

Nutrição durante o tratamento de pessoas com câncer



 Oncoguia

Sumário

Introdução.....	3
Benefícios da nutrição durante o tratamento do câncer	4
Dieta e nutrientes	5
Como o câncer e seus tratamentos afetam a nutrição	8
Iniciando o tratamento.....	9
Fazendo planos	9
Nutrição durante o tratamento	10
Comendo bem.....	10
Dicas para aumentar as calorias e proteínas.....	11
Atividade física	11
Gerenciando problemas provocados pelo tratamento	12
Alterações do apetite	12
Constipação	13
Diarreia	14
Boca seca	15
Aftas.....	16
Problemas dentários e gengivais.....	17
Náuseas e vômitos	17
Problemas de deglutição	19
Alterações no paladar e olfato.....	20
Alterações no peso	21
Desidratação	22
Para pessoas com sistema imunológico enfraquecido	23
Dicas para a manipulação dos alimentos	23
Evite contaminação cruzada	24
Cozinhe bem os alimentos.....	24
Compras.....	25
Comendo fora.....	25
Nutrição após o término do tratamento	26
Dicas para uma alimentação saudável após o câncer	26

Introdução

A nutrição é uma parte importante do tratamento do câncer. Saber o que comer antes, durante e após o tratamento pode ajudá-lo a se sentir melhor e mais saudável.

Nem todo mundo apresenta efeitos colaterais relacionados à nutrição e alimentação, mas este guia poderá ajudar se surgirem. Você não precisa ler tudo, pode ler apenas os tópicos de interesse e usar o que se aplica a você.

Este deve ser um assunto para você conversar com seu oncologista e ou com sua nutricionista.

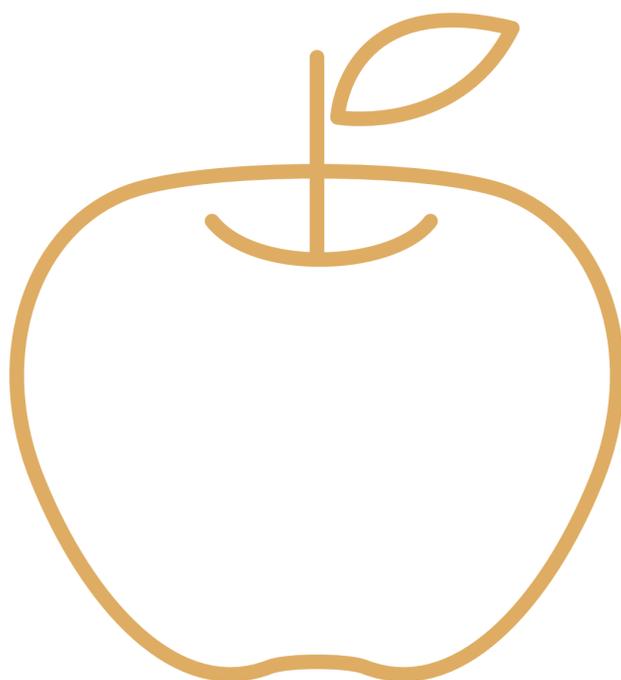


Benefícios da nutrição durante o tratamento do câncer

Estar bem nutrido por meio de uma alimentação adequada é essencial e muito importante se você tem câncer, porque a doença e seus tratamentos podem mudar a maneira como você se alimenta, além de afetar a maneira como seu corpo tolera certos alimentos e usa os nutrientes.

As necessidades nutricionais dos pacientes com câncer variam de pessoa para pessoa. Seu médico, em parceria com a nutricionista, pode ajudar a definir seus objetivos nutricionais e planejar maneiras para alcançá-los. Comer bem enquanto você está fazendo o tratamento contra o câncer pode ajudá-lo de várias maneiras:

- Sentir-se melhor.
- Manter sua força e energia.
- Manter seu peso e a reserva de nutrientes do seu corpo.
- Tolerar melhor os efeitos colaterais relacionados ao tratamento.
- Diminuir o risco de infecção.
- Se recuperar mais rapidamente.



Dieta e nutrientes

Comer bem significa comer uma variedade de alimentos para obter os nutrientes que seu corpo precisa. Esses nutrientes incluem:

● **Proteínas**

As proteínas são importantes não só para o crescimento, como também para reparar os tecidos do corpo e manter o sistema imunológico saudável. Quando o corpo não ingere proteínas suficientes, ele pode quebrar os músculos para obter o combustível necessário, levando mais tempo para se recuperar de uma doença, diminuindo assim, a sua resistência às infecções. Pessoas com câncer, geralmente, precisam de mais proteína do que o habitual. Após a cirurgia ou outro tratamento contra o câncer, normalmente, é necessário proteína extra para recuperar os tecidos e ajudar a combater a infecção.

Boas fontes de proteínas incluem peixes, aves, carne vermelha, ovos e laticínios com pouca gordura, nozes, feijão, ervilhas, lentilhas e alimentos de soja.

● **Gorduras**

As gorduras desempenham um papel importante na nutrição. O corpo fraciona as gorduras e as utiliza para armazenar energia, isolar os tecidos do corpo e transportar alguns tipos de vitaminas pelo sangue.

Você já deve ter ouvido falar que algumas gorduras são melhores do que outras. Ao considerar os efeitos das gorduras no coração e nos níveis de colesterol, escolha as gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas com mais frequência do que as gorduras saturadas ou gorduras trans.

● **Gorduras monoinsaturadas**

São encontradas principalmente em óleos vegetais, como azeite e canola.

● **Gorduras poliinsaturadas**

São encontradas principalmente em óleos vegetais como girassol, milho e linhaça. Também são as principais gorduras encontradas nos frutos do mar.

● **Gorduras saturadas**

São encontradas principalmente em fontes animais, como carne e aves, leite integral ou com baixo teor de gordura, queijo e manteiga. Alguns óleos vegetais como de coco e óleo de palma são saturados. Gorduras saturadas podem aumentar o colesterol, além de aumentar o risco de doenças cardíacas.

● **Ácidos graxos trans**

São formados quando os óleos vegetais são processados em sólidos, como margarina ou gordura. As fontes de gorduras trans incluem salgadinhos e frituras feitas com óleo vegetal parcialmente hidrogenado ou gordura vegetal. As gorduras trans também são encontradas naturalmente em alguns produtos de origem animal, como laticínios. Evite gorduras trans sempre que possível.

● **Carboidratos**

Os carboidratos são a principal fonte de energia do corpo. São os responsáveis por fornecer ao corpo o combustível necessário para a atividade física e o funcionamento adequado dos órgãos. As melhores fontes de carboidratos – frutas, vegetais e grãos integrais – também fornecem as vitaminas e minerais necessários, fibras e fitonutrientes para as células do corpo. Os fitonutrientes são substâncias naturais e saudáveis encontradas em alimentos à base de plantas.

● **Grãos integrais**

Os grãos integrais ou alimentos feitos a partir deles contêm todas as partes essenciais e nutrientes naturais de toda a semente do grão. Esses grãos são encontrados em cereais, pães e farinhas. Alguns grãos integrais, como quinoa, arroz integral ou cevada, podem ser usados como acompanhamentos ou como parte de uma entrada.

● **Fibras**

A fibra é a parte dos alimentos vegetais que o corpo não consegue digerir. Existem 2 tipos de fibra. A fibra insolúvel que ajuda a remover rapidamente os resíduos de alimentos digeridos do corpo e a fibra solúvel que se liga à água nas fezes para ajudar a mantê-las moles. Outras fontes de carboidratos incluem pão, batata, arroz, macarrão, cereais, milho, ervilha e feijão.

● **Água**

Todas as células do corpo precisam de água para funcionar. Se você não ingerir líquidos suficientes ou se perder líquidos devido a vômitos ou diarreia, pode ficar desidratado. Você obtém água dos alimentos que ingere, além disso, uma pessoa também deve beber cerca de oito copos de líquido por dia. Lembre-se de que todos os líquidos (sopas, leite, até sorvete e gelatina) contam.

● **Vitaminas e minerais**

O corpo precisa de pequenas quantidades de vitaminas e minerais para funcionar corretamente. A maioria pode ser encontrada nos alimentos. Eles também são vendidos como suplementos em comprimidos ou soluções. As vitaminas e os minerais ajudam o corpo a usar a energia (calorias) encontrada nos alimentos. Se você está pensando em tomar uma vitamina ou suplemento, converse antes com o nutricionista. Essas substâncias podem ser prejudiciais em alguns casos. De fato, grandes doses de algumas vitaminas e minerais podem tornar a quimioterapia e a radioterapia menos eficazes.

- **Antioxidantes**

Os antioxidantes incluem vitaminas A, C e E; selênio e zinco; outros fitonutrientes, incluindo carotenoides e flavonoides, e algumas enzimas. Os antioxidantes são encontrados naturalmente em frutas, vegetais e outros alimentos. Converse com seu médico para descobrir o melhor momento para tomar suplementos antioxidantes.

- **Fitonutrientes**

Os fitonutrientes ou fitoquímicos são substâncias naturais encontradas nas plantas. Os fitoquímicos são melhores se consumidos ao ingerir os alimentos que os contêm, em vez de tomar suplementos ou comprimidos.

- **Ervas**

As ervas têm sido usadas no tratamento de doenças há centenas de anos. Atualmente, as ervas são encontradas em muitos produtos, como pílulas, extratos líquidos, chás e pomadas. Muitos desses produtos são seguros, porém alguns deles podem provocar efeitos colaterais prejudiciais, podendo interferir nos tratamentos do câncer. Se você estiver pensando em usar produtos que contenham ervas, converse com o seu oncologista.

Considerações de segurança

Muitos pacientes acreditam que qualquer medicamento ou suplemento comercializado é seguro e eficaz. Existem regras para garantir que os suplementos contenham exatamente o que diz nos rótulos, porém a segurança do suplemento e seus efeitos no seu corpo não são abordados por nenhuma dessas regras.

Converse sempre com o seu médico antes de adquirir e ou começar a tomar quaisquer produtos ou suplementos vendidos sem receita.

Algumas outras dicas de segurança:

- Verifique o rótulo dos produtos quanto à quantidade e concentração de ingredientes ativos em cada produto.
- Pare de tomar o produto e ligue para o meu médico, imediatamente, se apresentar efeitos colaterais, como chiado, prurido, dormência ou formigamento nos membros.

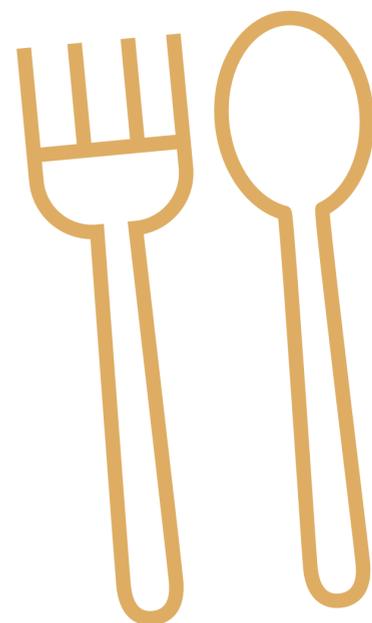


Como o câncer e seus tratamentos afetam a nutrição

Durante o tratamento, pode ser necessário alterar a sua dieta para aumentar sua energia e tolerar os efeitos colaterais da doença e do tratamento.

Ao receber o diagnóstico, o médico conversa com o paciente sobre o esquema de tratamento. Todos os tratamentos têm o intuito de destruir as células cancerígenas. Mas, nesse processo, as células saudáveis também são danificadas. Esse dano é o que provoca os efeitos colaterais. Alguns desses efeitos mais frequentes que podem afetar a alimentação são:

- Perda de apetite.
- Diarreia ou constipação.
- Boca seca.
- Dor na boca ou dor de garganta.
- Problemas dentários e gengivais.
- Náuseas e vômitos.
- Problemas de deglutição.
- Alterações no paladar ou no olfato.
- Alterações no peso.
- Desidratação.
- Fadiga.
- Ansiedade ou depressão.



Iniciando o tratamento

Até o início do tratamento, você não saberá quais serão os efeitos colaterais que eventualmente poderão se apresentar, se haverá algum ou como irá se sentir. Uma maneira de se preparar é considerar o seu tratamento como um momento para se concentrar em si mesmo e em melhorar. Aqui estão algumas maneiras que podem ajudar nessa preparação.

Fazendo planos

Você pode reduzir a sua ansiedade sobre o tratamento e os efeitos colaterais tomando algumas precauções e conversando com seu médico sobre as coisas que o preocupam. Aprenda o máximo que puder sobre o câncer, seu esquema de tratamento e como você poderá se sentir durante esse período. Planejar pode fazer você se sentir no controle e preparado para as mudanças que possam vir.

Algumas dicas para ajudar você a se preparar para o tratamento:

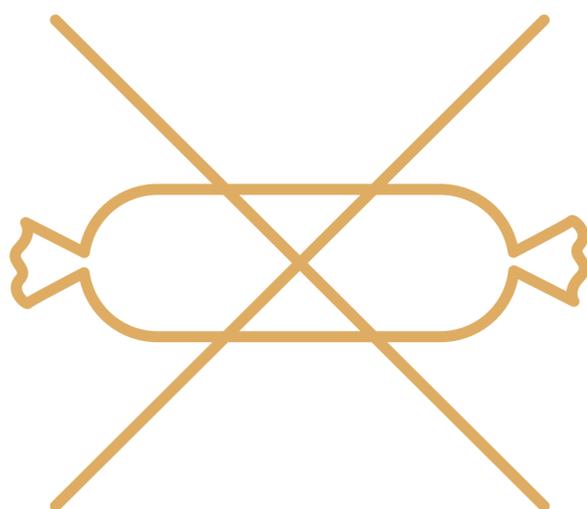
- Abasteça sua despensa e freezer com seus alimentos favoritos, para que você não precise comprar com tanta frequência. Inclua alimentos que você sabe que pode comer mesmo quando não estiver se sentindo bem.
- Cozinhe com antecedência e congele os alimentos em porções do tamanho de suas refeições.
- Converse com seus amigos ou familiares e peça ajuda quando necessário, seja para ir às compras ou para cozinhar para você. Não esqueça de dizer a eles se existem certos alimentos ou especiarias que você tem problemas para comer.
- Converse com seu médico sobre quaisquer preocupações que você tenha para se alimentar. Ele pode ajudá-lo a fazer alterações na dieta para gerenciar os efeitos colaterais, como constipação, perda de peso ou náuseas.

Nutrição durante o tratamento

Comendo bem

Seu corpo precisa de uma dieta saudável para responder da melhor maneira possível ao tratamento. Considere estas dicas:

- Não tenha medo de experimentar novos alimentos. Algumas coisas que você nunca gostou antes podem ter um gosto bom durante o tratamento. Escolha diferentes alimentos à base de vegetais. Tente comer feijão e ervilha em vez de carne em algumas refeições.
- Coma uma variedade de frutas e legumes todos os dias, incluindo frutas cítricas e vegetais verde-escuro e amarelo-escuro. Legumes, frutas coloridas e alimentos a base de plantas contêm muitas substâncias naturais que fazem bem à saúde.
- Mantenha um peso saudável e tente se manter fisicamente ativo. Pequenas alterações no peso durante o tratamento são normais.
- Escolha alimentos com alto teor de nutrientes e limite a quantidade de bebidas açucaradas e alimentos altamente processados.
- Evite carnes processadas e controle as vermelhas.



Dicas para aumentar as calorias e proteínas

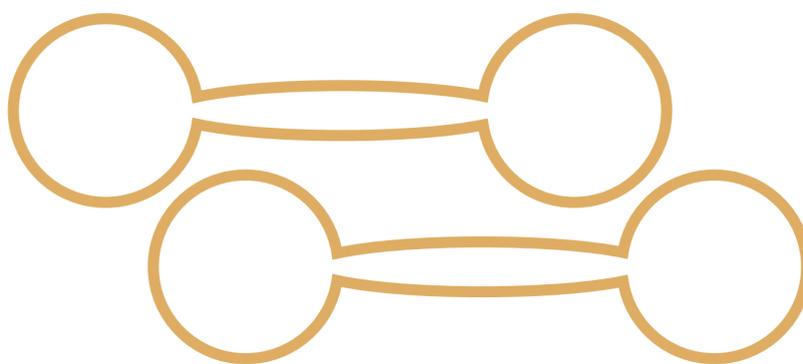
Se você está perdendo peso ou com problemas para obter calorias ou proteínas suficientes devido aos efeitos colaterais do tratamento, as dicas abaixo podem ajudar:

- Faça vários lanches pequenos ao longo do dia, em vez de três refeições grandes.
- Coma suas comidas favoritas a qualquer hora do dia. Por exemplo, tome café da manhã na hora do almoço ou do jantar, se essa for a sua vontade.
- Faça refeições em intervalos menores. Não espere até sentir fome.
- Tente comer alimentos ricos em calorias e proteínas em cada refeição ou lanche.
- Exercite-se levemente ou faça uma caminhada antes das refeições para aumentar seu apetite.
- Tome bebidas com alto teor calórico e proteico, como milk-shakes. Coma barras e pudins nutritivos caseiros ou preparados.

Atividade física

A atividade física traz muitos benefícios, além de manter a massa muscular, força, resistência e massa óssea. Também pode reduzir a ansiedade, a depressão, a fadiga e o linfedema, além de melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde, a saúde óssea e o sono.

Portanto, se ainda não pratica atividade física, converse com seu médico sobre como iniciar um programa de exercícios adequado para você.



Gerenciando problemas provocados pelo tratamento

Os diferentes tratamentos contra o câncer podem provocar diferentes efeitos colaterais, que acabam, por vezes, prejudicando a alimentação. Aqui estão algumas dicas sobre como gerenciar problemas nutricionais, dependendo do tipo de tratamento que você recebe.

Alterações do apetite

O câncer e seu tratamento podem provocar alterações nos seus hábitos alimentares e no seu apetite. Os efeitos colaterais relacionados ao tratamento, como dor, náuseas e constipação, também podem causar perda de apetite. Gerenciar esses problemas pode ajudá-lo a se alimentar melhor.

O que fazer:

- Faça vários lanches ao longo do dia, em vez de três grandes refeições.
- Evite líquidos durante as refeições ou tome apenas pequenos goles, para você não se sentir saciado. Beba líquidos entre as refeições.
- Torne a refeição mais agradável, seja montando uma mesa bonita, ouvindo suas músicas favoritas, assistindo TV ou convidando alguém para comer com você.
- Seja o mais ativo possível. Às vezes, uma caminhada de uma hora antes das refeições pode ajudar a abrir o seu apetite.
- Tenha sempre à mão lanches ricos em calorias e proteínas, como ovos cozidos ou nozes.

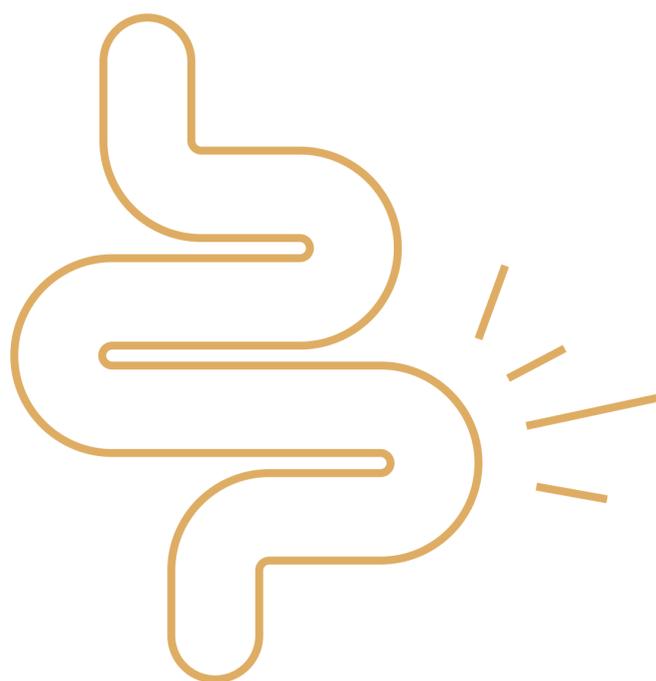
IMPORTANTE – SEMPRE MANTENHA O SEU ONCOLOGISTA INFORMADO SOBRE TODOS ESSES EFEITOS COLATERAIS

Constipação

Estar constipado significa ter dificuldade em evacuar ou evacuar com menos frequência do que o normal por semana.

O que fazer:

- Peça ao seu médico que recomende um suplemento líquido com alto teor calórico, rico em proteínas e fibras, se for necessário.
- Tente comer nos mesmos horários todos os dias. Se possível, tente evacuar no mesmo horário todos os dias.
- Beba mais líquidos, a menos que seu médico recomende o contrário.
- Se estiver tudo bem, procure comer mais alimentos ricos em fibras, como pães integrais e cereais; frutas frescas cruas com casca; vegetais crus frescos; sucos de fruta; e tâmaras, damascos, passas, ameixas, suco de ameixa e nozes.
- Evite alimentos e bebidas que provoquem gases, como maçãs, abacates, feijões, ervilhas, repolho, brócolis, leite e refrigerantes, até que a constipação desapareça.
- Evite mascar chicletes e usar canudos para ingerir líquidos.
- Evite ou reduza qualquer alimento que possa provocar constipação, como queijo ou ovos.
- Seja fisicamente ativo.



Diarreia

Os tratamentos e medicamentos contra o câncer podem acabar soltando o intestino. A diarreia descontrolada pode levar à desidratação, perda de peso, falta de apetite e fraqueza.

Pergunte para o seu médico quando você deve entrar em contato com ele e ou equipe, em caso de diarreia.

O que fazer:

- Consuma grandes quantidades de líquidos leves e claros durante o dia, como água, suco de maçã, caldo claro, picolés, bebidas esportivas e gelatina.
- Coma pequenas refeições ou lanches durante o dia.
- Evite alimentos gordurosos, fritos, picantes ou muito doces.
- Evite alimentos ricos em fibras, que podem piorar a diarreia, como nozes, sementes, grãos integrais, legumes (feijão e ervilha), frutas secas e frutas e vegetais crus.
- Evite leite ou produtos lácteos se a diarreia piorar. Iogurte e soro de leite estão liberados.
- Evite bebidas e alimentos que provocam gases, como bebidas carbonatadas, vegetais que formam gás e chiclete.
- Beba e coma alimentos com alto teor de sódio (sal), como caldos, sopas, bebidas esportivas (isotônicos), bolachas e salgadinhos.
- Beba e coma alimentos com alto teor de potássio, como sucos de frutas, isotônicos, batatas com a pele e bananas.
- Beba pelo menos uma xícara de líquido após cada evacuação solta.
- Conforme for melhorando da diarreia, tente comer pequenas quantidades de alimentos de fácil digestão, como arroz, banana, purê de maçã, iogurte, purê de batatas, aveia instantânea, queijo cottage com baixo teor de gordura e torradas secas.
- Evite bolos, doces, sobremesas ricas, geleias e conservas.
- Não beba álcool nem fume.

Boca seca

A boca seca ocorre quando não há saliva suficiente ou quando a saliva se torna espessa. Isso pode ser um efeito colateral da radioterapia nas áreas da cabeça e pescoço, alguns tipos de quimioterapia e alguns outros medicamentos. A boca seca pode aumentar o risco de cáries e infecção bucal. Se você fuma ou bebe álcool, a secura pode ser pior.

O que fazer:

- Beba líquidos com as refeições e lanches para umedecer os alimentos e ajudar na deglutição.
- Umedeça os alimentos com caldos, sopas, molhos, iogurte ou cremes.
- Chupe balas sem açúcar ou masque chicletes sem açúcar para estimular a produção de saliva. Sabores cítricos, canela e hortelã geralmente funcionam bem.
- Use vaselina, manteiga de cacau ou protetor labial para manter os lábios úmidos.
- Evite beber álcool ou fumar.
- Evite alimentos quentes, condimentados ou ácidos.
- Evite doces mastigáveis, carnes duras, pretzels e batatas fritas e frutas ou vegetais duros e crus.
- Evite enxaguatórios bucais comerciais que contenham álcool.
- Suplementos nutricionais, como substitutos líquidos de refeições, podem ser úteis. Se você não conseguir calorias suficientes com alimentos sólidos, pode ser necessário usar suplementos líquidos por algum tempo. Converse com seu médico sobre isso.
- Pergunte ao seu médico ou nutricionista sobre outros alimentos ou bebidas que você deve consumir ou evitar.
- Beba bastante líquido ao longo do dia.
- Mastigue bem a comida.



Aftas

Feridas na boca são áreas que podem parecer pequenos cortes ou úlceras, que são provocadas por certos tipos de tratamento contra o câncer.

O que fazer:

- Converse com seu médico sobre um tratamento bucal adequado para o seu caso e quais os medicamentos podem ajudar a aliviar a dor.
- Coma alimentos leves e macios, como sopas, cremes, cereais cozidos, macarrão, iogurte e pudim. Evite vegetais e frutas crus e outros alimentos duros, secos ou crocantes, como batatas fritas ou pretzels.
- Bata os alimentos no liquidificador para facilitar a deglutição.
- Coma alimentos frios ou mornos, em vez de quentes, para reduzir a irritação na boca.
- Beba bastante líquido diariamente.
- Beba com canudo para evitar feridas na boca.
- Coma alimentos ricos em proteínas e calorias para acelerar a cicatrização.
- Evite álcool, refrigerantes com gás e tabaco.
- Evite alimentos muito salgados, condimentados ou açucarados.
- Evite frutas e sucos ácidos, como tomates, laranjas, toranjas, limas ou limões.
- O seu médico pode prescrever um enxaguatório bucal com um agente anestésico, se necessário. Converse com ele sobre isso.
- Pergunte ao seu médico ou nutricionista sobre outros alimentos ou bebidas que você deve consumir ou evitar.

Problemas dentários e gengivais

Alterações nos dentes e gengivas podem ocorrer como resultado do tratamento contra o câncer na cavidade oral ou devido ao uso de diferentes medicamentos.



Como manter os dentes e gengivas saudáveis:

- Faça um check-up dentário antes de iniciar o tratamento.
- Escove os dentes e passe fio dental regularmente.
- Informe seu médico se sua boca ficar dolorida ou notar qualquer camada branca na língua ou no céu da boca. Isso pode ser um sinal de infecção.

Náuseas e vômitos

Náusea é ter uma sensação de mal-estar ou desconforto na parte posterior da garganta e do estômago que, às vezes, pode levar ao vômito.

O que fazer:

- Faça pequenas refeições e lanches frequentes ao longo do dia. A ideia de lanches incluem smoothies, mix de castanhas e frutas frescas.
- Não pule refeições ou lanches. Se estiver com o estômago vazio, as náuseas podem piorar.
- Nos dias de tratamento, faça uma pequena refeição ou lanche antes do tratamento.
- Evite seus alimentos favoritos quando tiver com náuseas. Se você comer alimentos que gosta quando estiver enjoado, tende a achá-los pouco atraentes quando o tratamento terminar, por associá-los à doença.
- Beba líquidos lentamente ao longo do dia.
- Experimente também picolés ou gelatina.
- Chupe balas duras, de hortelã ou limão, se estiver com um gosto ruim na boca.

- Coma alimentos secos, como bolachas e torradas ou cereais secos ao acordar.
- Coma os alimentos frios ou à temperatura ambiente para diminuir o odor e o sabor.
- Evite alimentos muito doces, gordurosos, fritos, picantes ou muito condimentados.
- Experimente pequenas quantidades de alimentos ricos em calorias e fáceis de comer, como pudim, sorvete, iogurte e milk-shakes, várias vezes ao dia.
- Use manteiga, óleos, xaropes, molhos e leite nos alimentos para aumentar as calorias.
- Alimentos azedos podem ser mais fáceis de digerir, a menos que você tenha feridas na boca.
- Procure descansar por pelo menos uma hora após cada refeição.
- Se puder descansar, sente-se ou recline com a cabeça levantada por pelo menos uma hora após a refeição.
- Procure se distrair com música calma, programas de TV ou a companhia de outras pessoas.
- Tome um medicamento anti-náusea aos primeiros sinais do sintoma para prevenir os vômitos.
- Tente alguns tratamentos não medicamentosos para náuseas e vômitos.
- Converse com seu médico ou nutricionista sobre outros alimentos ou bebidas que você deve consumir ou evitar.
- Converse com seu médico se você estiver tendo problemas para comer ou beber por causa das náuseas e vômitos.

Problemas de deglutição

O câncer e seus tratamentos, às vezes, podem ter efeitos que provocam problemas de deglutição.

O que fazer:

- Siga as instruções do seu fonoaudiólogo para quaisquer técnicas especiais de alimentação.
- Coma pequenas refeições mais vezes ao dia, com alimentos ricos em calorias e proteínas, como sopas à base de creme, pudim, sorvete, iogurte e milk-shakes.
- Use canudinho para líquidos e alimentos macios.
- Experimente líquidos mais espessos, como frutas trituradas ou líquidos com adição de espessantes, por serem de fácil deglutição.
- Faça um purê de alimentos para que fiquem macios como papinha de bebê.
- Refrigere os alimentos (o frio adormece a dor) ou sirva frio ou morno. Se os alimentos frios provocarem dor, experimente-os à temperatura ambiente.
- Evite álcool e alimentos ou líquidos quentes e condimentados.
- Evite alimentos ácidos, como frutas cítricas e bebidas e refrigerantes com gás.
- Evite alimentos duros e secos, como bolachas, pretzels, nozes e batatas fritas.
- Ao fazer suas refeições, procure se sentar em posição ereta para comer e beber e permaneça assim por vários minutos após as refeições.
- Experimente produtos espessantes como gelatina, tapioca, farinha, amido de milho e cereal de arroz infantil.
- Ligue ou peça para alguém ligar, imediatamente, para o seu médico se tossir ou engasgar enquanto come.
- Converse com seu médico ou nutricionista sobre outros alimentos ou bebidas que você deve consumir ou evitar.

Alterações no paladar e olfato

O câncer e seus tratamentos podem alterar o paladar e o olfato. Essas alterações podem afetar o apetite e, frequentemente, são descritas como um sabor amargo ou metálico. Se você estiver com esses problemas, experimente novas maneiras de preparar os alimentos, além de novos temperos, diferentes daqueles que você costuma usar.

O que fazer:

- Tente usar talheres de plástico e copos e pratos de vidro.
- Experimente gotas de limão, chicletes ou balas de hortelã.
- Experimente frutas e legumes frescos ou congelados em vez de enlatados.
- Enxaguar a boca com bicarbonato de sódio, sal e água antes de comer pode ajudar os alimentos a terem um sabor melhor. Misture uma colher de chá de sal e uma colher de chá de bicarbonato de sódio em um litro de água. Agite bem, enxague a boca e cuspa.
Se as carnes vermelhas tiverem um sabor estranho, experimente outros alimentos ricos em proteínas, como frango, peixe, ovos ou queijo.
- Faça a higienização bucal regularmente para aliviar os gostos ruins. Substitua a escova de dentes com frequência.
- Sirva os alimentos frios ou à temperatura ambiente. Isso pode diminuir os gostos e odores dos alimentos.
- Congele frutas como melão, uvas, laranjas e melancia e coma-as como guloseimas congeladas.
- Coma vegetais frescos. Eles podem ser mais atraentes do que os enlatados ou congelados.
- Experimente marinar as carnes para deixá-las macias.
- Misture frutas frescas em shakes, sorvetes ou iogurtes.
- Para reduzir odores, cubra as bebidas e beba com um canudo; escolha alimentos que não precisam ser cozidos; e evite comer em quartos abafados ou muito quentes.
- Converse com seu médico ou nutricionista sobre outros alimentos ou bebidas que você deve consumir ou evitar.

Alterações no peso

O ganho de peso ou perda de peso é frequente durante o tratamento do câncer.

O que fazer para **ENGORDAR** ou **parar de perder peso**):

- Beba bastante água e outros líquidos entre as refeições e não durante, para não se sentir saciado.
- Faça refeições e lanches ricos em calorias e proteínas, como nozes, mix de frutas secas, granola, manteiga de amendoim, ovos cozidos ou queijo.
- Consuma smoothies, milkshakes e suplementos nutricionais para proporcionar mais calorias e proteínas em sua dieta.
- Coma sua comida favorita a qualquer hora do dia, por exemplo, coma alimentos de café da manhã no jantar ou alimentos do jantar no almoço.
- Tente adicionar alimentos altamente calóricos, como chantilly, cream-cheese, manteiga ou molho, ao que você come para evitar mais perda de peso.
- Converse com seu médico ou nutricionista sobre outros alimentos ou bebidas que você deve consumir.

O que fazer para **EMAGRECER** ou **parar de ganhar peso**):

- Escolha alimentos mais saudáveis e de baixa caloria.
- Reduza a ingestão de bebidas açucaradas.
- Limite a ingestão de sal.
- Limite o tamanho das porções de alimentos, especialmente os alimentos com alto teor calórico.
- Leia os rótulos dos alimentos para saber mais sobre o tamanho das porções e as calorias. Esteja ciente de que “baixo teor de gordura” ou “sem gordura” nem sempre significa “baixa caloria”.
- Tente caminhar diariamente se puder, e se seu médico estiver de acordo. Converse com ele sobre encaminhamento a um fisioterapeuta para ajudá-lo a aumentar com segurança os seus níveis de atividade física.
- Converse com seu médico ou nutricionista sobre outros alimentos ou bebidas que você deve consumir ou evitar.

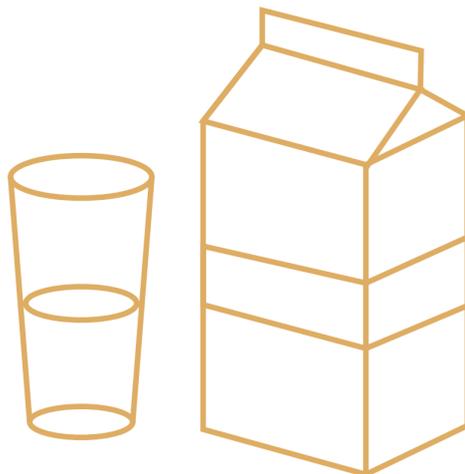


Desidratação

A desidratação ocorre quando mais líquidos e água deixam o corpo do que são consumidos.

O que fazer:

- Beba líquidos. Às vezes, líquidos gelados são mais fáceis de deglutir.
- Lembre-se de que os alimentos contêm líquidos. Tente comer frutas, legumes, sopas, gelatinas, picolés e outros alimentos úmidos.
- Mantenha ao seu alcance bebidas refrigeradas, como caixas de suco, água engarrafada ou outras bebidas.
- Chupe lascas de gelo para aliviar a boca seca se não conseguir ingerir líquidos.



Para pessoas com sistema imunológico enfraquecido

O câncer e seus tratamentos podem enfraquecer o sistema imunológico do seu corpo, afetando as células sanguíneas que nos protegem contra doenças e germes. Como resultado, seu corpo pode não combater as infecções e doenças. Aqui estão algumas dicas sobre como ajudar a se proteger:

Dicas para a manipulação dos alimentos

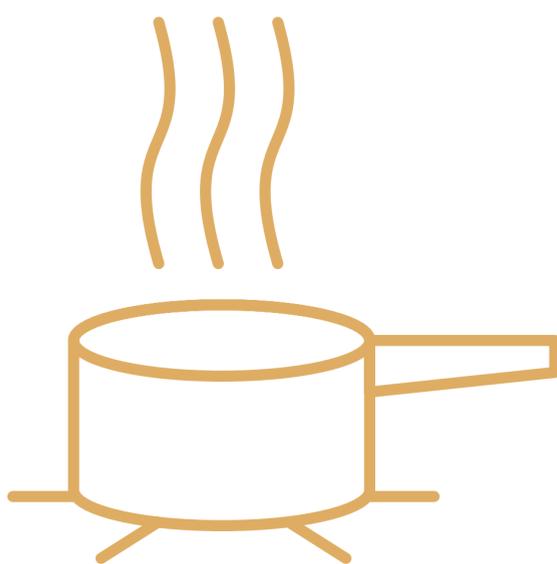
- Lave as mãos com água morna e sabão por 20 segundos antes e depois de preparar os alimentos e antes de comer.
- Não descongele carne, peixe ou aves à temperatura ambiente. Descongele no microondas ou na geladeira.
- Use alimentos descongelados imediatamente e, uma vez descongelados, não os congele novamente.
- Lave as folhas dos vegetais folhosos uma de cada vez, em água corrente.
- Use utensílios diferentes para mexer os alimentos e prová-los durante o cozimento. Não prove a comida (ou permita que outras pessoas a provem) com qualquer utensílio que seja colocado de volta na comida.
- Jogue fora alimentos com aparência ou cheiro estranhos.

Evite contaminação cruzada

- Use facas limpas sempre que for cortar alimentos diferentes.
- Na geladeira, guarde a carne crua bem fechada e longe de alimentos prontos para consumo.
- Mantenha os alimentos separados na bancada e use uma tábua diferente para carnes cruas.
- Limpe a bancada e as tábuas de corte com água quente e sabão ou use uma solução feita de uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água.
- Após grelhar as carnes, use sempre um prato limpo para colocar a carne cozida.

Cozinhe bem os alimentos

- Coloque um termômetro culinário na parte mais espessa da carne para testar o cozimento. Teste a precisão de um termômetro colocando-o em água fervente. Deve marcar 100 °C.
- Cozinhe a carne até que ela não esteja mais rosa e os sucos fiquem claros. A única maneira de saber com certeza que a carne foi cozida na temperatura certa é usando um termômetro culinário. As carnes devem ser cozidas a 70°C e as aves a 80°C.



Compras

- Não compre enlatados danificados, enferrujados ou muito amassados. Certifique-se de que os alimentos embalados ou em caixas estejam devidamente lacrados.
- Escolha frutas e legumes sem manchas.
- Na padaria, evite sobremesas e doces cremosos ou que não sejam gelados.
- Evite alimentos vendidos a granel ou que não sejam vendidos lacrados.
- Não tome sorvete de máquina.
- Não use ovos rachados.
- Deixe para pegar os congelados antes de ir para o caixa, para evitar que fiquem muito tempo fora da geladeira.
- Quando sair do mercado, vá direto para casa. Nunca deixe comida dentro de um carro quente.



Comendo fora

- Coma mais cedo para evitar multidões.
- Peça que os alimentos sejam preparados frescos em restaurantes de fast-food.
- Peça pacotes de condimentos de dose única e evite condimentos a granel de autoatendimento.
- Não coma de fontes alimentares de alto risco, incluindo saladas, delicatessens, buffets e vendedores de rua.
- Não coma frutas e vegetais crus ao comer fora.
- Pergunte se os sucos de frutas são pasteurizados. Evite sucos “frescos” em restaurantes.
- Certifique-se de que os utensílios estejam em um guardanapo limpo, em vez de em cima da mesa.
- Se quiser guardar as sobras, peça um recipiente e coloque você mesmo a comida, em vez de pedir ao garçom que leve a comida para a cozinha para fazer isso.

Nutrição após o término do tratamento

A maioria dos efeitos colaterais dos tratamentos contra o câncer relacionados à alimentação desaparece após o término do tratamento. Às vezes, efeitos colaterais como falta de apetite, boca seca, alteração no paladar ou olfato, dificuldade para engolir ou alterações de peso, duram apenas pouco tempo. Se isso acontecer com você, converse com seu médico e elabore um plano para lidar com o problema.

Dicas para uma alimentação saudável após o câncer

- Verifique com seu médico se você precisa seguir alguma dieta específica.
- Peça ao seu nutricionista um plano alimentar nutritivo e equilibrado que possa ajudá-lo a lidar com quaisquer alterações de peso que você possa ter experimentado durante o tratamento do câncer.
- Siga um padrão de alimentação saudável que inclua alimentos ricos em nutrientes, uma variedade de frutas e legumes coloridos e grãos integrais.
- Limite ou evite carnes vermelhas, bebidas açucaradas e alimentos altamente processados.
- Limite ou evite o consumo de álcool.

Fonte: Nutrition for the person with cancer during treatment - American Cancer Society, 2022.

PLATAFORMA MULTICANAL ONCOGUIA.
CÂNCER: APOIO E INFORMAÇÃO:

0800 773 1666

f @ t v in ONCOGUIA

WWW.ONCOGUIA.ORG.BR



Realização:

 **Oncoguia**

Patrocínio:

