 4 cucchiaini di gelatina, raffreddata ma ancora liquida, facendo in modo che si amalgami bene.
- Sempre mescolando con una certa energia, unire poco per volta la panna sino a ottenere una spuma leggera.
- Amalgamare nella gelatina rimasta l'altra metà di vino e mescolare bene fino a quando la gelatina comincerà ad addensarsi.
- Versare quindi una parte della gelatina nello stampo, in modo da formare sul fondo uno strato di circa 1 cm di spessore.
- Rimettere lo stampo in frigorifero e, quando la gelatina si sarà solidificata, versare allora la mousse di prosciutto, avendo cura però di lasciarla leggermente staccata dalle pareti dello stampo.
- Livellare la superficie della mousse, versare sopra la gelatina rimasta e rimettere in frigorifero per circa 1 ora prima di servire. Per sformare la mousse di prosciutto, basterà immergere lo stampo in acqua calda per qualche attimo e poi capovolgere sul piatto di portata.



Ingredienti

- g 250 di formaggio grattugiato (Emmental stagionato)
- g 150 di pane grattugiato
- ¼ l di latte bollente
- 2 uova sbattute
- 1 cucchiaino di senape inglese in polvere
- sale, pepe
- poco burro per la pirofila

Valori nutrizionali

Protidi	111,58
Lipidi	103,99
Glucidi	29,36
Kcal	1901,35
Kj	7958,33
Fibra	0
Colesterolo	554,22

Ingredienti

- g 200 di insalata da taglio (tipo riccia, soncino, rucetta)
- g 200 di petto di pollo
- g 100 di pane casereccio
- g 50 di olive nere tipo Taggiasche
- g 30 di capperi sotto sale
- g 50 di formaggio Grana
- g 20 di mandorle spellate
- 1 cucchiaino di senape in pasta
- 2 cucchiai di aceto balsamico
- g 200 di burro
- 1 cucchiaino timo secco
- 3 cucchiai di EVO
- sale, pepe, aceto

Valori nutrizionali

Protidi	110,36
Lipidi	296,90
Glucidi	15,55
Kcal	3417,43
Kj	14302,86
Fibra	21,06
Colesterolo	707,56

Pudding al formaggio

La ricetta è originale per i suoi costituenti. Il sapore è gradevole tanto da invitare il consumo. Il valore nutrizionale è altrettanto buono unitamente alla digeribilità.

Procedimento

- Mettere in una terrina il pane grattugiato e il formaggio; dopo averli mescolati bene, aggiungere quindi il latte, le uova sbattute, il pepe, il sale e la senape.
- Imburrare una pirofila a bordi alti, versare il composto e passare in forno caldo (200 gradi) per 40 minuti circa, o fino a quando la superficie del pudding sarà ben dorata. Servire subito nello stesso recipiente di cottura.

Insalata di pollo e grana

La ricetta è di origine della cultura padana. L'abbinamento del pollo con il formaggio migliora la preparazione dal punto di vista organolettico, consentendo un apporto nutrizionale relativamente elevato.

Procedimento

- Lavare e asciugare bene l'insalatina e disporla in un piatto largo e basso.
- Eliminare la crosta del pane e ricavare dei dadini regolari di circa mezzo centimetro di lato.
- Accendere il forno e portarlo a 200 gradi circa.
- Nel frattempo mettere il pollo con poco olio e sale in teglia e cuocerlo al forno.
- Lasciarlo raffreddare e ridurlo in striscioline sottili, unirlo all'insalatina.
- Ricavare delle lamelle sottili con il formaggio Grana utilizzando un pelapatate e farle cadere sul pollo.
- Unire le olive e i capperi precedentemente dissalati passandoli sotto l'acqua corrente e strizzati bene.
- Preparare la salsa per il condimento dell'insalata mescolando in una ciotola sale, pepe, la senape, l'aceto e quindi unendo l'olio a filo sempre mescolando: si otterrà una salsa densa ed emulsionata.
- Tenerla da parte fino al momento del servizio.
- All'ultimo sciogliere il burro in una padellina e far saltare leggermente le mandorle, versare il tutto sui crostini di pane, unire il timo, e portare per 3-4 minuti in forno.
- Quando le mandorle e il pane saranno leggermente abbrustoliti, togliere dal forno e distribuire sull'insalata.
- Condire con la salsa preparata e servire subito in tavola.

PRIMI PIATTI

Tortellini di pesce

La ricetta è di origine marinara. La delicatezza del piatto e la sua digeribilità rappresentano un invito al consumo. Oltre al merluzzo e al dentice possono essere utilizzati altri pesci, anche surgelati, senza per questo diminuire il valore nutrizionale e l'indice di gradimento.

Ingredienti

- g 400 di polpa di pesce lessata o arrosto (merluzzo, dentice)
- g 400 di farina bianca
- 4 uova
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- g 80 di burro
- 3 cucchiaini di panna liquida
- 1 cipolla
- 6 cucchiaini di Grana grattugiato
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- sale, pepe

Valori nutrizionali

Protidi	189,99
Lipidi	149,45
Glucidi	13,50
Kcal	3325,68
Kj	13910,17
Fibra	0,52
Colesterolo	1552,01

Procedimento

- Scegliere le parti più tenere della cipolla (eliminando quelle esterne, più dure), affettarle sottilmente e metterle in un tegame con circa 30 g di burro.
- Fare rosolare a fuoco moderato, sino a quando la cipolla sarà appassita; unire la polpa di pesce e continuare la rosolatura per 5 minuti.
- Versare il vino, salare, pepare e lasciare cuocere, mescolando con un cucchiaino di legno, sempre a fuoco moderato sino a che il vino sarà completamente evaporato.
- Togliere dal fuoco e passare brevemente nel tritatutto, ottenendo un composto liscio e omogeneo: metterlo in una terrina, unire un tuorlo d'uovo e un cucchiaino di formaggio.
- Amalgamare molto bene gli ingredienti, quindi controllare il sale.
- Disporre a fontana sulla spianatoia la farina, versare al centro l'olio, le 3 uova intere, un pizzico di sale e impastare, lavorando energicamente, per una decina di minuti, poi con il matterello stendere la pasta in modo da ottenere una sfoglia sottile.
- Ritagliarla in tanti dischi di 4 o 5 cm di diametro.
- Con un cucchiaino distribuire al centro di ogni disco un poco di ripieno; coprire con un secondo disco e premere tutto intorno per sigillare bene la pasta.
- A lavoro ultimato porre in una pentola sul fuoco con abbondante acqua salata; portare ad ebollizione e versare i tortellini.
- Mescolarli con delicatezza con il cucchiaino di legno e lasciarli cuocere per pochi minuti.
- Mettere intanto la panna in una casseruola e farla scaldare a fuoco bassissimo.
- A cottura ultimata scolare i tortellini, versarli in una zuppiera precedentemente riscaldata, unire il burro rimasto, il formaggio e infine la panna ben calda.
- Mescolare con molta cura e servire la preparazione ben calda.

Crespelle regina

La ricetta consente di preparare un piatto molto nutriente. Gli ingredienti sono sapientemente scelti per elaborare un piatto molto gustoso.



Ingredienti

Per le crespelle

- 2 uova
- g 200 di farina tipo "00"
- di 4 di latte
- g 20 d'olio di semi di mais

Per la farcia

- g 60 di burro
- g 100 di farina tipo "00"
- l 0,75 di latte o brodo di pollo
- g 300 di polpa di pollo lessata
- g 100 di formaggio grattugiato
- 2 tuorli d'uovo
- sale, pepe e noce moscata

Valori nutrizionali

Protidi	203,69
Lipidi	165,19
Glucidi	11,63
Kcal	3193,97
Kj	13371,07
Fibra	6,6
Colesterolo	1695,66

Procedimento

Per le crespelle

- In una ciotola mescolare con una frusta le uova e la farina fino ad avere un composto abbastanza consistente e senza grumi.
- Unire poco per volta il latte amalgamandolo con cura.
- Scalciare un padellino eia uova, meglio se antiaderente, e ungerlo con poco olio.
- Versarvi poca pastella e allargarla in uno strato sottile e uniforme.
- Con l'aiuto di una spatola girare la crespella non appena questa sia dorata e farla cuocere ancora per qualche secondo dall'altra parte.
- Dopo aver formato 8 crespelle, lasciarle raffreddare.

Per la farcia

- Sciogliere il burro in un tegame e unire la farina.
- Mescolare bene e cuocere il composto (*roux*) per qualche minuto.
- A parte scaldare il latte o il brodo di pollo fino all'ebollizione.
- Versare a filo il brodo o il latte caldi sul *roux* e mescolando con una frusta amalgamarlo bene, senza formare grumi, fino a ottenere una salsa abbastanza densa e vellutata.
- Correggere di sale, pepe e noce moscata.
- Portare all'ebollizione e cuocere per circa 2 minuti sempre mescolando.
- Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.
- Unire quindi la carne di pollo tagliata a sottili listarelle o tritata grossolanamente, il formaggio grattugiato e i tuorli d'uovo.
- Mescolare bene il tutto e distribuire il composto in parti uguali sulle crespelle, piegarle in quattro parti e disporle in una pirofila unta di poco burro.
- Gratinare in forno caldo (circa 200 gradi) fino a dorare la superficie del piatto.

Ingredienti

- 1 l di brodo anche preparato con i dadi
- g 50 di burro
- g 50 di farina bianca
- 1/5 l di panna
- 2 tuorli d'uovo
- 4 cucchiaini colmi di grana grattugiato
- 1 spicchio di aglio
- una manciata di foglie di prezzemolo
- noce moscata
- pepe

Per l'accompagnamento

- crostini di pane tostato

Vellutata di formaggio

La ricetta origina dalla cultura contadina. La facilità di preparazione, la semplicità dei costituenti e il sapore delicato rendono il piatto molto raffinato e gradito.

Procedimento

- Sbucciare e lavare le patate, tagliarle in 4 e farle lessare in abbondante acqua leggermente salata.
- Con il lardo e la cipolla preparare un battuto e farlo rosolare in un tegame, fino a quando entrambi gli ingredienti saranno uniformemente dorati.
- Scolare le patate, passarle ancora calde nello schiacciap patate e raccogliere la purea in una terrina.

Valori nutrizionali

Protidi	35,66
Lipidi	237,56
Glucidi	18,40
Kcal	2491,60
Kj	10425,00
Fibra	1,10
Colesterolo	596,44

- Stendere la pasta sfoglia all'emiliana con il matterello in una sfoglia non troppo sottile, formando due rettangoli.
- Su uno dei rettangoli distribuire, a mucchietti grossi come una noce e distanziati tra loro circa 4 cm, il composto di patate, aiutandosi con un cucchiaino.
- Ricoprire con l'altro rettangolo di sfoglia e con la punta delle dita premere tra un ripieno e l'altro, in modo da fare aderire bene la pasta.
- Con una rotellina dentata ricavate dei tortelli quadrati. In una capace pentola portare a ebollizione abbondante acqua salata e versarvi i tortelli; appena cotti scolarli con il mestolo forato, metterli in una zuppiera precedentemente riscaldata, condirli con il burro fuso e il formaggio grattugiato rimasto e servirli immediatamente.

SECONDI PIATTI**Sogliola alle zucchine**

La ricetta di pesce è di uso popolare. L'accostamento delle zucchine alla sogliola, di per sé molto delicata, rende molto gradevole il piatto.

Procedimento

- Pulire le sogliole e privarle della pelle.
- Lavare, spuntare e tagliare a rondelle sottili le zucchine.
- Lavare, pulire e affettare finemente le cipolle e distribuirle in una teglia da forno.
- Disporvi sopra le zucchine e le foglie di basilico e insaporirle con poco sale e pepe; bagnare con mezzo bicchiere d'acqua e due cucchiaini di olio.
- Cuocere a forno pre-riscaldato a 190 gradi per 7 minuti.
- Togliere la teglia dal forno e adagiarvi sopra le sogliole; salare, pepare e bagnare con l'olio rimasto; coprire con un foglio d'alluminio e continuare la cottura a 180 gradi per altri 8 minuti, quindi servirle ben calde in tavola.

Filetti di sogliola al pomodoro

La ricetta suggerisce uno dei modi di cucinare la sogliola in modo da rendere il piatto gradevole e nello stesso tempo appetitoso.

Procedimento

- Mondare la cipolla ed il prezzemolo e tritarli separatamente.
- In un tegame fare imbiondire leggermente la cipolla e una parte del prezzemolo con l'olio, unirvi l'aceto e quando questo sarà evaporato, aggiungere i pomodori passati.
- Dopo 7-8 minuti di cottura unire i filetti di sogliola e continuare la cottura per pochi minuti; salarli, peparli, cospargerli con il rimanente prezzemolo e servire subito.

Ingredienti

- 2 sogliole (g 800)
- g 400 di zucchine
- g 50 di cipolla bianca
- qualche foglia di basilico
- 4 cucchiaini di EVO
- sale, pepe

Valori nutrizionali

Protidi	233,18
Lipidi	103,77
Glucidi	22,68
Kcal	2168,20
Kj	9089,50
Fibra	6,06
Colesterolo	416,67

Ingredienti

- g 400 di sogliole surgelate oppure filetti di sogliola freschi
- g 20 di olio d'oliva
- 1 grossa cipolla
- foglie di prezzemolo
- 2 cucchiaini di aceto
- g 250 di pomodori pelati
- sale, pepe

Valori nutrizionali

Protidi	144,80
Lipidi	32,99
Glucidi	19,66
Kcal	949,03
Kj	3973,42
Fibra	3,21
Colesterolo	208,33



Ingredienti

- 1 trancio di pesce spada da 500 g circa
- 1 bicchiere di olio d'oliva
- 3 cucchiaini di farina
- sale, pepe
- il succo di un limone
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cipolla
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- prezzemolo

Valori nutrizionali

Protidi	160,39
Lipidi	164,29
Glucidi	9,62
Kcal	2377,53
Kj	9939,22
Fibra	2,12
Colesterolo	444,44

Ingredienti

- 4 fette di sottiletto o coscia di 100 g cad.
- 8 fette di prosciutto cotto
- 8 foglie di salvia
- g 40 di burro

Valori nutrizionali

Protidi	134,71
Lipidi	104,71
Glucidi	1,70
Kcal	1486,25
Kj	6224,44
Fibra	0
Colesterolo	638,08

Ingredienti

- g 8 di fogli di gelatina (colla di pesce)
- 1 bicchiere d'acqua
- g 250 di passato di frutta fresca
- g 100 di zucchero a velo
- il succo di un limone
- di 3 di panna montata

Pesce spada al limone

La ricetta è il modo tra i più semplici per cucinare il pesce spada senza perdere il delicato sapore di mare. Il piatto è molto gradito soprattutto per la ripresa della rialimentazione nei pazienti debilitati.

Procedimento

- Dopo averlo ben pulito e lavato, infarinare il pezzo di pesce spada e metterlo in un tegame di giusta capacità.
- Condirlo con olio, sale e pepe, cospargere un trito finissimo di aglio e cipolla, e bagnarlo con vino e succo di 1 limone.
- Chiudere ermeticamente il tegame con una carta stagnola legata intorno all'imboccatura, e sopra appoggiare il coperchio.
- Passarlo nel forno caldo per una buona mezz'ora. Il pesce cuocerà con il vapore dei suoi condimenti, e appena pronto, così ben saporito, lo si disporrà a fette nella pirofila guarnito con foglie di prezzemolo e fette di limone.

Bistecca rinforzata

La ricetta deriva dalla cultura Emiliana ed è particolarmente indicata nella rialimentazione del paziente operato in cui è necessaria una dieta iperproteica. Il piatto di carne riesce molto buono ed è un invito al consumo soprattutto se la carne è di vitello 'fassone'.

Procedimento

- Mettere al di sopra e al di sotto delle fette di carne le fette di prosciutto cotto e la una foglia di salvia, fermare il tutto con uno stecchino di legno.
- Porre sul fuoco una padella con il burro, farlo sciogliere, unire al burro sciolto le bistecche, farle rosolare da una parte, quindi con una paletta girarle e salarle q.b.
- Fare cuocere il tutto per 5 minuti.

DESSERT**Bavarese alla frutta**

La ricetta è quella tradizionale Bavarese. Il dessert è di facile assunzione e digeribilità. La scelta della frutta fresca è condizionata dalla stagione, tuttavia non si esclude di utilizzare anche della frutta conservata per ottenere quel sapore che invita il consumo.

Procedimento

- Fare ammorbidire in acqua fredda per circa 20 minuti i fogli di gelatina, metterli senza strizzarli in un tegame nel quale aggiungere un bicchiere d'acqua fredda.