

Guia de nutrição para pacientes e cuidadores



Prezado paciente,

A alimentação é importante em todas as fases de nossa vida, desde a infância até a velhice, quando estamos saudáveis ou doentes.

Alguns tipos de tratamento para o câncer como cirurgia, quimioterapia, radioterapia e outros, podem deixar seu corpo enfraquecido, cansado, além de causar dificuldades para se alimentar. Uma alimentação adequada pode ajudar a diminuir estes efeitos, contribuindo para o seu bem-estar.

Apresentamos aqui algumas dicas importantes que para você poderão ser úteis.



O que fazer quando ocorrer:

Falta de apetite

Se você não consegue comer porque não sente fome, lembre-se que a alimentação pode ajudá-lo a se sentir mais disposto.

As seguintes sugestões podem tornar mais agradável o momento das refeições, para que você tenha mais vontade de comer:

- Tente fazer refeições leves várias vezes ao dia, pelo menos de três em três horas;
- Coma e beba bem devagar;
- Evite beber líquidos, principalmente com gás, junto com o almoço e jantar. Beba trinta minutos antes ou após as refeições;
- Prepare pratos coloridos e variados e inclua novos alimentos em seu cardápio;
- Se possível, deixe que outra pessoa prepare a refeição e evite ficar na cozinha neste momento;
- Tenha sempre uma refeição rápida e saudável disponível em casa e na bolsa;

- A comida deve ser preparada na consistência que mais lhe agrada e que você consiga melhor tolerar, podendo variar da consistência normal (alimentos ou preparações de qualquer consistência); branda (alimentos em pedaços e bem cozidos); pastosa (alimentos em forma de purês, suflês, amassados, desfiados ou liquidificados) ou líquida (sob a forma de sopas liquidificadas ou não, como sucos, sorvetes, gelatinas, geléias etc.).

- Abaixo seguem sugestões para enriquecer algumas preparações:
- Adicione azeite, óleo vegetal, creme de leite, manteiga, margarina ou gema de ovo em sopas, purês ou em mingaus;
- Acrescente alguma farinha instantânea (aveia, farinha láctea, de arroz, de milho etc.), leite em pó ou achocolatado ao leite ou leite batido com frutas;
- Mingaus também são calóricos. Coma variando as farinhas: aveia, maisena, cremogema, fubá, farinha láctea, farinha de arroz, farinha de trigo (sem fermento) etc.



Use a criatividade e invente você mesmo receitas rápidas, misturando tipos diferentes de alimentos. Se tiver dúvidas, consulte um nutricionista.

Dor na boca ou na garganta

A radioterapia e os medicamentos podem causar dores na boca, gengivas ou na garganta, devido ao surgimento de aftas. Alguns cuidados especiais poderão facilitar o ato de comer:

- Evite alimentos ácidos, picantes, muito condimentados ou salgados;
- Não coma alimentos duros, de difícil mastigação ou muito quentes. Prefira alimentos fáceis de mastigar e engolir (purê, soufflê, mingau, pudim, gelatina etc);
- Em casos graves, prefira alimentos líquidos, liquidificados, frios ou gelados ou em temperatura ambiente (nem frio e nem quente);
- Faça bochechos com solução de bicarbonato de sódio a 3 % (1 colher de chá para 1 copo de água), após a higiene bucal.

Dificuldade para mastigar ou engolir

Este problema pode acontecer principalmente se o câncer for localizado na boca ou na garganta. Nesses casos, alguns cuidados com a alimentação devem ser tomados:

- A comida deve ser preparada na consistência que for mais bem tolerada, e que ofereça menos dificuldade para mastigar ou engolir, podendo variar entre branda, pastosa ou líquida (conforme descritas anteriormente);
- Pequenos goles de água ou suco durante as refeições também podem ajudar a engolir;
- Fazer as refeições em pequenas quantidades, várias vezes ao dia.



Caso a dificuldade seja muito grande, a ponto de impedir a alimentação, procure seu médico ou nutricionista.

Alterações na saliva (boca seca)

A quimioterapia e a radioterapia na cabeça ou na região do pescoço podem diminuir a quantidade de saliva em sua boca. Para esse problema, siga as orientações abaixo:

- Evite comer alimentos secos;
- Prepare a comida com caldos ou molhos;
- Se não houver aftas, chupe balas, picolés duros ou gelo, ou use chicles (de preferência os de menta), que podem ajudar a produzir mais saliva.



Enjôos e vômitos

Enjôos e vômitos são efeitos colaterais comuns durante o tratamento. Aqui vão algumas dicas que poderão ser úteis:

- Evite frituras e alimentos gordurosos;
- Procure não beber líquidos durante as refeições. Beba-os nos intervalos;
- Chupar gelo pode ajudar a diminuir o enjôo;
- Beba sucos ou chupe picolés de frutas cítricas, como limão;
- Faça pequenas refeições em menor intervalo de tempo;
- Não fique muito tempo sem comer, lembre-se: quanto mais tempo de estômago vazio, mais enjoado você vai ficar;
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos;



- Não se alimente durante os episódios de vômitos. Aguarde um tempo para voltar a se alimentar;
- Escove os dentes ou lave a boca com freqüência.

Diarréia

A diarréia é caracterizada por evacuações líquidas acima de três episódios por dia, que podem levar à desidratação pela perda de líquidos do seu organismo. Ela pode ser causada pela quimioterapia, radioterapia da barriga, infecção ou sensibilidade a certos alimentos. Aqui vão algumas idéias para enfrentar a diarréia:



- Beba muito líquido durante o dia. Isso é muito importante, porque o corpo pode deixar de absorver água suficiente para repor as perdas durante a diarréia.
- Procure ingerir alimentos como banana, maçã sem casca, goiaba sem casca e sementes, limão (refresco coado), água de coco, caju, batatas, chuchu, cenoura cozida, aipim, inhame, cará, creme ou água de arroz, pois eles ajudam a controlar ou evitar a diarréia. Além destes, você pode comer arroz, macarrão com molho

caseiro coado, farinhas, torradas, biscoito água e sal ou de maisena, gelatina, pêra sem casca, carnes grelhadas (frango, peixe ou boi) e leite de soja (que deve ser utilizado também nos casos de rejeição ao leite de vaca).

- Evite frituras e alimentos gordurosos, verduras, mamão, laranja, ameixa e aveia, condimentos fortes como pimenta, além do leite e seus derivados;
- Evite alimentos açucarados como doces concentrados (goiabada, marmelada etc.), chocolates etc.

Lembre-se de lavar sempre as mãos, principalmente antes das refeições, para evitar contaminação, que pode levar a infecções intestinais.



Se a diarréia for muito persistente, faça um soro caseiro, desta forma:

**1 copo de água +
1 colher de sopa rasa de açúcar +
1 colher (de cafézinho) rasa de sal**

O soro caseiro, depois de pronto, deve ter o gosto da lágrima e pode ser ingerido à vontade, enquanto persistirem a diarréia e a sede.

Constipação intestinal (prisão de ventre)

Uma alimentação inadequada e alguns medicamentos como os analgésicos (para dor) podem causar "prisão de ventre". Procure seguir algumas sugestões para evitar esse problema:

- Beba muito líquido, em torno de oito copos por dia (caso seja possível). Isso ajuda a manter a consistência apropriada das fezes;



- Coma alimentos ricos em fibras como pão, biscoito e cereais integrais; frutas frescas tipo mamão, laranja com bagaço, ameixa, tangerina, caqui, uva com casca e verduras (agrião, alface, acelga, brócolis, espinafre, couve, bortalha etc), abóbora, quiabo, vagem, caroço de feijão, ervilha, lentilha, farelo de trigo ou de aveia;
- Evite alimentos que "prendem o intestino", como maçã, banana, goiaba, caju, limão, cenoura cozida, batatas, aipim, inhame, cará, creme de arroz, chá preto, refrigerantes e mate.

Flatulência (excesso de gases)

Para evitar que você apresente desconforto com o excesso de gases, sugerimos que você tome alguns cuidados:

- Coma mais devagar, mastigando bem os alimentos;
- Evite falar durante as refeições;
- Se for usar alho e cebola no preparo das refeições, use-os sempre refogados e com moderação;

- Evite os alimentos que provocam gases: condimentos picantes, batata-doce, agrião, berinjela, couve-flor, couve-manteiga, repolho, mostarda, soja, caroço de feijão, ervilha seca, lentilha, aveia, ovos, vísceras (rim, coração, fígado, miolo);
- Evite refrigerantes e bebidas gasosas.

Feridas que não cicatrizam

A alimentação deve ser variada e balanceada, para garantir todos os nutrientes importantes para o bom funcionamento do corpo. Veja abaixo alguns dos principais nutrientes que auxiliam no processo de cicatrização e em quais alimentos são encontrados:

Proteínas

Essenciais para a formação das células do corpo. Ajudam a prevenir e combater infecções e na cicatrização de feridas. Podem ser encontradas em maior quantidade nos alimentos de origem animal, como carnes, aves, peixes, ovos, leite, queijos, iogurte, coalhada e nos de origem vegetal, como feijões, lentilha, soja, ervilha e milho.

Vitaminas

- **Vitamina A:** pode ser encontrada no fígado, gema de ovo, folhas verdes como brócolis e espinafre e na cenoura;
- **Vitamina C:** frutas ácidas, como maracujá, limão, laranja, morango, abacaxi, goiaba, melão, kiwi e acerola;
- **Vitaminas do Complexo B:** carnes, aves, peixes, alimentos integrais, verduras e feijões.

Minerais

- **Ferro:** miúdos (fígado, coração, moela), carne vermelha, aves, peixes e gema de ovo;
- **Zinco:** carne vermelha, peixes, aves, fígado, leite e derivados e alimentos integrais;
- **Cobre:** aves, fígado, nozes, frutas secas.

Queda da imunidade (defesas baixas do organismo)

Alguns tratamentos reduzem a imunidade, ou seja, a defesa do corpo. Nesses casos, é preciso tomar uma série de cuidados para evitar infecções. Abaixo seguem algumas dicas importantes:

- Lave bem as mãos antes de comer ou cozinhar;
- Cozinhe as carnes totalmente. Não devem permanecer partes rosadas nas carnes;
- Lave frutas e verduras sob água corrente com escova antes de descascar ou cortar;



- Deixe as frutas e verduras que serão consumidas cruas em uma solução de hipoclorito de sódio (água sanitária) de 2 a 2,5%, contendo uma colher de sopa rasa para cada um litro de água potável. Depois de lavadas uma a uma, as verduras e

frutas devem ficar de molho por trinta minutos e em seguida enxaguadas em água filtrada.

OBS: Podem ser também utilizados solução de hipoclorito de sódio a 1% ou produtos à base de cloro orgânico, específicos para lavagem de vegetais, vendidos em farmácias. Leia sempre o rótulo dos produtos e siga as instruções do fabricante.

NUNCA USE CLORO PURO.

- Cozinhe os ovos até a clara e a gema estarem completamente duras;
- Lave as embalagens dos alimentos antes de abri-los;
- Nunca prove alimentos que apresentem cheiro estranho;
- Beba somente água filtrada ou fervida;
- Evite fazer refeições em lanchonetes ou restaurantes, pois não há como garantir a segurança na higiene desses alimentos.

Anemia ou Sangramento

Caso ocorram, você deve comer alimentos ricos em ferro. As fontes mais importantes são o fígado e miúdos de animais em geral; carne bovina e gema de ovos. Coma também beterraba, verduras de folhas verdes-escuro, inhame, feijões, lentilha, ervilha seca, melado e açaí.

- Logo após comer esses alimentos, você deve beber suco de fruta cítrica, rica

em vitamina C, para facilitar o aproveitamento do mineral ferro pelo organismo.

- Evite associar refrigerantes, mate, chá ou café aos alimentos ricos em ferro, pois eles dificultam o aproveitamento desse mineral pelo organismo.

Siga sempre as orientações dadas pela equipe de profissionais responsáveis pelo seu tratamento. Não tenha medo de comer. Nem todas as pessoas têm problemas com alimentação durante o tratamento do câncer.

Em caso de dúvidas, procure o Serviço de Nutrição de um dos nossos hospitais, pelos telefones abaixo:

Serviço de Nutrição do HC I: 2506.6317 ou 2506.6327

Serviço de Nutrição do HC II: 2276.4842 ou 2276.4846

Serviço de Nutrição do HC III: 3879. 6111 ou 3879.6230

Serviço de Nutrição do HC IV: 3879.6111 ou 3879.6024



Guia de nutrição para pacientes e cuidadores

Texto elaborado pelos profissionais de Nutrição do INCA:

Denise Rangel Sant'Ana

Giovanna B. D. Faillace

Ilka Fernandes Chaves

Rosilene de Lima Pinheiro

Colaboração:

Ana Maria Santos

Luciana Marques

Nádia Dias Gruezo

Nivaldo Barroso de Pinho

Viviane Dias Rodrigues

Cristiane Feldman Fidalgo

Cristiane Fonseca de Almeida

Geórgia Oliveira Bentes

Edição e Revisão: **Divisão de Comunicação Social**

Projeto Gráfico: **g-dés**

Impressão: **gráfica do INCA**

www.inca.gov.br



**Ministério
da Saúde**