



Cuidado nutricional no tratamento quimioterápico

Importância da alimentação durante o tratamento do câncer

Cuidar da alimentação durante a vida é importante e torna-se, mais ainda, durante o tratamento oncológico, período que podem ocorrer diversos sintomas.

Uma boa nutrição ajuda o paciente a se sentir melhor, manter um peso adequado e passar pelo tratamento sem maiores perdas e complicações.

As informações a seguir servem para auxiliar e minimizar as possíveis reações que poderão ocorrer durante a terapia.

Camila Parenza
Nutricionista - CRN2 10146
devita@devita.com.br

NUTRIÇÃO



O paciente que se alimenta adequadamente durante o tratamento quimioterápico tem mais condições de enfrentar os possíveis efeitos colaterais causados pelos medicamentos.

Orientações

- Faça refeições em ambiente agradável e tranquilo mastigando bem os alimentos;
- Aceite horários alternativos para as refeições;
- Faça várias e pequenas refeições durante o dia;
- Se houver redução de peso alimente-se de duas em duas horas;
- Evite jejum prolongado;
- Crie pratos coloridos para maior aporte de vitaminas e minerais;
- Ingira, no mínimo, dois litros de água ao dia;
- Não tenha receio de experimentar novos alimentos ou alimentos que não costumava ingerir, pois o paladar pode se modificar durante o tratamento.

O que eu devo comer

O ideal é ter uma alimentação diversificada e balanceada. É importante lembrar que não é necessário comer muito (quantidade) e sim comer bem (qualidade). Deve-se ingerir alimentos de todos os grupos:

- **Proteínas:** importantes para a formação de tecidos e na defesa do organismo.
 - Fontes: carnes, ovos, leite e derivados (queijo, iogurte natural, coalhada), vísceras (fígado, rim, coração);
 - Cuidado com os laticínios. Evite os queijos amarelos e embutidos de maneira geral.
- **Vitaminas, minerais, fibras e água:** ajudam a prevenir doenças como anemia e osteoporose, além de regularem o funcionamento do intestino.
 - Fontes: frutas, legumes e verduras.
- **Carboidratos:** fornecem energia.
 - Fontes: cereais (arroz, milho, trigo, centeio, aveia, etc.), tubérculos e raízes (batata, inhame, cará, mandioca, mandioquinha), pães, massas, biscoitos, farinhas;
 - Dê preferência aos carboidratos complexos como farinha integral, arroz integral e massa integral.

Como melhorar algumas reações do tratamento através da alimentação



Falta de apetite

- Se houver dificuldade em comer alimentos sólidos, procure alimentar-se com líquidos: vitaminas de frutas com leite e aveia, podendo ser acrescido iogurte;
- Suplementos nutricionais específicos para pacientes com câncer são boas alternativas, pois recuperam o estado nutricional e auxiliam no retorno do apetite. Em pequenas quantidades é possível atingir um nível adequado de nutrientes e calorias. Consulte a nutricionista;
- Aumente calorias e proteínas dos alimentos, acrescentando nas preparações: creme de leite, mel, frutas secas; requeijão ou margarina em bolachas e pães. No purê acrescentar manteiga, queijo e ovo.

Boca seca

- Beba líquidos em pequenas quantidades várias vezes ao dia;
- Acrescente molhos, caldos e sopas nas refeições;
- Experimente balas de hortelã ou suco de limão para estimular a produção de saliva;
- Mantenha os lábios protegidos com manteiga de cacau;
- Consulte o seu médico a respeito da saliva artificial.



Alteração de paladar e olfato

- Escolha e prepare alimentos que agradem visualmente e olfativamente;
- Melhore o aroma das carnes, acrescentando molhos;
- Procure usar ervas aromáticas: manjeriço, alecrim e orégano;
- Não coma alimentos que lhe causem sabor desagradável;
- Procure utilizar talheres de plástico caso os talheres de metais estejam interferindo no sabor dos alimentos.

Aumento de peso

Às vezes, o paciente ganha peso durante o tratamento, mesmo sem ingerir calorias em excesso. Certos medicamentos contra o câncer podem causar a retenção de líquidos pelo organismo, induzindo ao aumento de peso.

Se o seu médico constatar que a medicação esteja causando esse sintoma, ele poderá pedir-lhe que consulte a nutricionista.



Náuseas e vômitos

- Realize várias e pequenas refeições ao longo do dia;
- Evite líquidos durante as refeições;
- Não fique próximo ao ambiente onde os alimentos estão sendo preparados para não sentir o cheiro;
- Evite frituras e alimentos gordurosos, bebidas alcoólicas, cafeína e condimentos fortes;
- Ingira gengibre natural ou desidratado diariamente adicionando em saladas, preparações culinárias, chás ou em batidas/vitaminas de frutas.

Feridas e aftas na boca e garganta



- Evite alimentos ácidos, picantes, duros, secos, muito quentes ou muito gelados;
- Reduza o sal nas preparações alimentares;
- Consuma alimentos macios e pastosos: pudim, gelatina, creme, purê, mingau, sopas;
- O aminoácido glutamina auxilia na melhora e prevenção.
Consulte a nutricionista;
- Realize higiene bucal com frequência;
- Realize bochechos com chá de malva ou camomila em temperatura ambiente;

Intestino preso

- Aumente o consumo de verduras e legumes;
- Prefira as seguintes frutas: mamão, ameixa, abacate, laranja, melancia;
- Aumente a ingestão de água (no mínimo dois litros ao dia);
- Utilize azeite de oliva nas preparações alimentares;
- Ingira cereais com iogurtes naturais;
- Prefira alimentos integrais: pão, macarrão e arroz;
- Não utilize laxantes sem consultar seu médico.



Diarreia

- Evite alimentos mais laxativos, tais como: verduras folhosas, cereais integrais, laranja, mamão, ameixa, abacate, leite integral;
- Prefira leite de soja ou sem lactose;
- Evite alimentos açucarados;
- Consuma alimentos, como: maçã, pera, goiaba, melancia, maracujá;
- Faça preparações com maisena, creme de arroz (arrozina);
- Para hidratação é importante beber líquidos: água, sucos naturais, chás de frutas.



Higiene dos alimentos

- Verifique a data de validade e a embalagem dos alimentos. Não utilize os vencidos ou com qualquer sinal de violação na embalagem;
- Prefira alimentos de marcas conhecidas, que zelem pela qualidade;
- No caso de gêneros frescos, como frutas, verduras e legumes, observe se a casca está limpa, não amassada e sem machucados. Selecione sempre os itens frescos;
- Não adquira frutas abertas, como melancia, mamão e melão já fatiados;
- Se for consumir industrializados, antes de guardá-los ou abrí-los, lave-os com água e sabão;
- Ao consumir leite pasteurizado, ferva-o antes. No caso de leite esterilizado (longa vida), pode consumi-lo direto da embalagem;
- Os alimentos congelados devem ser descongelados na geladeira e não podem ser congelados novamente;
- Carnes, aves, peixes e ovos não devem ser consumidos crus ou malpassados;
- Não consumir verduras, legumes e frutas crus em estabelecimentos fora de casa, pois não se sabe como foi realizada a higienização.

DICAS IMPORTANTES



Ao adquirir pescados observe:

- Se a carne está firme, elástica e resistente à pressão dos dedos;
- Se as brânquias estão vermelhas;
- Se as escamas estão bem aderidas à pele, brilhantes e úmidas.

Em relação aos ovos:

- Ao adquirir, observe se a casca está limpa e sem rachaduras;
- Conserve-os na geladeira;
- Lave somente quando for utilizá-los;
- Não usá-los crus como em gemadas, ovos quentes, mousses, coberturas de doces ou maioneses;
- Quando for consumi-los, devem estar bem cozidos.

Desinfetando frutas, verduras e legumes crus

- Lave-os em água corrente;
- Prepare a solução desinfetante (uma colher de sopa de água sanitária ou 10 gotas de hipoclorito para cada litro de água);
- Deixe de molho por 20 minutos na solução desinfetante;
- Se preferir, utilize produtos encontrados em mercados específicos para essa finalidade e siga as recomendações dos fabricantes.





INSTITUTO DEVITA ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA

Rua Vinte de Setembro, 2304 - Salas 701 e 702 - 7º andar - Centro - Caxias do Sul - RS
95020-450 - Fone (54) 3214.1700 - devita@devita.com.br



CENTRO REGIONAL DE HEMATOLOGIA E ONCOLOGIA DE CANOAS
Av. Santos Ferreira, 1864 - Bairro Marechal Rondon - Canoas - RS
92030-000 - Fone (51) 2102.1105 - crhocanoas@gmail.com

CENTRO REGIONAL DE HEMATOLOGIA E ONCOLOGIA DE GARIBALDI
Rua Dr. Carlos Barbosa, 287 - Centro - Garibaldi - RS - 95720-000
Fone (54) 3462.7644 e (54) 3462.7645 - crho@redesul.com.br

CENTRO REGIONAL DE HEMATOLOGIA E ONCOLOGIA DE GRAMADO
Rua Madre Verônica, 396 - Centro - Gramado - RS - 95670-000
Fone (54) 3286.7478 e (54) 3286.7046 - crhogramado@gmail.com

CENTRO REGIONAL DE HEMATOLOGIA E ONCOLOGIA DOM JOÃO BECKER
Rua Dr Luis Bastos do Prado, 1586 - 4º andar - Centro - Gravataí - RS
94010-020 - Fone (51) 3423.6388 - crhogravatai@gmail.com

CENTRO REGIONAL DE HEMATOLOGIA E ONCOLOGIA DE TORRES
Rua Manoel José de Matos Pereira, 260 - Centro - Torres - RS
95560-000 - Fone (51) 3664.4670 - secretaria.torres@crho.com.br

CENTRO REGIONAL DE HEMATOLOGIA E ONCOLOGIA DE VACARIA
Rua Pinheiro Machado, 448 - Centro - Vacaria - RS - 95200-000
Fone (54) 3232.0669 - crhovacaria@terra.com.br