



GUIA DE NUTRIÇÃO

**DURANTE O TRATAMENTO
COM QUIMIOTERAPIA**



**INSTITUTO DE
ONCOLOGIA
DE IJUÍ**

Além dos efeitos colaterais indesejados que a quimioterapia pode causar, você pode enfrentar uma série de dúvidas referentes ao que é permitido ou não comer durante o tratamento.

Os pacientes costumam pesquisar muito sobre a própria doença e, com tanto conteúdo contraditório na internet, ficam as perguntas: tem problema comer alimentos ácidos? Sorvete ajuda a aliviar os sintomas?

Todas as suas dúvidas são relevantes e nosso objetivo é esclarecer todas elas para que você participe do seu tratamento e entenda as etapas que estão por vir.



Uma alimentação nutritiva é sempre vital para que o organismo funcione melhor. A boa nutrição é ainda mais importante para as pessoas que estão em tratamento de câncer.

Quem come melhor tem mais capacidade de vencer os efeitos colaterais e de enfrentar, com êxito, as sessões de quimioterapia.

Uma alimentação saudável vai ajudar você a manter a disposição, evitando a degeneração dos tecidos do corpo e ajudando a reconstruir aqueles que a quimioterapia possa ter prejudicado. Quando não se ingere a quantidade suficiente ou o tipo correto de alimento, o corpo utiliza os nutrientes que tem armazenado para servirem de fonte de energia.

O resultado é que as defesas naturais se enfraquecem e o corpo não consegue combater as infecções.

O consumo de suplementos antioxidantes, probióticos, fitoterápicos e de ervas não habituais devem ser evitados durante a quimioterapia. O benefício dessas substâncias deve ser obtido por alimentação saudável. Em caso de dúvidas, sempre consulte um nutricionista.

SUMÁRIO

Como montar um prato saudável.....	04
Escolha de alimentos.....	05
Alimentação segura.....	06
Compra dos alimentos.....	06
Preparo dos alimentos.....	07
Consumo dos alimentos.....	07
Desinfecção de alimentos.....	07
Aftas ou feridas na boca.....	08
Boca seca.....	08
Prisão de ventre ou diarreia.....	09
Náuseas e vômitos.....	09
Perda de apetite.....	10
Ganho de peso.....	10
Alteração do olfato e paladar.....	10
Anemia.....	11

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

Para manter o seu organismo forte, a alimentação deve conter porções adequadas diárias de verduras, legumes, frutas, gorduras saudáveis, carboidratos integrais e proteínas animal e/ou vegetal.

Proteína Animal

1 ovo ou 1 pedaço pequeno de carne, peixe, frango ou porco.

25%
Proteínas

Proteína vegetal

Feijão, ervilha, grão-de-bico.



50%
Verduras e legumes

25%
Carboidratos
Arroz, macarrão, batata.

* Caso não consuma proteína animal, complete os 25% do prato com proteína vegetal.

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

Frutas:



Sempre prefira o consumo de frutas frescas e higienizadas. Frutas secas também podem ser uma boa opção de lanche.

Deu vontade de tomar suco? Opte pelo 100% natural ao invés de consumir o industrializado.

Vegetais:



Consuma vegetais variados e de preferência frescos. Se não tiver jeito e precisar comprar vegetais congelados, procure sempre aqueles que contêm teor de sódio reduzido ou sem adição de açúcar.

Grãos:



Prefira os alimentos nas versões integrais, como pães, arroz e massas.

Opte sempre por alimentos que contêm no rótulo “grão inteiro” e que a farinha integral seja o primeiro ingrediente.

Laticínios:



Prefira laticínios com baixo teor ou sem gorduras. Caso apresente intolerância à lactose, opte por produtos sem lactose

Proteína:



Explore o consumo de proteínas, como feijões, ovos, aves sem pele e peixes. Limite o consumo de carne vermelha para, no máximo, 3 vezes na semana e escolha opções com menor teor de gordura.

Evite o consumo dos embutidos (ex: salsicha, presunto, peito de peru, salame, mortadela, linguiça).

Água:



Beba bastante água, no mínimo 3 litros por dia, principalmente nos intervalos das refeições. Outros líquidos, como sucos naturais, água de coco e chás, podem ajudar na hidratação. Evite o consumo de bebida alcoólica durante o tratamento

CUIDADOS NO DIA A DIA:

Passos para uma alimentação segura:

- Lave as mãos e as áreas de preparo dos alimentos;
- Separe as carnes dos vegetais;
- Cozinhe os alimentos nas temperaturas adequadas;
- Evite deixar os alimentos preparados mais do que 2 horas em temperatura ambiente; armazene-os adequadamente na geladeira ou freezer.

Na compra dos alimentos:

Observe se os mercados onde você compra os alimentos mantêm as prateleiras e freezers adequadamente limpos e ligados.

Verifique a data de validade bem como a qualidade da embalagem. Não compre alimentos após o vencimento ou quando a embalagem estiver amassada, abaulada, enferrujada ou apresentar sinais de violação. Não compre produtos de origem animal se não tiverem o selo do SIF, SIE ou SIM).

Selecione as frutas, verduras e legumes que possuem cascas em boas condições.

Não compre frutas vendidas abertas, nem alimentos a granel, como castanhas, amendoins e

nozes.

Quando comprar alimentos perecíveis, guarde-os o mais rápido possível na geladeira ou freezer.

Se consumir mel ou melado de cana, prefira o pasteurizado e com o selo do Ministério da Agricultura.

Evite o consumo de queijos que contêm fungos, como gorgonzola, brie, camembert.

Dicas para saber quais são os alimentos ultraprocessados:

- Têm prazo de validade longo.
- Nas embalagens trazem informações do tipo “pronto para consumo”.
- A lista de ingredientes (impressa na embalagem) contém pelo menos cinco ingredientes e possui substâncias que não são usadas em receitas caseiras. Exemplo: flavorizantes, água gaseificada, conservantes, aromatizantes.
- Têm rótulos atrativos com cores brilhantes e que também podem conter apelo de alimento “nutritivo”. Por exemplo: “fonte de vitaminas”.
- Tem como primeiros ingredientes da lista açúcar, sal ou gorduras. Lembre-se que os primeiros ingredientes da lista são sempre aqueles em maior quantidade no produto.

No preparo dos alimentos:

O local de manipulação dos alimentos deve ser arejado e livre de animais, insetos e plantas.

As superfícies que entram em contato com os alimentos, como pias, mesas, fogão, equipamentos e utensílios, devem ser higienizadas com água e sabão antes do uso.

Evite o uso de utensílios de madeira, como tábuas ou colheres, pois são muito porosos e de difícil limpeza. Prefira tábuas de polietileno e colheres de plástico resistentes ao calor.

Os alimentos congelados devem ser descongelados na geladeira e não podem voltar ao congelador.

No caso de alimentos industrializados, antes de consumi-los ou guardá-los na geladeira, lave as embalagens com água e sabão ou álcool 70%.

No consumo dos alimentos:

Evite, sempre que puder, comer fora de casa, mas, se houver necessidade, escolha estabelecimentos de boa qualidade, que possuam cuidados de higiene, e utilize talheres descartáveis.

Prefira restaurantes que preparam as refeições na hora, mas, se a opção for um self-service, sirva-se logo que o local abrir.

Nos restaurantes, evite consumir saladas cruas, frutas

cruas ou suco de fruta natural. Deixe para consumir esses alimentos em casa após higienização correta.

Quando consumir leite pasteurizado, ferva-o antes. No caso de leite esterilizado (longa vida), pode consumir direto da embalagem.

Carnes, aves, peixes e ovos não devem ser consumidos crus ou malpassados.

Lembrando que preparações como gemada, ovo quente, mousses, coberturas de doces ou maionese caseira levam ovo cru ou malpassado.

Desinfecção de frutas, verduras e legumes:

Lave o alimento com detergente e água corrente. Após isso, higienize com **solução desinfetante** como descrito abaixo:

- 1 colher (de sopa) de água sanitária ou 10 gotas de hipoclorito em cada litro de água. Se preferir, utilize produtos encontrados em mercados, farmácias e no postos de saúde, como Hidrosteril ou PuriVerd. Siga as recomendações de diluição e enxágue do fabricante;

- Deixe de molho por 20 minutos na solução desinfetante. E não enxágue novamente com a água da torneira;

- Guarde em um recipiente de vidro ou plástico tampado e armazene na geladeira.

Os alimentos crus (frutas, verduras e legumes) podem e devem ser consumidos com a casca, pois fazem parte de uma alimentação saudável. Porém, só os consuma dentro de casa, respeitando a higienização e desinfecção correta.

COMO SE ALIMENTAR COM OS EFEITOS COLATERAIS?

Quando se está em tratamento contra o câncer, o importante é não perder peso.

Mais do que nunca, o corpo pede calorias saudáveis para aumentar a imunidade e ter energia de sobra para enfrentar os desafios.

A alimentação defasada pode refletir no seu organismo e, conseqüentemente, nos exames de sangue pré-químio. Por isso, capriche na sua alimentação e descubra novas possibilidades de combinar os alimentos.

Aftas ou feridas na boca:

Selecione alimentos macios e preparações pastosas, como purê de batata e de mandioquinha, e consuma-os em temperatura ambiente ou morna.

Evite alimentos secos, muito quentes ou gelados, condimentos fortes (pimenta, catchup, mostarda, molho inglês etc.) e diminua o sal nas receitas. Alimentos ácidos

como laranja, limão e abacaxi, também devem ser evitados.

O sorvete pode ser um saboroso anestésico, além de aliviar o gosto da quimioterapia que pode ficar na boca após as sessões. Os de massa, de preferência de frutas, são bem-vindos.

Você pode fazer algumas combinações diferentes e preparar milkshake para variar o sabor.

Beber bastante líquido pode minimizar esses efeitos.

Escove os dentes sempre após as refeições e utilize uma escova com cerdas macias. Fale com o seu médico antes de realizar tratamentos dentários. Na presença de qualquer alteração na sua boca, fale com um enfermeiro ou seu médico.

Boca seca:

A boca seca é um sintoma desagradável, porque muda o gosto dos alimentos e dificulta a mastigação.

Inclua alimentos ácidos nas preparações, como limão, pois estimula a salivação. Só faça isso se não tiver feridas na boca.

Acrescente molhos e caldos nas preparações dos alimentos, assim eles ficam mais umedecidos.

Beba bastante água. Chupar lascas de gelo (podem ser feitos com sucos ou água de coco) e mascar chiclete sem açúcar podem ajudar na salivação.



Prisão de ventre ou diarreia:

Intestino desregulado é algo comum durante o tratamento. Ele pode ficar preso ou solto, e os dois não são sintomas agradáveis.

Se for diarreia, o organismo pode perder nutrientes importantes, como vitaminas, sais minerais e água. Por isso, é muito importante se hidratar. Procure ingerir líquidos em pequenas quantidades, durante todo o dia, principalmente água.

Reduza as fibras, ou seja, frutas como mamão, laranja, mexerica, ameixa, os vegetais folhosos e alimentos na forma integral. Eles estimulam o intestino, prolongando o sintoma. Evite alimentos gordurosos, frituras, leites e derivados.

No caso de prisão de ventre, a orientação é ao contrário: procure comer mais fibras, presentes nas frutas secas ou com casca. Inclua cereais em todas as refeições, como aveia. Não ficarão mais gostosas e ajudarão seu intestino a funcionar.

Beba bastante água, no mínimo 2 litros durante todo o dia. Dê preferência para verduras e legumes crus e/ou cozidos e, se possível, com casca e sementes.

Náuseas e vômitos:

Alguns alimentos podem causar enjoo e, nessa hora, a melhor decisão é comer o que te causa apetite.

Conheça o seu corpo. Tente identificar cheiros e alimentos que desencadeiem a náusea e o vômito e procure evitá-los.

Coma várias vezes ao dia, devagar e em pequenas porções. Tenha sempre disponível lanchinhos em casa ou na bolsa. Evite pular refeições. Quanto mais tempo estiver em jejum, maior pode ser o enjoo.

Evite frituras e alimentos gordurosos. Prefira os mais frescos e frios ou em temperatura ambiente, como sucos, frutas e iogurtes. Preparações com gengibre e limão são aliadas do paciente em tratamento quimioterápico. Adicione uma colher de chá de gengibre ralado ao preparo de líquidos, contribuindo na diminuição desse sintoma durante o tratamento.

E beba bastante água, mas evite o consumo durante as refeições e grandes volumes de uma só vez para não ter a sensação de estar saciado.

Perda de apetite:

É comum durante o tratamento diminuir o apetite e, assim, contribuir para a perda de peso não desejada.

Opte por alimentos que te cause apetite e que visualmente te desperte a vontade de comer.

Enriqueça a preparação com azeite de oliva, ovo e queijos em sopas, purês e mingau, por exemplo.

Entre as refeições, consuma vitaminas de frutas, iogurtes, mingaus, milkshakes, podendo adicionar leite em pó, coco seco, mel ou melado de cana.

Nas sopas e macarrão, acrescente carne, frango, ervilha ou lentilha.

Durante a perda de apetite, suplementos nutricionais podem ajudar. Mas procure um nutricionista para avaliar o tipo e quantidade mais indicado para seu caso.

Ganho de peso:

Às vezes, os pacientes ganham peso durante o tratamento mesmo sem ingerir calorias em excesso.

Certos medicamentos contra o câncer podem causar retenção de líquidos pelo organismo, o que induz ao ganho de peso, chamado de edema. O peso extra é constituído por água e não significa que você está comendo exageradamente, mas, nesse caso, é aconselhável moderar a ingestão de sal.

Alteração do olfato e paladar:

As sensações de olfato e paladar podem mudar durante a quimioterapia por conta da perda ou enfraquecimento da sensação gustativa. Os alimentos podem parecer ter gosto amargo ou metálico, especialmente a carne ou outros ricos em proteínas. Outros parecerão ter menos sabor.

Na maioria dos casos, esse tipo de alteração gustativa e olfativa desaparece com o término do tratamento. Não há um modo infalível de melhorar o sabor e o cheiro dos alimentos, porque cada pessoa é afetada de uma maneira diferente. No entanto, as dicas abaixo poderão melhorar o gosto da sua comida.

Escolha e prepare alimentos que lhe pareçam ter boa aparência e bom odor. Se a carne vermelha tiver sabor ou odor estranhos, dê preferência à carne de frango, peru, peixe, feijões, ovos ou aos laticínios, mas que não tenham cheiro forte.

Experimente alimentos ácidos, como laranjas ou limões, que têm mais sabor. Utilize ervas e especiarias para realçar o gosto.

Enxaguar a boca antes das refeições pode ajudar a acentuar o sabor, assim como saborear alimentos com ervas, limão ou molhos ácidos.

Utilize utensílios de plástico ou vidro para diminuir o gosto metálico. Balas mentoladas também ajudam.



Agendamento de consultas,
exames e informações:

Segunda-feira a quinta-feira,
das 7h30 às 12h e 13h30 às 18h.

Sextas-feiras, das 7h30 às 12h
e 13h30 às 17h.

Reclamações, elogios ou sugestões
de pacientes e acompanhantes:

✉ atendimento@ioi.med.br

📞 55 99162-7978

☎ 55 3024 2555

🌐 www.ioi.med.br

📍 Rua São Cristóvão, 618, Hammarstron - Ijuí/RS.