

Manual de Cuidado Nutricional em Quimioterapia

Dicas de Nutrição para o paciente
oncológico



SUMÁRIO

01 - A importância de uma dieta balanceada durante o tratamento	04
1.1 - Dicas de “Como aumentar a ingestão de calorias na alimentação”	05
1.2 - Dicas de “Como aumentar a ingestão de proteínas na alimentação”	06
1.3 - A quinua.....	07
1.4 - A batata Yacon.....	08
02 – O Fantasma da anemia	09
2.1 - Tabela de fontes alimentares dos nutrientes que previnem a anemia.....	10
03 - Por que beber tanto líquido?.....	12
3.1 - O coco e a água de coco.....	13
04 - Quais alimentos devem ser evitados?.....	14
4.1 - O que comer no dia da quimioterapia	15
05 - Que alimentos consumir?	17
06 - Como obter uma alimentação segura.....	19
07 - Efeitos colaterais e dicas nutricionais.....	22
a. Perda de apetite	22
b. Dificuldade para engolir	24
c. Boca seca.....	25
d. Mucosite.....	25
e. Alteração de odor ou sabor.....	26
Ervas aromáticas: um toque especial na sua comida.....	27
f. Náuseas/ vômitos.....	29
g. Diarréia.....	30
h. Constipação intestinal.....	31
Fontes de fibras em sua alimentação	32
i. Ganho de peso.....	32
Dicas de como comer fora e ingerir menos calorias.....	35
Molhos para saladas	36
08 - Cuidados nutricionais após o tratamento	38
09 - Fontes de pesquisa.....	39

1. A IMPORTÂNCIA DE UMA DIETA BALANCEADA DURANTE O TRATAMENTO

Uma dieta saudável é vital para o sucesso do tratamento. Ela auxilia deixando-o mais forte e bem disposto, ameniza a perda de peso e mantém o sistema imune forte contra infecções. Pessoas que ingerem uma quantidade adequada de calorias (carboidratos e gorduras), proteínas, vitaminas, minerais e fibras estão mais aptas a lidar com os efeitos colaterais da quimioterapia, tornando o tratamento mais eficaz.

É normal o paciente perder peso mesmo antes de começar a quimioterapia, principalmente se já tiver sido submetido a cirurgias. Após o início do tratamento, na presença de efeitos colaterais, essa perda de peso pode se agravar ainda mais. Por isso é importante que sua ingestão esteja condizente com suas necessidades calóricas.

As necessidades calóricas e protéicas variam de pessoa para pessoa. Geralmente pacientes em tratamento quimioterápico para câncer de mama, costumam ganhar peso e **não devem** aumentar o consumo de calorias principalmente através dos alimentos denominados “calorias vazias” (chocolate, balas, bolos, bombons, doces...).
Converse com sua nutricionista sobre o seu caso.

É importante lembrar que não é necessário **comer muito** (quantidade) e sim **comer bem** (qualidade).

Caso você esteja abaixo do peso, utilize algumas dicas para aumentar a quantidade de calorias e proteínas na sua alimentação.
Se for diabético, não utilize mel ou açúcar.

1.1 Dicas de “Como aumentar a ingestão de calorias na alimentação”

Manteiga	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Misture a sopas, purê de batatas, batatas assadas, mingau, curau, arroz, talharim e verduras cozidas. ▪ Misture em sopas cremosas e molhos. ▪ Combine com ervas e temperos e espalhe sobre carnes cozidas, peixes e pratos à base de ovos.
Creme de leite	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Use em sopas cremosas, molhos, pratos à base de ovos, massas de panquecas, pudins e cremes. ▪ Ponha sobre mingaus. ▪ Misture a macarrão, arroz e ao purê de batatas. ▪ Despeje sobre o frango e o peixe assados ainda no forno. ▪ Misture ao leite.
Queijo cremoso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espalhe em pães, bolinhos, frutas fatiadas e bolachas de água e sal; ▪ Misture a legumes e verduras. ▪ Faça bolinhas recobertas com nozes picadas, germe de trigo ou granola.
Coalhada	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acrescente a sopas cremosas, batatas assadas, macarrão e queijo, verduras e legumes, molhos, carne assada e peixe. ▪ Use para cobrir bolos, frutas, gelatinas, pães e bolinhos. ▪ Use para mergulhar frutas frescas e verduras. ▪ Use em frutas frescas com açúcar mascavo e deixe resfriar em geladeira.
Mel, geléia e açúcar.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Use no pão, nos cereais matinais, no leite e com frutas e iogurte. ▪ Use para cristalizar carnes, como o frango.
Granola	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Use em massas de biscoitos, bolinhos e pão. ▪ Salpique sobre verduras, legumes, iogurte, sorvete, pudim, creme e frutas. ▪ Faça camadas com frutas e leve para assar. ▪ Misture com passas e frutas secas para o lanche. ▪ Use no lugar do pão ou do arroz em receitas de pudim.
Frutas secas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Use-as cozidas no desjejum ou lanche. ▪ Acrescente a bolinhos, biscoitos, pães, bolos, tortas, arroz e pratos à base de grãos, aos cereais matinais, a pudins e use em recheios. ▪ Combine com verduras e legumes cozidos como cenouras, batatas-doces, inhame e abóbora. ▪ Combine com nozes ou granola para o lanche.
Ovos (cozidos)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acrescente a saladas, verduras e legumes e sanduíches. ▪ Bata ovos em purês de batata, de legumes e em molhos. ▪ Acrescente ovos inteiros ou claras a cremes, pudins e quiches.

Fonte: Adaptado do Manual *Uma boa alimentação durante o tratamento do câncer* – Dicas para comer bem.

1.2 Dicas de “Como aumentar a ingestão de proteínas na alimentação”

Queijos duros	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Derretidos em sanduíches, sobre o pão, bolinhos, carnes ou peixe, legumes e verduras, ovos ou em sobremesas como frutas cozidas ou tortas. ▪ Ralados sobre sopas, molhos, macarrão, pratos de vegetais, purê de batatas, arroz ou bolo de carne.
Queijos macios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Misturados com frutas e legumes ou recheando-os. ▪ No macarrão e em pratos à base de ovos (omeletes, ovos mexidos e suflês). ▪ Nas sobremesas gelatinosas ou em pudins e massa de panqueca ou como recheio de panqueca.
Leite	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Na preparação de pratos. ▪ No preparo de mingaus, sopas, chocolates e pudins. ▪ Sobre verduras e legumes.
Leite em pó	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Em milk-shakes. ▪ Em cozidos, bolos de carne, pães, bolinhos, molhos, sopas cremosas, purê de batatas, pudins e cremes.
Sorvetes e iogurtes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acrescente a bebidas gaseificadas (se não estiver com gases); misture ao leite para fazer milk-shake. ▪ Junte a cereais matinais, frutas, gelatinas e tortas, bata no liquidificador com frutas tenras ou cozidas. ▪ Faça um “sanduíche” de sorvete ou iogurte congelado com fatias de bolo, biscoitos ou bolachas de trigo integral.
Ovos (cozidos)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acrescente a saladas, verduras e legumes e sanduíches. ▪ Bata ovos em purês de batata, de legumes e em molhos. ▪ Acrescente ovos inteiros ou claras a cremes, pudins, quiches e panquecas.
Frutas secas, nozes, germe de trigo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acrescente a cozidos, pães, bolinhos, panquecas, biscoitos e waffles. ▪ Salpique sobre frutas, mingaus, sorvete, iogurte, verduras e saladas; torra para fazer coberturas crocantes; use no lugar da farinha de rosca. ▪ Misture com salsa ou espinafre e com ervas aromáticas e faça um creme para servir de molho para massas ou legumes. ▪ Com banana.

Fonte: Adaptado do Manual *Uma boa alimentação durante o tratamento do câncer* – Dicas para comer bem.

1.3 A quinua

A quinua é um cereal sagrado dos Incas e cultivado na Bolívia. Foi qualificado como um alimento de grande valor nutricional e selecionado pela Nasa para integrar a dieta dos astronautas por seu interessante valor nutricional.

A quinua possui 23% de proteínas, 67% a 74% de carboidratos, vitaminas A, B6 e B1 e minerais como o ferro, o fósforo e o cálcio. É ainda boa fonte de fibras.

As fibras controlam o funcionamento intestinal, a absorção de colesterol e de glicose. As vitaminas e minerais controlam diversas funções orgânicas; os carboidratos fornecem energia e as proteínas atuam na manutenção da pele, órgãos, cabelos etc.

A quinua já pode ser encontrada com mais facilidade em lojas de produtos naturais e até supermercados. Pode ser preparada e utilizada da mesma forma que o arroz, ou como parte de preparações, como a citada abaixo.

Receita de Sopa de Quinua com Lentilhas

Ingredientes:

2 colheres de sopa de óleo de oliva
1 cebola grande cortada
2 dentes de alho picado
2 talos de salsaõ cortados
1 cenoura grande picada
2 litros de caldo de sua preferência
150 ml de vinho branco
1 xícara de lentilhas já cozidas

Modo de fazer:

Refogue a cebola, o alho, salsaõ e a cenoura no azeite. Acrescente o caldo e deixe cozinhar até que os legumes estejam macios. Adicione a lentilha e deixe encorpar. Coloque sal e a quinua já cozidas com vinho branco. Desligue o fogo e sirva.

Rende 4 porções.

Fontes: www.rgnutri.com.br e www.quinuareal.com.br

1.4 A batata Yacon

A **batata Yacon**, de nome científico *Polymnia sonchifolia*, da família *Asteraceae*, também chamada **batata "diet"** ou polínia, é uma planta herbácea, perene, originária dos Andes, sendo cultivada na Colômbia, Equador e Peru em altitudes de 900m a 2.750m mas, alguns cultivos são feitos a mais de 3.400m. Por ser originária de grandes altitudes, a planta tolera baixas temperaturas e prefere solos aerados, soltos, areno-argilosos e com pH em torno de 6,0.

O tubérculo **tem sabor de pêra e melão**, sendo bastante consumido no oriente na forma *in natura* e também na forma de *chips*.

A batata yacon está sendo considerada um alimento nutracêutico, em decorrência dos estudos sobre **a diminuição dos níveis de açúcar no sangue**, após seu consumo repetido. Esta batata, diferentemente da maioria dos tubérculos que armazenam amido, acumula inulina, uma forma de **oligofrutano** com alto poder adoçante e baixo poder calórico.

A inulina e a oligofrutose apresentam **valores calóricos reduzidos** (1Kcal/g e 1,5 Kcal/g). Não são digestíveis porque as ligações entre as unidades de frutose não podem ser hidrolisadas pelas enzimas digestíveis humanas; após serem ingeridas chegam quase que integralmente no cólon. Lá, são fermentadas pela microflora e transformadas em gases (10%), ácidos graxos voláteis (50%) ou encontram-se (40%) na biomassa bacteriana excretada. Assim, a inulina não aumenta nem a glicemia nem a taxa de insulina no sangue, sendo, conseqüentemente, indicada para os diabéticos.

Hoje, a maioria dos países europeus considera a inulina uma **fibra alimentar**. Essa fibra solúvel é encontrada em muitas fontes na

natureza e constitui a reserva energética de cerca de 36.000 vegetais (alho, banana, cebola, yacon, chicória, alcachofra, ...).

Receita de suco de Yacon com hortelã

Ingredientes:

1 Yacon
Folhas de hortelã
100ml de água gelada

Modo de preparo:

Lave, descasque e pique o yacon. Em seguida liquidifique os pedaços de Yacon com 100ml de água gelada e 3 a 4 folhas de hortelã. Não é preciso adoçar. Rende 300 ml de suco.

2. O FANTASMA DA ANEMIA

A quimioterapia tem a função de matar células cancerígenas. Nesse processo, algumas células saudáveis podem ser atingidas; causando os chamados efeitos colaterais do tratamento. As células saudáveis que crescem e se dividem rapidamente (boca, trato gastrointestinal, sangue e cabelos) podem ser afetadas.

É comum durante esse processo o paciente apresentar anemia devido à imunossupressão, no qual a medula fica com baixa capacidade de fabricar células novas.

Entretanto, caso você não tenha uma boa ingestão alimentar, o organismo não terá matéria-prima para ajudar na fabricação de novas células.

Ao contrário do que muita gente pensa você não deve comer somente alimentos que contenham ferro, mas também, alimentos que contenham outros nutrientes que participam da formação das células vermelhas do sangue, como: vitamina A, ácido fólico,

vitamina B12, vitamina B6, vitamina C e proteína. Na tabela a seguir, você poderá encontrar alguns desses alimentos.

2.1 Tabela de fontes alimentares dos nutrientes que previnem a anemia

Nutriente	Fontes alimentares
Vitamina A	Cenoura, beterraba, abóbora, mamão, caqui, vegetais verdes escuros.
Ácido fólico	Feijões, vegetais verdes escuros*, carne de boi, pão integral.
Vitamina B12	Leite, ovo, peixe, queijos, carne (músculo).
Vitamina B6	Cereais integrais, germe de trigo, feijões, lentilhas, banana, aveia.
Vitamina C	Acerola, laranja, manga, goiaba, pêssego, caju, tangerina.
Proteína	Carne de boi, frango, peixe, ovo, leite e derivados, feijões, lentilha.
Ferro	Carne de boi, frango, peixe, ovo, vísceras, inhame, feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, frutas secas (ameixa, passas), castanhas, melado de cana, vegetais verdes escuros*, aveia, alimentos integrais, germe de trigo, farinha de soja.

* vegetais verdes escuros: couve, bortalha, espinafre, agrião, brócolis.

Receita de suco para prevenir a anemia (I)

No caso de anemia decorrente da doença ou do tratamento - ou para preveni-la - experimente a seguinte receita duas vezes ao dia:

Coloque no liquidificador:

- 1 banana maçã ou prata pequena
- 1/2 beterraba grande (ou uma beterraba pequena) crua e sem casca
- 1/2 cenoura grande (ou uma pequena) crua e sem casca
- 1 copo de suco (300 ml) de laranja-lima (que não é ácida)
- 1 colher (sopa) de germe de trigo
- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 colher (chá) de levedo de cerveja em pó

Bata tudo e beba a seguir.

Fonte: www.napacan.org.br

Receita de sopa para prevenir a anemia (II)

1/2 maço de rúcula
1/2 kg de inhame
1 beterraba
2 cenouras
1 espiga de milho debulhado
1 talo de aipo
3 galhos de salsa
12 folhas de alfafa
2 mandioquinhas
3 folhas de couve
1 dente de alho
1/2 cebola
1/2 xícara de feijão adzuki
50 gramas de carne de vaca
2 galhos de espinafre
1 colher de sopa de shoyo
1/2 colher de óleo de canola
Sal moderado

Cozinhe tudo junto, espere esfriar e bata no liquidificador.
OBS: tome esta sopa três vezes por semana no mínimo.

Fonte: www.napacan.org.br

3. POR QUE BEBER TANTO LÍQUIDO?

A água e os líquidos de uma forma geral são vitais para o organismo. Cerca de 70% do nosso corpo é composto de água, necessária para o metabolismo de nutrientes e para o bom funcionamento renal e intestinal, além de prevenir o ressecamento da pele.

A recomendação é de 2 litros de líquidos/ dia (água, chás, bebidas isotônicas, água de coco etc).

Procure evitar beber líquidos com a alimentação (menos em caso de boca seca e dificuldade para engolir), pois há diluição das enzimas digestivas, prejudicando o processo de digestão. Além disso, nosso trato digestivo produz 3 litros de sucos digestivos por dia! Só de saliva, produzimos 1,5 litro por dia!

Para pacientes inapetentes, cuja ingestão já se encontra reduzida, o líquido quando consumido junto às refeições ocupa espaço no estômago, impedindo que o paciente tolere uma maior quantidade de alimento.

Se você estiver apresentando vômitos ou diarreia pode ficar desidratado se não ingerir bastante líquido.

É importante lembrar que parte da medicação quimioterápica é eliminada via renal; portanto a ingestão de 2 litros de líquido torna-se importante, evitando, assim, que a urina se apresente de coloração amarelo-escura e com odor de medicamento.

Um alimento bastante disponível em nossa região e que pode ser utilizado para a hidratação é a água de coco.

3.1 O coco e a água de coco

O coco é um fruto do coqueiro, da família das palmáceas, a qual abrange cerca de um milhão de espécies. O coco-da-baia, introduzido na Bahia em 1553, pelos portugueses, é o mais conhecido e utilizado.

A água de coco, líquido existente no interior do fruto, especialmente em maior quantidade quando o coco está verde, constitui sabor levemente adocicado e suave.

O valor nutritivo do coco e seu sabor variam de acordo com o estágio de maturação, apresentando de maneira geral quantidades significativas de sais minerais (potássio, sódio, fósforo e cloro), além de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas A, B1, B2, B5 e C e magnésio.

A água de coco, diferente do que muitos pensam, não é fonte de gorduras; e sim de carboidratos e minerais (principalmente potássio).

Uma unidade média de coco verde contém cerca de 300 ml de água, o que equivale a:

54 calorias

12g de carboidratos

0,4g de proteínas

0,4g de gorduras

A água de coco é considerada uma bebida isotônica natural. A sua ingestão possibilita a reposição dos minerais que se perdem através da urina e da pele. É ideal para repor o líquido perdido em casos de desidratação (vômitos / diarreia) ou para perfazer os 2 litros de líquidos diários que devem ser ingeridos pelos pacientes em tratamento quimio ou radioterápico.

Quando o coco é verde, essa parte é pouco desenvolvida e mole, guardando muita água no seu interior. À medida que o coco vai amadurecendo, a parte carnosa se torna mais consistente e a água diminui. O coco verde está adequado para consumo quando sua casca é fibrosa e carnuda, com um tom esverdeado e se o núcleo

está bem duro. Além disso, a polpa deve apresentar-se tenra com consistência cremosa.

O coco fresco, ainda fechado, pode ser conservado por 2 meses. Depois de aberto, a polpa deve ser consumida no mesmo dia ou conservada em geladeira por até 5 dias.

4. QUAIS ALIMENTOS DEVEM SER EVITADOS?

É importante que sua alimentação seja fracionada pelo menos de 3 em 3 horas em refeições pequenas e freqüentes.

Lembre-se que seu organismo já se encontra agredido; principalmente o fígado, pois é o local em que toda medicação é metabolizada. Para não sobrecarregá-lo ainda mais, evite:

- **Frituras:** mesmo feitas em óleo de canola ou azeite, pois quando essas gorduras são expostas a altas temperaturas há formação de substâncias tóxicas para o fígado (acroleína).
- **Alimentos gordurosos:** leite integral, queijo curado, carnes gordurosas, massas ricas em gorduras e doces fritos ou com muita gordura (empadas, tortas...) devido à digestão difícil.
- **Enlatados:** devido à presença de conservantes e corantes que podem ser tóxicos para o fígado. Use o mínimo possível.
- **Amendoim ou paçoca:** o produto pode estar contaminado com um fungo que gera uma substância chamada aflatoxina, que é prejudicial ao fígado;
- **Embutidos:** lingüiça, salsicha, defumados, churrasco e outros. São alimentos gordurosos.
- **Bebidas alcoólicas:** podem levar ao aumento da glicemia e “roubar” do organismo nutrientes importantes como as vitaminas do complexo B e o magnésio. Se quiser beber, consuma apenas 1 drink e somente nos finais de semana.

4.1 O que comer no dia da quimioterapia (antes e depois)

Se estiver nauseado, procure ingerir:

- No café da manhã: frutas, iogurte, sucos (evite o leite), torradas.
- No almoço e no jantar: sopa ou prato de verão (frutas-manga, abacaxi, melancia, kiwi, laranja, mamão, morango pêssego, tangerina com queijo branco e blanquet ou peito de peru).
- No lanche: picolé de frutas, suco de polpa de fruta, gelatina ou milk shake de iogurte desnatado com sorvete de frutas.

Durante a quimioterapia

Quando você vier fazer quimioterapia, principalmente se morar longe, procure se alimentar, pois o tratamento pode ser demorado e não é indicado você ficar muito tempo sem comer.

Evite alimentos de odor forte, como pizza, hambúrguer e “quentinhas”, pois o cheiro da comida pode incomodar outros pacientes.

Temos abaixo algumas dicas:

1) Sanduíches (trazer de casa)

Pães: integral / árabe / de aveia / de centeio / light / de linhaça

Queijos: Minas frescal / Cottage / Requeijão light / Polenguinho light / Mussarela de búfala

Acompanhamentos: blanquet / peito de peru / chester cozido / atum em lata / kani / ovo cozido

Molhos: azeite / iogurte desnatado / ervas secas / limão / shoyu / vinagre balsâmico

2) Sucos de frutas ou polpa de frutas congeladas

- Cenoura com beterraba e laranja
- Tangerina com limão
- Laranja ou morango com cacau
- Abacaxi com hortelã
- Frutas vermelhas (amora / framboesa / cereja/ pitanga)
- Açáí
- Graviola
- Maçã

3) Torradas, biscoitos integrais (Aveia e Mel, germe de trigo), torrada tipo Marilan, bolos sem recheio (fubá, fécula, araruta).**4) Barra de cereais ou cereais matinais (Corn Flakes)****5) Frutas secas (ameixa, passas, figo, damasco) ou desidratadas (maçã, banana, mamão).****6) Sucos tipo Del Valle ou ADES de caixinha****7) Iogurte de frutas ou iogurte natural ou coalhada****8) Picolés de frutas****9) Castanha do Pará****10) Aperitivos de soja (salgada ou doce) - Mundo Verde**

Após o tratamento pode ser prudente ingerir alimentos leves, como uma sopa ou lanches pobres em gordura, para não prejudicar a digestão.

5. QUE ALIMENTOS CONSUMIR?

- **Queijos magros:** queijo Minas frescal e Cottage são facilmente digeridos.
- **Doces:** preferencialmente compotas de frutas, frutas secas ou cristalizadas e bolo de frutas.
- **Frutas vermelhas:** suco de polpa de amora, framboesa, cereja, morango, pitanga.
- **Alimentos integrais:** contém mais fibras, vitamina B e aminoácidos essenciais (farelo de aveia, farelo de trigo, germe de trigo, pão, arroz e torradas integrais).
- **Azeite:** possui uma gordura de alto valor nutricional (monoinsaturada). O ideal é consumir 1 a 2 colheres de sopa do azeite extra virgem cru/dia (sem ser aquecido).
- **Chá:** rico em antioxidantes. Tomar 2 xícaras de chá verde ou chá preto/dia separado das grandes refeições (almoço e jantar).
- **Farelo de aveia integral:** abaixa os níveis de colesterol, melhora a função intestinal e torna a absorção da glicose mais lenta. Recomenda-se 2 colheres de sopa/ dia.
- **Coalhada caseira e lactobacilos** (LC1 ou Yakult): a quimioterapia pode levar a alterações na flora intestinal. Para repor as bactérias “boas”, devem-se consumir diariamente 1-2 garrafinhas / dia.
- **Crucíferas** (repolho, brócolis, couve flor): inibem enzimas carcinogênicas. O ideal é consumir ½ xícara desses vegetais ao dia.
- **Frutas e vegetais:** quanto mais colorido o prato, maior a quantidade e a qualidade de nutrientes. Recomendado: 5 porções de frutas e 2 porções de vegetais / dia.
- **Soja:** aumenta a densidade óssea, reduz o LDL, é antioxidante. Pode ser consumida através de bebidas de soja, queijo de soja (tofu), pastas de soja (Smart Soy), iogurtes de soja, sorvetes de soja (ADES), feijão de soja, proteína texturizada de soja, missô (pasta de soja fermentada), farinha de soja, soja assada...

ATENÇÃO!! Mulheres que estão em tratamento para câncer de mama e apresentem receptores de estrogênio e progesterona positivos ou que façam uso de Tamoxifeno não devem consumir a soja para não prejudicar a ação do hormônio!!

- **Sementes oleaginosas:** castanhas, nozes, amêndoas. São bastante calóricas, mas, possuem gordura monoinsaturada, vitamina E e Selênio (antioxidantes). Consuma 1-3 un/dia.
- **Peixes:** os que possuem ômega 3 devem ser consumidos pelo menos 1x/semana (cavala, salmão, arenque, truta e bacalhau). NUNCA FRITOS; sempre assados, grelhados ou cozidos.
- **Semente de linhaça:** ativa o sistema imune (é rica em Omega 3), reduz o mau colesterol e melhora a função intestinal (contém fibras). Recomendado: 2 colheres de sopa/dia (deixadas de molho na véspera).
- **Licopeno:** pigmento contido no tomate e nos seus subprodutos, na melancia, na goiaba e na papaia. É antioxidante.
- **Temperos:** Manjericão, orégano, tomilho, endro, semente de alcarávia, hortelã, alcaçuz, sálvia, alecrim, salsa, menta, gengibre.
- **Uvas e suco de uva:** a casca das uvas rosadas possui um potente antioxidante. A maior concentração é encontrada no suco de uva. A recomendação é de 240ml a 480ml de suco de uva natural/dia. (Mundo Verde ou Superbom).
- **Prebióticos:** compostos fermentados pelas bactérias do cólon que previnem o crescimento de bactérias patogênicas. Fontes alimentares: banana, alho, mel, cebola, tomate, açúcar mascavo, chicória.

O ideal é consumir de tudo um pouco, variando bem para que se concentre em uma refeição a maior parte dos nutrientes que necessitamos para o funcionamento ideal do nosso metabolismo.

Nenhum polivitamínico cápsula de qualquer nutriente é capaz de substituir uma alimentação saudável.

Receitas

Receita de arroz integral

1 xícara de arroz cateto integral, bem escolhido e lavado.

1 copo e meio de água

Coloque para cozinhar. Quando levantar fervura, acrescente gersal (tempero de gergelim e sal marinho) ou sal a gosto e reduza o fogo ao mínimo, deixando cozinhar em panela tampada por 40 minutos ou até a água secar. Experimente. Se ainda estiver um pouco duro, acrescente um mínimo de água e tampe a panela por mais um ou dois minutos. **Não refogue nem acrescente óleo à panela.**

Receita de arroz integral de forno com banana da terra

Prepare o arroz integral como indicado acima e reserve.

Acenda o forno para ir aquecendo e, enquanto isso, corte uma ou duas bananas da terra em fatias finas e longas (de comprido e não em rodelas) e reserve. Coloque o arroz em uma tigela e misture com um ovo cru inteiro batido, meia xícara de cheiro verde picado, 5 azeitonas sem caroço picadas, uma colher (sobremesa) de azeite de oliva ou óleo e misture bem.

Unte com um pouco de manteiga um pirex e coloque uma camada de arroz, outra de fatias de banana, outra de arroz e assim por diante, terminando com uma camada de arroz.

Enfeite com azeitonas e fatias de tomate. Cubra o pirex com uma folha de alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos com a chama do forno no mínimo. Caso o arroz tenha sido cozido com muita antecedência e esteja gelado, aumente para 30 minutos o tempo de forno.

6. COMO OBTER UMA ALIMENTAÇÃO SEGURA

O câncer e o seu tratamento podem enfraquecer seu sistema imune afetando as células que nos protegem contra doenças. Como resultado disso, nosso corpo não consegue lutar contra infecções

como uma pessoa saudável pode. Enquanto o sistema imune estiver se recuperando você deve evitar se expor a possíveis organismos causadores de infecção; você deve evitar alimentos que podem conter uma alta contagem de bactérias.

Siga as orientações de segurança para reduzir seu risco de exposição a bactérias e outros organismos que podem causar infecções com sintomas como: diarreia, febre, vômitos etc. Se você estiver com um baixo número de leucócitos, deve ter muita atenção ao preparo dos alimentos para reduzir sua exposição às bactérias.

Dicas Para Uma Alimentação Segura

- Lave bem as mãos e os utensílios antes de manipular os alimentos.
- Proteja os alimentos de insetos.
- Lave frutas e vegetais sobre água corrente (no caso de folhas, lave uma a uma) antes de descascar ou cortar. Deixe de molho em 1 litro de água com uma pastilha de Clorin (ou qualquer outra pastilha para desinfecção de frutas e hortaliças).
- Lave frutas e hortaliças que serão consumidas com casca com uma esponja macia (separar uma esponja só para isso) e sabão de coco, enxaguando-as completamente antes de ingeri-las.
- Consuma frutas imediatamente depois de cortadas. Caso contrário, suas vitaminas degradam em contato com o ar e com a luz.
- Selecione frutas e vegetais íntegros. Ao preparar retire as áreas machucadas daqueles que não vieram inteiros.
- Lave a embalagem de alimentos (principalmente as tampas) com água e sabão antes de abrir.
- Não utilize o mesmo utensílio da preparação do alimento para fazer provas.
- Nunca prove alimentos com aparência ou odor estranhos.

Temperaturas Seguras

- Prepare alimentos quentes em temperatura mínima de 78° C e resfrie em temperatura abaixo de 19° C.
- Cozinhe as carnes totalmente. Não devem permanecer partes rosadas nas carnes. Evite consumir carnes defumadas.
- Cozinhe os ovos até a clara estar completamente dura e a gema espessa.
- Descongele a carne, o peixe ou a ave na geladeira ou no microondas, nunca à temperatura ambiente. Não recongele.
- Divida grandes quantidades de alimentos em vários potes rasos para mais rápida refrigeração. Refrigere na geladeira somente o alimento que será consumido nos próximos 2-3 dias. Congele o restante.
- Não faça grandes estoques de vegetais frescos. Compre pequenas quantidades. Se isso for difícil, congele. Mas ao consumir, leve do congelador diretamente ao vapor.
- Guarde frutas e verduras sob refrigeração (com exceção das que ainda estão verdes) ou em local fresco e escuro.
- Não deixe alimentos perecíveis fora da geladeira por mais de 2 horas.
- Mantenha a manteiga sob refrigeração e dentro de sua embalagem original. À mesa, evite deixá-la exposta ao ar por mais tempo do que o necessário para servir-se.
- Guarde óleos e azeite em um armário ao abrigo da luz e mantenha o frasco sempre tampado. Nunca reutilize gorduras depois de aquecê-las.
- Preparações com ovos, cremes, maionese e molhos não devem permanecer fora da geladeira por mais de 1 hora.

MERCEARIAS

- Checar a data de fabricação e validade do produto e carnes. Não ingira alimentos com a data de validade vencida!
- Checar odor, presença de corpos estranhos, embalagens danificadas e estufadas.
- Ferva os alimentos enlatados por 15 minutos.
- Evite salgados e sobremesas não refrigerados. Se você se alimenta na rua, cuidado com as condições higiênico-sanitárias do local!

- Evite leite não pasteurizado (de saco) e laticínios. Utilize leite pasteurizado (de caixa). Se você fizer uso de tofu, cozinhe por 5-10 minutos a quantidade a ser consumida.
- Evite frutos do mar crus, produtos fora de refrigeração, água que não seja potável, alimentos moídos ou fatiados em local de procedência duvidosa.

7. EFEITOS COLATERAIS E DICAS NUTRICIONAIS

a) Perda de apetite

A perda de apetite é um dos problemas mais comuns que pode ser causado pelo tratamento ou pela doença em si. Emoções como o medo ou a depressão pode interferir também no apetite.

Algumas vezes pode ser efeito colateral de outras condições como: náusea, vômitos, alterações no odor ou sabor dos alimentos que podem levar a supressão do apetite. Procure seguir essas orientações. Caso não sinta melhora, procure seu médico.

- Procure comer várias vezes ao dia (de 3 em 3 horas) em pequenas quantidades.
- Evite o tradicional: café da manhã – almoço – jantar. Procure comer nos intervalos dessas refeições. Isso pode ajudá-lo a ingerir mais alimentos ao longo do dia sem se sentir tão “cheio”.
- Procure “beliscar” alguns alimentos, como: biscoitos, queijos, sorvete, frutas ou cremes de frutas, barra de cereais, castanhas. Leve com você quando sair de casa.
- Se você não conseguir ingerir alimentos sólidos, tente os líquidos durante o dia: sucos, sopas, milk shakes, vitaminas, iogurtes.
- Evite beber líquidos junto às refeições (a menos que esteja apresentando boca seca ou dificuldade para engolir) para não se sentir “cheio”. Beba 30 minutos antes ou depois.
- Converse com a sua nutricionista sobre os complementos nutricionais como drinks ou shakes. Eles possuem uma quantidade

- extra de vitaminas, minerais e calorias que podem ajudá-lo a alcançar suas necessidades energéticas e protéicas.
- Procure mudar a forma de apresentação do alimento; isso pode torná-lo mais apetitoso para você. Por exemplo: se tiver difícil ingerir fruta, procure misturá-la em um milk shake.
 - Faça do horário da refeição um momento agradável: procure escutar uma boa música, assistir televisão ou comer em um restaurante com amigos.
 - Procure comer em maior quantidade quando sentir fome. Dê preferência aos alimentos de que você mais gosta.
 - Evite ficar perto da cozinha quando os alimentos estiverem sendo preparados para não sentir o odor da comida.
 - Procure servir-se em pratos pequenos e não colocar muitas travessas na mesa.
 - Tenha sempre à mão:

Pães, broinhas e biscoitos de água.	iogurtes
Bolos e biscoitos feitos de grãos integrais, frutas, frutas secas, germe de trigo ou granola	Vitaminas de morango, abacate, banana, pêra, maçã, mamão, melão, goiaba com leite.
Cereais matinais	Barra de cereais
Queijo branco, Cottage, requeijão.	Bolos sem recheio
Leite de soja e sucos em caixinha	Leites de preparo instantâneo
Passas de uvas, ameixas e damascos.	Biscoito doce sem recheio
Frutas frescas e secas	Açaí (com tapioca, granola, morango, pêssego)
Gelatinas e geléias (mocotó)	Sorvete de frutas, picolés.
Sucos de uma ou mais frutas: laranja, goiaba, limão, manga, morango, abacaxi, melão, tangerina, melancia, maracujá, acerola, caju, uva.	Granola

Fonte: Adaptado do Manual *Uma boa alimentação durante o tratamento do câncer* – Dicas para comer bem.

b) Dificuldade para engolir

Pode ser causada por radioterapia, quimioterapia ou infecção. Converse com seu médico para que ele possa medicá-lo adequadamente. Caso você esteja fazendo tratamento dentário, comunique seu médico.

- Procure comer alimentos líquidos a pastosos como: milk shakes, iogurtes, cremes de frutas, queijo cottage, purê de batata, suflê de legumes, macarrão, ovos mexidos, gelatinas, pudins, musses, cereais batidos no leite ou em mingaus, carnes processadas (em forma de patê). Os alimentos espessados podem ser mais fáceis de deglutir do que os alimentos líquidos, que podem provocar engasgos para algumas pessoas.
- Evite alimentos irritantes se estiver com feridas na boca: frutas ácidas (limão, laranja, maracujá, abacaxi, acerola), alimentos condimentados ou salgados, duros ou secos, vegetais crus, torradas.
- Prefira alimentos bem cozidos e macios e corte-os em pedaços bem pequenos.
- Misture os alimentos sempre a caldos ou molhos de iogurte, maionese ou manteiga para facilitar a deglutição.
- Dê preferência a alimentos frios ou à temperatura ambiente. Alimentos quentes podem irritar a mucosa oral.
- Beba líquidos devagar inclinando a cabeça para trás para facilitar a deglutição. Se preferir, utilize um canudo.
- Não deixe de beber líquidos! Se a consistência líquida não estiver sendo bem aceita converse com sua nutricionista sobre formas de deixar o líquido mais espesso e fácil de tomar. Ex: misture com gelatina (1 colher de gelatina sem sabor para 2 copos de líquido), tapioca, farinha, amido ou espessantes comerciais.
- Consuma refeições pequenas e freqüentes.
- Se você não estiver conseguindo alcançar suas necessidades energéticas converse com a sua nutricionista sobre os complementos nutricionais.

c) Boca seca

A quimioterapia e a radioterapia de cabeça e pescoço podem reduzir o fluxo de saliva e causar secura na boca. A boca seca pode levar a alteração do paladar.

- Tenha sempre uma garrafinha de água a mão e procure beber líquido (em pequenas quantidades) junto com a comida para facilitar a deglutição.
- Sempre que ingerir alimentos com açúcar, procure escovar os dentes para evitar o desenvolvimento de cárie pela ação das bactérias.
- Procure ingerir bebidas cítricas como a limonada (não ingira caso tenha feridas na boca), balas e chicletes sem açúcar para estimular a salivação ou picolés de fruta.
- Procure ingerir alimentos líquidos e pastosos à temperatura ambiente misturados a caldos ou molhos de iogurte, maionese ou manteiga para facilitar a deglutição. Evite alimentos que “grudam” no céu da boca.
- Utilize um canudo para ingerir líquido.
- Evite bebidas alcoólicas, ácidas, cafeína (café, chá preto, mate, chocolate) ou tabaco.

d) Mucosite

- Procure ingerir alimentos macios e pastosos (sopas cremosas, queijos macios, purês, suflês, iogurte, ovos, macarrão, pudins, sorvetes, milk shakes, creme de frutas). Se necessário, liquidifique os alimentos (carnes também) para torná-los mais fáceis de engolir.
- Evite alimentos duros, como torradas, granola e vegetais crus.
- Evite alimentos secos (torradas, biscoitos), salgados, sucos de frutas cítricas ou ácidas (laranja, limão, lima, acerola, maracujá, abacaxi), picles, vinagre, alimentos condimentados (pimenta, curry) ou bebidas alcoólicas ou gasosas, que podem causar irritação da mucosa oral.

- Procure ingerir alimentos misturados a caldos ou molhos de iogurte, maionese ou manteiga para facilitar a deglutição.
- Evite alimentos ricos em cafeína (café, chá preto, mate) e tabaco.
- Prefira alimentos à temperatura ambiente. Alimentos muito quentes ou muito gelados podem causar desconforto.
- Procure beber com auxílio de um canudo.
- Caso use prótese dentária, retire-a para fazer a higienização oral. Utilize escova de dente macia.

Receita de suco para mucosite

2 folhas de couve / 1 punhado pequeno de salsa / 1 punhado pequeno de espinafre / 4-5 cenouras.

Bata tudo na centrífuga com água e beba a seguir.

e) Alteração do odor ou sabor

A quimioterapia, a radioterapia ou a doença em si pode causar alteração do odor ou do sabor.

Experimente alimentos e bebidas que você não está acostumado a ingerir.

- Mantenha os dentes escovados e procure beber bastante líquido por dia em intervalos pequenos para melhorar a percepção do sabor.
- Prefira alimentos que tenham uma boa aparência para você e um bom odor, de preferência frios (frutas, gelatinas, musses, iogurtes, vitaminas, sorvetes) ou à temperatura ambiente (sanduíches).
- Procure marinar as carnes em sucos de frutas ou vinho doce. Use molho agridoce em preparações prontas.
- Abuse das ervas aromáticas na sua comida: cebola, alho, salsa, cebolinha, coentro, orégano, manjeriço, tomilho, noz moscada, erva doce (veja reportagem a seguir), assim como limão, frutas cítricas, vinagre e picles (caso não apresente feridas na boca).

- Chupe balas de limão, menta ou chicletes sem açúcar para ajudar a evitar o sabor desagradável que permanece na boca após alimentação.
- Procure usar tofu defumado ou carne seca magra para adicionar sabor à preparação (feijão, carnes, vegetais).
- Misture à comida, frutas frescas ou em calda.
- Procure usar utensílios de plástico, caso esteja com sabor metálico na boca.
- Se a água estiver com gosto amargo, procure colocá-la dentro de uma jarra com galhos de hortelã ou casca de laranja. A água vai ficar com um sabor mais agradável e refrescante.
- Esteja preparado para essas alterações. Haverá dias que o paciente não vai querer sua comida favorita porque o sabor está alterado. Outras vezes, ele estará apto a comer um alimento que não tolerava no dia anterior.

Ervas aromáticas: um toque especial a sua comida

As ervas aromáticas são plantas utilizadas como aromatizantes, dos quais utilizamos as folhas, sementes e flores. Podem ser acrescentadas em diversas preparações, decorando, modificando a aparência visual e tornando os pratos mais temperados, atraentes e requintados. Possuem pouquíssimas calorias.

Um ponto importante é saber dosar a quantidade utilizada, pois algumas ervas possuem sabor acentuado, podendo prejudicar o sabor verdadeiro do alimento.

Pessoas hipertensas que não podem usar o sal de cozinha, ou mesmo aquelas com o **paladar e o olfato alterados devidos a tratamentos como a quimioterapia**, devem abusar das ervas frescas que temperam e oferecem um paladar bastante agradável.

Manjeriço: muito utilizado em preparações italianas, principalmente em molhos de tomate.

Manjerona: é uma erva adocicada. Pode ser utilizada em pizzas, assados e molhos.

Hortelã: pode ser utilizada em sucos, chás, saladas, molhos, vitaminas, cozidos, entre outras preparações.

Sálvia: pode ser encontrada fresca ou seca, podendo aromatizar carnes, aves, peixes, vegetais, queijos e ovos. Procure não misturar com outras ervas, pois poderá perder o seu aroma.

Estragão: é acrescentada a molhos, frangos, peixes, ovos etc. Possui sabor acentuado, devendo ser utilizada com moderação.

Salsa: existem dois tipos, de folhas lisas e frisadas. As folhas lisas são muito utilizadas para decorar pratos. Porém, ambas podem ser utilizadas em diversas preparações, como molhos, saladas, farofas, cozidos etc.

Coentro: é muito utilizada em preparações com alimentos do mar, como peixes, mariscos e camarões.

Louro: é encontrado fresco, seco e em pó. Usado com moderação, é um ótimo tempero para feijões, ensopados, assados e carnes grelhadas.

Alecrim: acrescenta-se em carnes, aves, peixes e massas.

Tomilho: é encontrada fresca, seca ou em pó, pode-se utilizar em carnes, sopas, peixes, queijos e ovos.

Modificado de www.cyberdiet.com.br

f) Náusea / vômito

Podem ser causados pela quimioterapia, radioterapia, imunoterapia ou pela própria doença. Algumas pessoas podem desenvolver náuseas antes mesmo do tratamento, ou meses após. Entretanto, existem vários antieméticos no mercado que atuam de diferentes formas e podem ser administrados por via oral, endovenosa ou retal (supositório) para controlar esse efeito colateral. Converse com seu médico.

- Procure comer apenas quando não estiver se sentindo nauseado ou quando tiver controlado o quadro de náusea.
- Comece com líquidos claros (consomê, sucos, gelatinas, chás), água tônica e alimentos frios (iogurte, picolé de frutas ou gelatina).
- Dê preferência a alimentos secos como: biscoitos, torradas, cereais, bolo sem recheio.
- Procure mascar cristais de gengibre.
- Evite alimentos fritos, empanados, gordurosos, muito doces, condimentados ou com odor muito forte.
- Congele seu suco de frutas favorito ou água de coco em cubinhos de gelo e chupe nos intervalos.
- Procure comer em intervalos de 3 em 3 horas. Evite sentir fome, pois isso pode estimular a sensação de náusea.
- Não se force a ingerir seus alimentos preferidos quando estiver nauseado. Isso pode causar-lhe uma aversão a esses alimentos.
- Evite comer em um ambiente muito cheio, quente ou com odor de comida.
- Não beba líquidos durante a refeição para não se sentir cheio.
- Beba bastante líquido durante o dia em quantidades e intervalos pequenos sempre gelados ou à temperatura ambiente. Evite líquidos quentes.
- Evite deitar-se após as refeições, pois a digestão torna-se prejudicada. Procure descansar sentado por pelo menos 1h após as refeições.
- Use roupas soltas, sem pressionar a barriga.

Receitas de sucos para náuseas

- 1 gomo de limão / 1 fatia fina de raiz de gengibre / 1 cacho médio de uvas brancas / água mineral com gás

Bata tudo no liquidificador, coe e beba a seguir.

- 1 fatia fina de raiz de gengibre / 1 maçã sem semente / água mineral com gás

Bata tudo no liquidificador e beba a seguir.

- 1 beterraba pequena / 2-3 maçãs sem semente

Bata tudo no liquidificador com água e beba a seguir.

- 1 kiwi / 1 maçã verde sem semente / 1 cacho de uva pequeno

Bata tudo no liquidificador com água e beba a seguir.

g) Diarréia

A diarréia pode ser causada por alguns medicamentos utilizados na quimioterapia, ou pela radioterapia abdominal, infecção ou fatores emocionais. Na diarréia é comum acontecer a desidratação, que significa que seu organismo não tem água suficiente para trabalhar bem. Pode ocorrer também intolerância a lactose, pois as enzimas do intestino que digerem a lactose podem não estar trabalhando adequadamente, causando gases, cólicas e diarréia.

- Procure beber bastante líquido para repor suas perdas (água de coco, isotônicos, sucos de frutas, chás). Evite bebida gasosa (água com gás ou refrigerantes).

- Evite alimentos gordurosos, fritos, condimentados ou muito doces.

- Evite alimentos crus, integrais e fibras e alimentos que provocam gases.

- Prefira líquido à temperatura ambiente.

- Evite consumir em excesso alimentos com cafeína (café, chá preto, mate, ice tea).

- Evite nesse período leites e seus derivados ou experimente leite de soja ou de vaca com baixo teor de lactose.

- Alimente-se de bolachas, frutas cozidas, batata, cenoura, chuchu, arroz, carne, frango ou peixe assados, cozidos, grelhados ou ensopados.

Receita de suco para a diarreia

1 pedaço fino de raiz de gengibre / ¼ limão / ½ litro de água / 1 pau de canela / 4-5 cravos / 1 pitada de noz moscada ou cardamomo
Bata tudo no liquidificador e beba a seguir.

h) Constipação intestinal

Pode ser causada por alguns medicamentos (antieméticos ou analgésicos), alguns quimioterápicos, falta de fibras e/ou líquidos na dieta ou falta de atividade física.

- Procure beber pelo menos 2 litros de líquidos ao dia.
- Procure se alimentar sempre nos mesmos horários e não inibir o reflexo evacuatório.
- Aumente a ingestão de fibras na dieta (pão integral, arroz integral, macarrão integral, frutas secas, frutas laxativas - mamão, laranja e tangerina com bagaço, ameixa seca, caqui, manga, figo e damasco secos e vegetais folhosos - chicória, agrião, rúcula, espinafre, bortalha, farelo ou germe de trigo e sementes oleaginosas).
- Procure fazer exercício físico. Fale com seu médico.
- Somente use laxantes mediante prescrição médica.

Receita de suco para a constipação intestinal

1 punhado de salsa / 4 cenouras / 1 dente de alho / 2 talos de aipo
Bata tudo na centrífuga com água e beba a seguir.

Observe na tabela a seguir os alimentos fontes de fibras. Mas, **ATENÇÃO!! A fibra só pode desempenhar seu papel na presença de líquidos. Então, de nada adianta ingerir muita fibra se a sua ingestão de água for baixa!!!**

Fontes de fibras em sua alimentação

Alimento	Porção	Gramas de fibras
Feijão branco	½ xícara	5,5g
Brócolis	½ xícara	2,8g
Repolho	½ xícara	2,1g
Berinjela	½ xícara	1,2g
Ervilha verde	½ xícara	4,4g
Alface	½ xícara	0,4g
Espinafre	½ xícara	2,7g
Maçã com casca	1 média	3,7g
Banana	1 média	2,7g
Amora preta	1 xícara	7,2g
Uvas	1 xícara	1,6g
Laranja	1 média	3,1g
Pêra com casca	1 média	4,0g
Abacaxi	1 xícara	1,9g
Ameixas secas	1 xícara	5,7g
Pão francês	1 fatia	0,8g
Pão de centeio	1 fatia	1,6g
Farelo de trigo	200g	9,7g
Flocos de milho	200g	1,0g
Arroz integral cozido	½ xícara	1,8g
Arroz branco cozido	½ xícara	0,3g
Amêndoas torradas	½ xícara	6,4g

i) Ganho de peso

Alguns pacientes podem ganhar peso ao invés de perder. Isso ocorre por fatores psicológicos, que podem induzir alguns a comer menos e outros a comer mais; uso de alguns medicamentos como corticóides (usados na quimioterapia, que podem aumentar o apetite ou reter líquido) ou alguns hormônios; sendo mais comum em pacientes com câncer de mama.

Entretanto, durante o tratamento não é recomendado seguir uma dieta radical para perda de peso. Se o seu peso estiver aumentado por retenção de líquidos é recomendado reduzir a quantidade de sal na alimentação, pois ele causa retenção hídrica.

Procure seguir as dicas abaixo:

- Use leite e derivados desnatados.
- Prefira carnes brancas como frango caipira (sem hormônios) sem pele e peixes ou carnes magras, retirando toda a gordura visível.
- Depois de preparar carnes e antes de requeimar alimentos, retire o excesso de gordura que se formou.
- Evite alimentos fritos, empanados, a dorê, à milanesa ou a parmegiana. Prefira os alimentos assados, cozidos ou no vapor.
- Ao cozinhar, utilize óleo vegetal ou azeite. Nunca use manteiga ou margarina.
- Consuma o feijão **sem** banha, toucinho, bacon ou outras carnes gordurosas.
- Substitua molhos de maionese ou creme de leite por molhos de ervas, suco de limão, vinagre ou iogurte light.
- Prefira alimentos light ou de baixa caloria. Mas não abuse; mesmo sendo light eles também contém calorias.
- Adote uma alimentação rica em frutas e vegetais.
- Evite comprar doces, biscoitos, salgadinhos e outras guloseimas.
- Tenha sempre na geladeira bebidas e alimentos de baixa caloria (tomate, talos de cenoura crua ou de aipo, pepino, tiras de pimentão, rabanete).
- Procure deixar algumas frutas na geladeira lavadas e prontas para consumo.
- Beba água com gás e uma rodela de limão no lugar de refrigerantes.
- Carregue sempre chicletes ou balas diet para os momentos de ansiedade.
- Coma lentamente e porções menores. Repouse o garfo no prato entre uma garfada e outra.
- Evite pular refeições. Procure fazer de 5 a 6 refeições/ dia.
- Levante-se da mesa assim que terminar de comer.
- Experimente mascar cristais de gengibre ou canela em pau.

- Evite o café e o álcool. Prefira sucos de frutas ou chá com adoçante (cuidado com o que acompanha o chá!).
- Não sente na frente da TV com guloseimas à mão.

Atividade física

- Procure fazer exercícios (caminhadas, bicicleta etc). Fale com seu médico.
- Procure fazer 30 minutos de atividade física por dia.
- Salte do ônibus ou do metrô um ou dois pontos antes e caminhe.
- Use as escadas no lugar do elevador.
- Estacione o seu carro um pouco mais longe e sempre que possível, caminhe ao invés de usar o carro.
- Aproveite a hora do almoço para dar uma caminhada. Que tal almoçar em lugares mais distantes que o de costume?
- Quando precisar falar com alguém no trabalho, caminhe até a pessoa e evite usar o telefone.

Receitas de sucos para reduzir a retenção hídrica

- 1 tomate / 1 pepino / 2 talos de aipo
Bata tudo no liquidificador com água e beba a seguir.
- ½ pepino / 1 beterraba / ½ maçã sem semente / 4 cenouras
Bata tudo no liquidificador com água e beba a seguir.

Receitas de sucos para reduzir o desejo por alimentos

- 1 punhado de salsa/ 2 folhas de nabo/ 1 folha de couve/ 4-5 cenouras
Bata tudo na centrífuga com água e beba a seguir.
 - 3 beterrabas/ 1 punhado de salsa/ 1 punhado de espinafre/ 4 cenouras/ ½ maçã
Bata tudo na centrífuga com água e beba a seguir
- Fonte: www.inca.gov.br

Dicas de como comer fora de casa e ingerir menos calorias

Em restaurantes:

Churrascaria	Prefira carnes magras (filé mignon, alcatra, maminha) ou frango, peixe, peru. Para acompanhar, escolha saladas. Para o couvert, consuma talos de salsa e erva doce, cenoura e pepino ou pickles. Na sobremesa, salada de frutas sem chantilly.
Pizzaria	Procure se satisfazer com apenas 2 pedaços de pizza que tenham como cobertura escarola, alho, brócolis, agrião, mussarela de búfala, queijo branco ou ricota.
Japonês	Evite as preparações fritas (como o Hot Filadélfia). Prefira o missoshiro, shitake, sushi e sashimi.
Self service	Comece pelas saladas cruas e folhosas. Evite os molhos; tempere com limão ou vinagre. Escolha uma carne grelhada, assada ou ensopada sem muita gordura. Acompanhe com legumes no vapor.
Italiano	Dispense os antepastos. Escolha massas sem recheio como espaguete, talharim, rigatoni, fusili, penne e peça um molho de tomate simples (ao sugo) ou à base de vegetais.
Chinês	CUIDADO! Quase todas as preparações são muito gordurosas. Opte por yakissoba de legumes, arroz chinês, carne desfiada com broto de bambu ou outros vegetais.

Em outras situações:

Aniversários / casamentos / coquetéis	Não saia de casa com fome para não “atacar” as bandejas. Resista aos queijos amarelos e frios à base de carne de porco. Opte por queijo branco e mussarela de búfala assim como frios à base de frango e peru. Quanto aos salgadinhos, prefira os assados. Evite empanados e frituras.
Praia	Prefira picolés de frutas, milho verde, água de coco, sucos e muita água.
Cinema	À vontade de “beliscar” pode ser resolvida com uma barra de cereais light, balas e chicletes diet.
No trabalho	Procure lanche à tarde, preferindo iogurte de frutas light, bolachas de água e sal, frutas ou barra de cereais light.
Lanche	Peça seu lanche sem maionese ou molhos para que você possa dosar a quantidade. Prefira pão árabe, integral, light ou francês sem miolo; queijo branco, cottage; peito de peru, blanquet, salsicha de peru ou frango; alface, tomate, pepino, cenoura ou beterraba raladas. Escolha sucos no lugar de refrigerantes.

Fonte: Adaptado de *Sua vida mais saudável começa agora* do Lab. Roche.

Molhos para saladas

- 2 copos de iogurte desnatado / 1 xícara de ervas secas / 1 colher (café) orégano / 4 colheres (sopa) azeite / 1 colher (sopa) requeijão light / 1 xícara de salsa e cebolinha ou manjeriço / 1 colher (café) mostarda / 2 dentes de alho / 1 colher (sopa) cebola.
- 1 colher (sopa) azeite / 3 colheres (sopa) iogurte natural desnatado / 1 colher (chá) adoçante em pó / ½ colher (chá) noz moscada / sal.

- suco de 1 limão / 1 colher (sopa) molho pimenta / 2 colheres (sopa) água / 1 colher (sopa) azeite / 1 colher (sopa) salsa picada / 1 colher (sopa) coentro picado / sal.
- 2 dentes de alho / 1 colher (sopa) azeite / 2 colheres (sopa) vinagre / 1 colher (chá) molho de soja diluído em ½ xícara (chá) / sal, orégano e pimenta seca vermelha a gosto.
- suco de 1 limão / 2 colheres (sopa) mostarda / suco ½ laranja / ½ dente de alho espremido / sal
- 1 colher (sopa) azeite / 1/3 xícaras (chá) suco limão / sal e pimenta do reino.
- 6 colheres (sopa) iogurte natural desnatado / 3 colheres (sopa) catchup / 3 colheres (sopa) requeijão light / ½ xícara (chá) leite desnatado / 1 colher (sopa) molho inglês / sal.
- ½ xícara (chá) iogurte natural desnatado / ¼ xícara (chá) hortelã picada / 1 colher (sopa) azeite / 2 dentes de alho espremidos / sal.
- 1 dente de alho espremido / 1 colher (sopa) molho inglês / 1 colher (sopa) mostarda / ½ xícara de água / 1 colher (sopa) azeite.
- 1 colher (sopa) azeite / 1 colher (chá) vinagre balsâmico / 1 colher (sopa) iogurte light morango / 1 colher (chá) mostarda / 1 xícara (café) água / sal.
- ½ xícara (chá) suco tomate / 1 dente de alho espremido / suco de 1 laranja / 1 colher (sopa) mostarda / sal.

Fonte: www.cyberdiet.com.br

8. CUIDADOS NUTRICIONAIS APÓS O TRATAMENTO

Muitos efeitos colaterais desaparecem após o término dos tratamentos. Entretanto, alguns podem persistir por algum tempo ainda.

Quando você começar a se sentir bem e a se alimentar melhor, podem surgir algumas questões sobre qual a dieta mais saudável para seguir a partir desse momento.

- Procure comer alimentos variados de todos os grupos alimentares.
- Tente comer 5 porções de frutas por dia, incluindo as cítricas e 2 de vegetais, incluindo os verdes escuros e os amarelos alaranjados.
- Faça uma boa ingestão de alimentos com fibras (pães e cereais integrais).
- Compre frutas e vegetais diferentes, alimentos com baixo teor de gordura ou grãos integrais cada vez que você for ao mercado ou à feira.
- Evite alimentos fritos, empanados e procure fazê-los grelhados, assados ou ensopados.
- Se for consumir bebidas alcoólicas, faça-o somente ocasionalmente e em pequenas quantidades.
- Se você estiver acima do peso, procure seguir uma orientação dietética personalizada e fazer uma atividade física que você gosta e esteja permitida pelo médico.

LEMBRE-SE:

A nutricionista é a sua maior fonte de informação sobre a melhor dieta a ser seguida. Procure uma nutricionista ou peça para o seu médico encaminhá-lo (a) a uma nutricionista para orientá-lo quanto aos efeitos colaterais dos tratamentos, sugestões no planejamento de suas refeições e dicas de lanches saudáveis, respeitando as preferências dietéticas. Leve sempre suas dúvidas anotadas para que não se esqueça de perguntar sobre nada.

9. FONTES DE PESQUISA

FOLDER

LABORATÓRIO ROCHE. **Sua vida mais saudável começa agora.**

LIVROS

AVENTIS PHARMA DO BRASIL. **Uma Boa Alimentação Durante o Tratamento do Câncer** – Dicas Para Comer Bem. São Paulo.

CALBOM, Cherie; KEANE, Maureen. **Sucos para a vida** – O poder terapêutico das frutas e hortaliças. São Paulo: Ática, 2000.

SITES

Cyberdiet – Programa de Apoio ao Emagrecimento
www.cyberdiet.com.br

Instituto Nacional do Câncer (INCA)
www.inca.gov.br

Núcleo de Apoio ao Paciente com Câncer (NAPACAN)
www.napacan.org.br

Quinoa Real Brasil
www.quinuareal.com.br

RG Nutri – Identidade em Nutrição
www.rgnutri.com.br

MENSAGEM FINAL



O QUE A DOENÇA NÃO PODE FAZER...

A DOENÇA É TÃO LIMITADA!!!

ELA NÃO PODE IMPEDIR O AMOR...

ELA NÃO PODE DESTRUIR A ESPERANÇA...

ELA NÃO PODE CORROER A FÉ...

ELA NÃO PODE DESTRUIR A PAZ...

ELA NÃO PODE TERMINAR AMIZADES...

ELA NÃO PODE SILENCIAR A CORAGEM...

ELA NÃO PODE OCULTAR MEMÓRIAS...

ELA NÃO PODE INVADIR A ALMA...

ELA NÃO PODE ROUBAR A VIDA ETERNA...

ELA NÃO PODE CONQUISTAR O ESPÍRITO!!!



Copacabana Medical Center

Rua Siqueira Campos, 93 - 9º Andar - Copacabana
Rio de Janeiro / RJ CEP 22031-070
Tel.: (21) 2548-5445 Fax: (21) 2256-8982

Barra Life Medical Center

Av. Armando Lombardi, 1000 - Bl. 1 - sl. 231 a 240 - Barra da Tijuca
Rio de Janeiro / RJ CEP 22640-000
Tel.: (21) 2484-3831 Fax: (21) 2496-3165

www.oncoclinica.com.br