



Orientações nutricionais no tratamento oncológico.





Náuseas e Vômitos

São relatados pelos pacientes como o efeito colateral mais desagradável do tratamento. Aproximadamente 30% das drogas quimioterápicas provocam náuseas e vômitos. Alguns pacientes acabam desenvolvendo estímulos condicionados, ou seja, associam o tratamento com os efeitos e então eles aparecem. Seu médico pode orientar o uso de antieméticos sempre que necessário.

EXPERIMENTE: Mingau de aveia, torradas, biscoitos integrais, bolachas cream cracker, alimentos frios, sucos de frutas, frutas em pedaços, água de coco, gelatinas e sorvetes de frutas, iogurte, raspadinha de gelo.

EVITE: alimentos quentes, gordurosos, fritos, muito doces, condimentos, pimentas, alimentos com odores fortes.

SUGESTÕES: Faça uma dieta fracionada, comendo pequenas quantidades, lenta e frequentemente.

Evite a ingestão de líquidos junto às refeições. Evite comer em locais abafados, quentes ou com odores que possam causar náuseas.

Não tente ingerir seus alimentos preferidos quando sentir náuseas. Descanse após refeições, pois a atividade pode retardar a digestão. Se a náusea costuma aparecer durante o tratamento, evite comer 1ou 2h horas antes da quimioterapia ou radioterapia.

Tente descobrir quando a náusea ocorre e qual sua causa. Introduza mudanças no seu plano alimentar. Fale com o médico ou nutricionista.



Vômitos

O vômito pode seguir à náusea e ser provocado pelo tratamento, por odores de alimentos, pela presença de gases no estômago. Se o vômito for intenso ou durar alguns dias entre em contato com seu médico.

APÓS O VÔMITO: Beber pequenas quantidades de líquidos, se possível 50ml de 20/20 minutos. Experimente uma dieta líquida, até conseguir retornar a sua alimentação normal, gradualmente. Faça uma dieta fracionada, se possível, comendo de 2/2 horas.

EVITE: Comer enquanto os vômitos não estiverem controlados.



Perda de apetite (Anorexia)

A perda ou a falta de apetite é um dos problemas mais comuns do tratamento. Muitas coisas afetam o apetite, inclusive o mal-estar e a depressão. As sugestões a seguir podem auxiliá-los a tornar mais agradável a hora das refeições para que você tenha mais vontade de comer: Varie cores dos alimentos servidos no seu prato. Arranje-os atrativamente. Não coma com pressa. Ocupe-se com suas atividades normais. No entanto, se não estiver com vontade e não quiser participar delas, não se sinta obrigado a isso.

Tente mudar a hora, o lugar e o ambiente onde comer. Coloque uma mesa colorida, ouça música suave enquanto come. Coma com outras pessoas. Várias e pequenas refeições ao longo do dia podem dar melhores resultados.

EXPERIMENTE: dieta fracionada. Utilizar em suas refeições os alimentos de sua preferência. Milk- shake, iogurte com frutas, sorvete, vitaminas. Variar as cores dos alimentos no seu prato.

EVITE: Ficar sem se alimentar.



Diarréia

É um dos efeitos indesejados que pode surgir com o uso da Quimioterapia, mas também pode estar relacionado à ansiedade, nervosismo, alimentação e outras medicações. O primeiro cuidado é com a alimentação, que passa a ter uma finalidade obstipante.

A diarréia pode ocasionar desconforto abdominal acompanhada de distúrbios hidroeletrólíticos e de absorção, podendo causar outros problemas, como desidratação e aumentar o risco de infecção. Entre em contato com seu médico se a diarréia for intensa ou durar mais de dois dias.

EXPERIMENTE: Hidratar-se bem durante o dia com sucos permitidos, água, água de coco. Preparações a base de maisena, purê de batata, mandioca, mandioquinha, arroz, macarrão e cará. Preparar purês sem leite. Ingerir caldo de carne. Fécula de batata. Ovos cozidos.

EVITE: Frutas como: laranja, mamão, manga, ameixa, mexerica. Ingerir frutas com casca e bagaço. Saladas cruas, verduras refogadas, legumes, feijão, ervilha, milho. Leite e seus derivados (iogurte, coalhada, creme de leite). Alimentos integrais como: arroz integral, aveia, pão integral, farelos, sementes, gérmen de trigo. Pickles, azeitona, e molhos com vegetais. Frutas secas, amendoins, pipoca, côco. Frituras e alimentos gordurosos.

DICAS: Faça uma dieta fracionada comendo várias vezes ao dia. Procure ingerir alimentos e líquidos que contenham sódio e potássio, que são eliminados durante a diarreia. Após acessos súbitos e curtos de diarréia faça uma dieta líquida nas primeiras 12h a 14h.



Constipação

Outro efeito da quimioterapia que também pode ter diferentes etiologias como: uso de outras medicações, alimentação incorreta e a ausência de exercício por parte do paciente. As medidas de controle iniciam-se com a alimentação que passa a ser rica em fibras. Em casos extremos utiliza-se medicação, após consulta com o seu médico.

Experimente: bater ameixa seca com iogurte e aveia. Frutas como laranja, mamão, abacaxi, mexerica, manga, pêra, ameixa, sempre que possível com casca e bagaço. Utilize 3-5 porções por dia. No almoço e jantar: saladas cruas, verduras refogadas, legumes, feijão, milho. Acrescentar cereais integrais no dia-a-dia, como arroz integral, pão integral, aveia, farelo de trigo, granola.

EVITE: preparações à base de maisena, molhos brancos e gratinados, bolos, farinha, pão branco, arroz branco, macarrão, tortas.

DICA: Utilize 8 a 10 copos de líquidos por dia. Faça 6 refeições ao dia mastigando bem os alimentos e mantendo regularidade nos horários (3/3 horas).



Ganho de peso

Às vezes, os pacientes engordam durante o tratamento mesmo sem ingerirem calorias em excesso. Certos medicamentos contra o câncer podem causar retenção de líquidos pelo organismo, o que induz ao ganho de peso, a isso se dá o nome de edema. O peso extra é constituído por água, e não significa que você está comendo exageradamente.



Intolerância à lactose

Intolerância à lactose significa que o organismo não consegue digerir ou absorver o açúcar existente no leite, chamado lactose.

A intolerância a lactose pode ocorrer após tratamento com antibióticos, com a radiação no estômago ou com qualquer tratamento que afete o tubo digestivo.

Em algumas pessoas, os sintomas como gases, cólicas e diarreia desaparecem algumas semanas depois do término do tratamento. Para outras, poderá ser necessária uma mudança permanente nos hábitos alimentares.

EXPERIMENTE: Leite de soja. Leite com pouca lactose. Evite: Leite e derivados.



Plenitude gástrica

Plenitude gástrica pode se manifestar com a sensação de estômago cheio muito rapidamente.

EXPERIMENTE: Fazer pequenas refeições várias vezes ao dia utilizando alimentos mais leves. Alimentar-se devagar.

EVITE: Alimentos gordurosos, frituras, manteiga e molhos ricos em gorduras. Líquidos junto às refeições.



Dores na boca ou na garganta

A radioterapia, os medicamentos contra o câncer e as infecções frequentemente produzem sensibilidade na boca ou nas gengivas e dor na garganta ou no esôfago. Certos alimentos irritam ainda mais a boca que já esteja sensível, dificultando a mastigação e a deglutição.

A escolha correta do alimento e a adoção de cuidados especiais com a boca podem facilitar o ato de comer.

EXPERIMENTE: Alimentos fáceis de mastigar e engolir como: Milk-shakes, bananas, purês de frutas, caldas e cremes de pêssego, damasco, pera, melancia, queijo cottage, purê de legumes, macarrão, queijo cremoso, cremes, pudins, gelatinas, ovos mexidos, mingau de aveia.

EVITE: Frutas cítricas e seus sucos (laranja, tangerina). Alimentos condimentados ou salgados. Alimentos duros, ásperos ou secos, como legumes crus, granola, torradas, biscoito.

DICAS: Cozinhe alimentos até que fiquem pastosos e tenros. Corte tudo em pedaços pequenos. Misture os alimentos com manteiga, molhos e caldos para facilitar a deglutição. Use liquidificador ou processador para fazer purês. Use canudinho para beber líquidos. Experimente comer os alimentos frios ou na temperatura ambiente.

Se os dentes e as gengivas estiverem sensíveis, o dentista poderá recomendar algum produto especial para a sua higiene bucal.



Alterações no paladar e olfato

As sensações de alteração no olfato e paladar podem mudar durante o período de tratamento devido a uma condição de perda ou enfraquecimento da sensação gustativa, os alimentos podem parecer “ter gosto amargo ou metálico”, especialmente a carne ou outros alimentos ricos em proteínas.

Outros parecerão “ter menos sabor”. A Quimioterapia e a Radioterapia podem causar esses problemas.

EXPERIMENTE: Alimento com sabor forte. Utilizar ervas aromáticas para temperar os alimentos como: salsinha, cebolinha, orégano, alecrim, manjericão, hortelã. Utilizar bacon, presunto, queijos, molho, para dar sabor aos alimentos.

EVITE: Alimentos brandos, com pouco sal e ou temperos.

DICA: Melhore o aroma da carne de vaca, frango ou peixe deixando-o de molho em sucos doces de frutas, vinho doce, molhos agridoce.



Mucosite

Também chamada de estomatite. É caracterizada pelo surgimento de úlceras na boca e língua. Algumas vezes provoca apenas sensibilidade a alimentos ácidos e quentes, mas na maioria dos casos compromete seriamente a ingestão dos alimentos. A higiene adequada é fundamental e deve ser observada cuidadosamente.

EXPERIMENTE: Alimentos como caldos, sopas, vitaminas. Uma dieta pastosa. Alterar textura e temperatura dos alimentos. Alimentos macios e de fácil deglutição: melão, uva, milk shake, banana cozida, pêra mole, pêsego, melancia, purês, queijos cremosos, gelatinas, pudins, ovos mexidos, mingau, líquidos. Liquidificar os alimentos. Acrescentar margarina e molhos não picantes às refeições.

EVITE: Sucos e frutas críticas, alimentos crus, pães, entradas temperadas, alimentos muito frios, pickles, comidas salgadas e apimentadas, torrada, granola, alimentos secos.



Xerostomia (Boca Seca)

A quimioterapia e a radioterapia na cabeça ou na região do pescoço podem reduzir o fluxo de saliva, causando “boca seca”. Essa sensação causa desconforto, dificultando a mastigação e deglutição, podendo inclusive alterar o sabor dos alimentos favorecendo a inapetência. As sugestões abaixo podem ajudar a enfrentar esse problema.

EXPERIMENTE: Pudins, purês, iogurtes, milk-shakes, sorvetes, queijos cremosos, gelatinas. Utilize preparações com molhos como: molho tártaro, molho rose, molho com creme de leite.

EVITE: Alimentos ácidos ou muito salgados. Temperos fortes como pimenta e cravos. Alimentos ásperos como: farelos, cereais crus, torradas. Utilize goles de água frequentemente para facilitar a deglutição. Mantenha os lábios protegidos com manteiga de cacau. Alimentos frios ou a temperatura ambiente são mais tolerados. Se necessário, liquidificar os alimentos ou embeber os alimentos em leite ou chás.



NEO CENTER

