

GUIA ALIMENTAR

DURANTE O TRATAMENTO DO CÂNCER



MY NUTREE
— JOANA TAVARES —



O tratamento para o câncer é muitas vezes doloroso, difícil e no meio de tantos problemas, fica muitas vezes difícil a pessoa se alimentar de forma correta. Sabemos que os tratamentos trazem desconforto e a medicação pode trazer efeitos colaterais indesejáveis.

Este Guia alimentar foi escrito para ajudar as pessoas que estão passando por tratamento oncológico a conhecerem os possíveis problemas que podem surgir e o que podem fazer para se alimentarem melhor, fortalecendo assim o seu sistema imunológico e ajudando a enfrentar os efeitos da doença e seu tratamento.

A informação contida nesta publicação está disponível no site governamental do Instituto Nacional de Câncer (www.inca.gov.br) e no Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia (Silva S e Mura J, 2010)

ÍNDICE

04 - INTRODUÇÃO

06 - IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO

07 - OBJETIVOS DA TERAPIA NUTRICIONAL

09 - QUIMIOTERAPIA

11 - GUIA ALIMENTAR (CONSELHOS PARA AMENIZAR SINTOMAS)

12 - NÁUSEAS E VÔMITOS

14 - ANOREXIA

16 - INFLAMAÇÕES E FERIDAS NA CAVIDADE ORAL

18 - MUDANÇAS NO PALADAR E OLFATO

21 - XEROSTOMIA

23 - DIARREIA

25 - OBSTIPAÇÃO



MY NUTREE

— JOANA TAVARES —

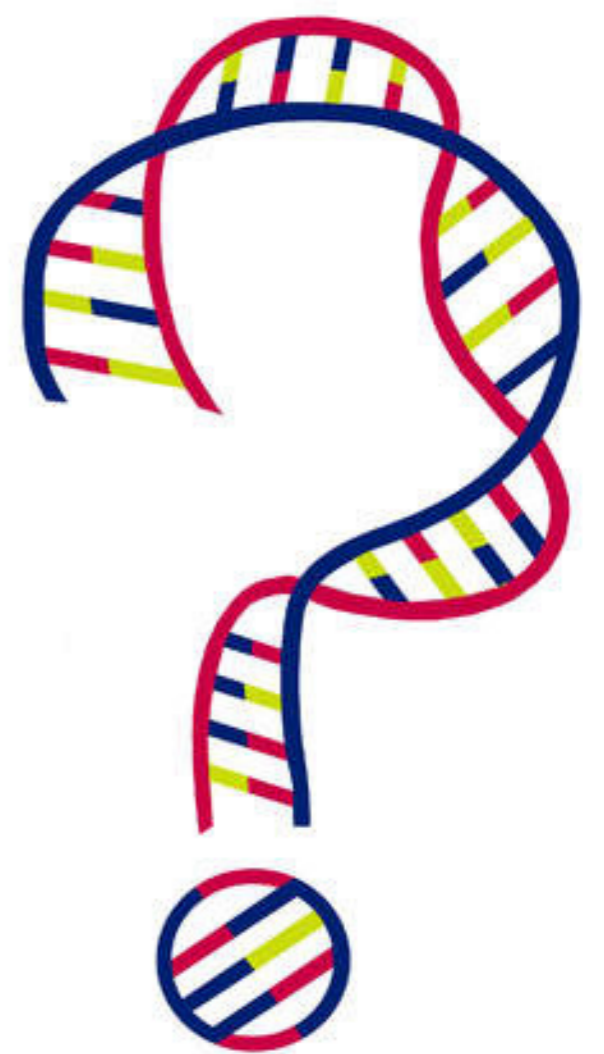
INTRODUÇÃO

O QUE É O CÂNCER?

O Câncer constitui um grupo de doenças vasto e heterogêneo, caracterizado pelo progressivo crescimento celular anormal e por mutações genéticas. Essas alterações podem transformar a célula normal, desregulando sua função de proliferação, diferenciação e morte.

CAUSAS DO CÂNCER:

Inúmeros agentes são reconhecidos como cancerígenos, podendo ser químicos (níquel, benzopireno); biológicos (vírus); físicos (radiações ionizantes, raios ultravioleta) e genéticos.



FATORES DE RISCO:

Os fatores de risco associados ao câncer podem ser genéticos e ambientais. Dentre os fatores ambientais, destacam-se o tabagismo, o alcoolismo, a exposição ao sol, infecção por papilomavírus, uso crônico de estrógenos, obesidade, alimentação desequilibrada.



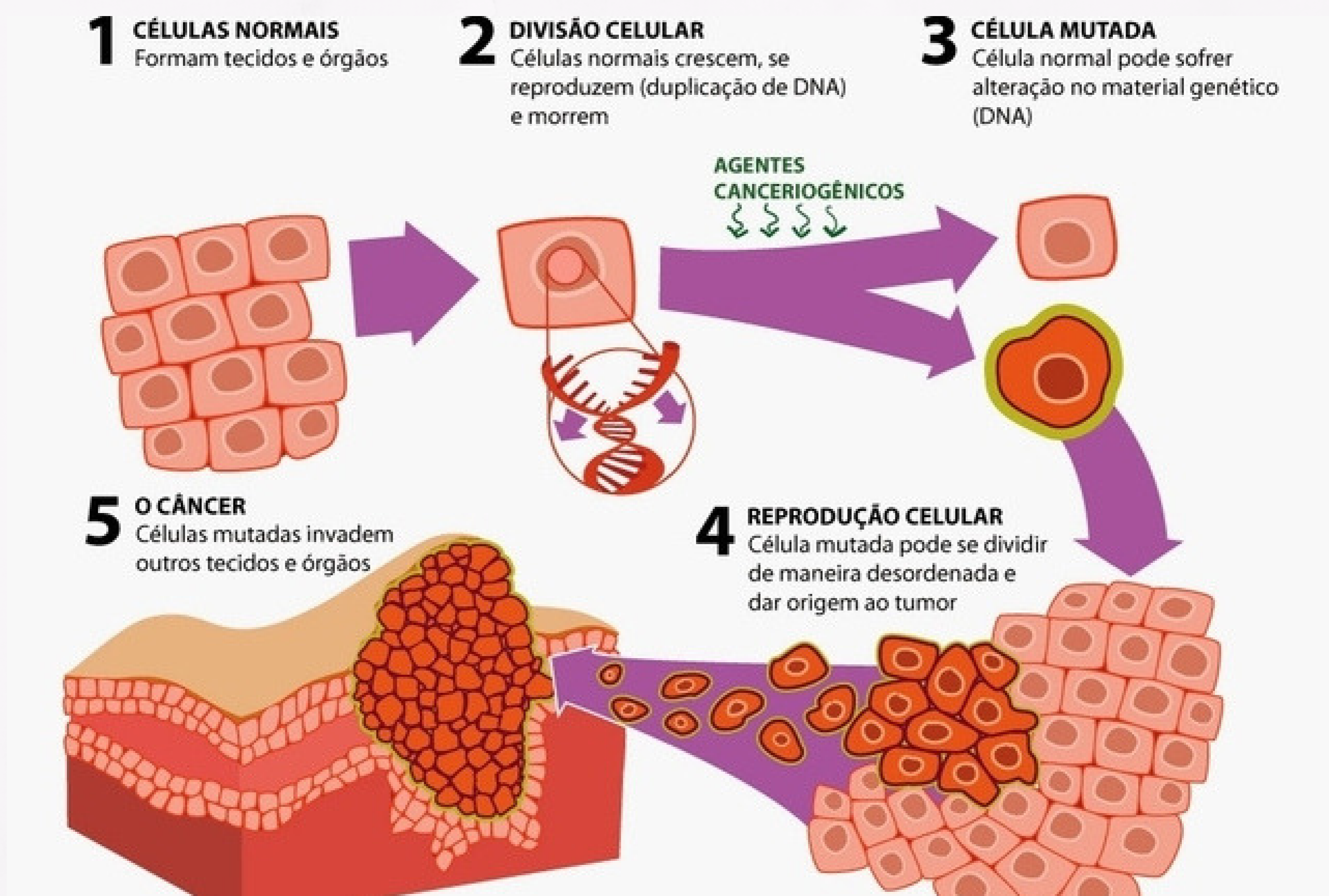


Fig. 1 - Etapas de formação do câncer



IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO

A terapia nutricional pode ajudar os pacientes com câncer a obter os nutrientes necessários para impedir a perda de tecido corporal, construir novos tecidos, fortalecer o sistema imunológico, combater infecções e ajudá-los a enfrentar os efeitos da doença e seu tratamento.


Pessoas que se alimentam bem durante o tratamento podem ser capazes de tolerar doses mais altas de certos medicamentos. Além disso, os próprios tumores podem produzir substâncias que alteram a forma pela qual o organismo utiliza certos nutrientes. Um paciente pode estar aparentemente ingerindo quantidade adequada de alimentos, porém o organismo pode não ser capaz de absorver todos os nutrientes.



MY NUTREE
— JOANA TAVARES —

OBJETIVOS DA TERAPIA NUTRICIONAL

- Impedir ou corrigir a desnutrição.
- Prevenir a perda de músculo, ossos, sangue e demais componentes da massa magra corporal.
- Auxiliar o paciente a tolerar o tratamento.
- Reduzir os efeitos adversos relacionados à nutrição e suas complicações.
- Manter o vigor e a energia.
- Prover habilidade para combater infecções.
- Auxiliar no restabelecimento e na cura.
- Manter ou melhorar a qualidade de vida.



A dieta é uma etapa importante do tratamento do câncer.

Ingerir os alimentos adequados antes, durante e após o tratamento pode ajudar o paciente a sentir-se melhor.



Para muitos pacientes, no entanto, alguns efeitos colaterais do câncer e de seu tratamento dificultam a alimentação adequada. O apetite, o paladar e a habilidade para ingerir alimentos suficientes ou absorver os respectivos nutrientes podem estar afetados.

QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia é o método que utiliza medicamentos, chamados quimioterápicos, que são utilizados para impedir o crescimento ou a divisão das células cancerosas.

A base do tratamento quimioterápico é atuar em células cancerosas cuja característica principal é a rápida divisão. No entanto, existem células saudáveis presentes principalmente na boca e trato digestório que também possuem essa característica sendo igualmente atingidas durante o tratamento.





MY NUTREE
— JOANA TAVARES —



O tratamento de quimioterapia pode acarretar anorexia, náuseas, vômitos, diarreia ou obstipação, inflamação e úlceras bucais, alterações do gosto dos alimentos e infecções.

A nutrição pode ser gravemente prejudicada quando o paciente apresenta febre durante períodos prolongados, visto que a febre aumenta a necessidade energética.

A ingestão de alimentos com alto valor calórico e proteico é usualmente recomendada. Um plano alimentar individualizado deverá atender às necessidades nutricionais do paciente e às suas preferências alimentares.

GUIA ALIMENTAR

CONSELHOS PARA AMENIZAR SINTOMAS
DO TRATAMENTO DO CÂNCER



NÁUSEAS E VÔMITOS

As náuseas e vômitos são dois efeitos colaterais frequentes e prejudiciais dos tratamentos anticâncer. Com isso, pode surgir comprometimento da ingestão adequada de alimentos, absorção de nutrientes e conseqüentemente uma perda de peso e diminuição da imunidade.

- Procurar realizar alimentação leve (com alimentos de fácil digestão, como: caldos, sopas, purês)
- Evitar alimentos lácteos, alimentos ácidos e sucos de frutas ácidas.
- Não oferecer ao paciente alimentos que lhe causem repulsa.
- Evitar ficar na cozinha enquanto são preparados os alimentos.
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos.
- Evitar deitar após as refeições.
- Fracionar as refeições em seis vezes ao dia, consumir pequenas porções.
- Evitar alimentos gordurosos e frituras em geral.

- Dar preferência aos alimentos gelados e/ou temperatura ambiente (sorvetes, picolés, sucos e vitaminas).

Às vezes os alimentos salgados são mais bem tolerados que os doces.

- Preparar os alimentos grelhados, cozidos, ensopados ou assados.
- Tomar chás (em temperatura amena) após a refeição para ajudar na digestão.

- Evitar tomar líquidos durante a refeição.

- Evitar odores fortes e desagradáveis, tais como: perfumes, cigarro e odor da cozinha.

- Fazer enxágues na boca para eliminar sabores desagradáveis.

- Evitar alimentos fermentativos, como: leite puro, bebidas gaseificadas, bebidas alcoólicas, café, chá preto, chá-mate, doces concentrados, chocolates, açúcar.

ANOREXIA

A anorexia é frequente nos pacientes que recebem tratamento para o câncer, decorrentes do próprio tratamento ou de fatores emocionais que podem afetar o apetite. Com isso, pode haver uma redução considerável de peso e da carência de proteínas.



Habitualmente, o apetite volta à normalidade algumas semanas após o término do tratamento, pois nesse período as células da boca e do tubo digestivo sofreram reparação.

- Variar a dieta, tentar receitas novas e novos sabores.
- Consumir pequena quantidade de alimentos, várias vezes ao dia.
- Preparar pratos variados, coloridos e com várias texturas.
- Começar com dieta normal, balanceada e de fácil digestão. Depois dessa adaptação, passar para dieta hipercalórica.
- Ingerir líquido com frequência, evitar apenas ingerir líquidos durante as refeições.
- Criar ambiente agradável para se alimentar. Mesa arrumada, pratos saborosos, conversas agradáveis, podem ajudar.
- Comer quando sentir fome e vontade, não é preciso esperar pelo horário da refeição.
- Caminhar antes das refeições para abrir o apetite.
- Usar pratos grandes para parecer que há menos comida.

Antes das refeições, o paciente pode tomar suco de frutas cítricas, pois pode ajudar a abrir o apetite.

INFLAMAÇÕES E FERIDAS NA CAVIDADE ORAL

Os problemas orais mais frequentes, após químico e radioterapia, são a mucosite (inflamação da mucosa bucal que se manifesta na forma de feridas ou úlceras dolorosas) e a estomatite (inflamação de quaisquer tecidos orais: dentes, gengivas etc., que envolve tanto a mucosite, como as infecções dos tecidos da boca.



- Fracionar a dieta de 2 em 2h, consumir pequenas porções várias vezes ao dia.
- Evitar alimentos picantes, muito salgados, crocantes que possam machucar a mucosa, e alimentos ácidos, como: abacaxi, laranja, vinagre, limão, pimenta, mostarda etc.
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos.
- Consumir os alimentos a temperatura ambiente ou fria, para diminuir a dor.
- Incluir no cardápio alimentos fáceis de digerir e com alto teor de calorias.
- Usar molhos, manteiga e azeite de oliva para facilitar a deglutição.
- Preparar alimentos macios, desfiados e batidos no liquidificador.
- Evitar bebidas alcoólicas, fumo e refrigerantes, pois agravam o quadro.
- Antes da alimentação, fazer bochecho com água bem gelada para ajudar na melhora da dor.
- Os alimentos como a sálvia, o mel, o mamão papaia possuem propriedades antissépticas e devem ser incluídos nas receitas.
- Fazer bochecho com infusão de água, mel, tomilho, sálvia e bicarbonato (uma colher de chá da infusão deve ser diluída em meio copo de água).

MUDANÇAS NO PALADAR E OLFATO



O tratamento também pode trazer mudanças de paladar.

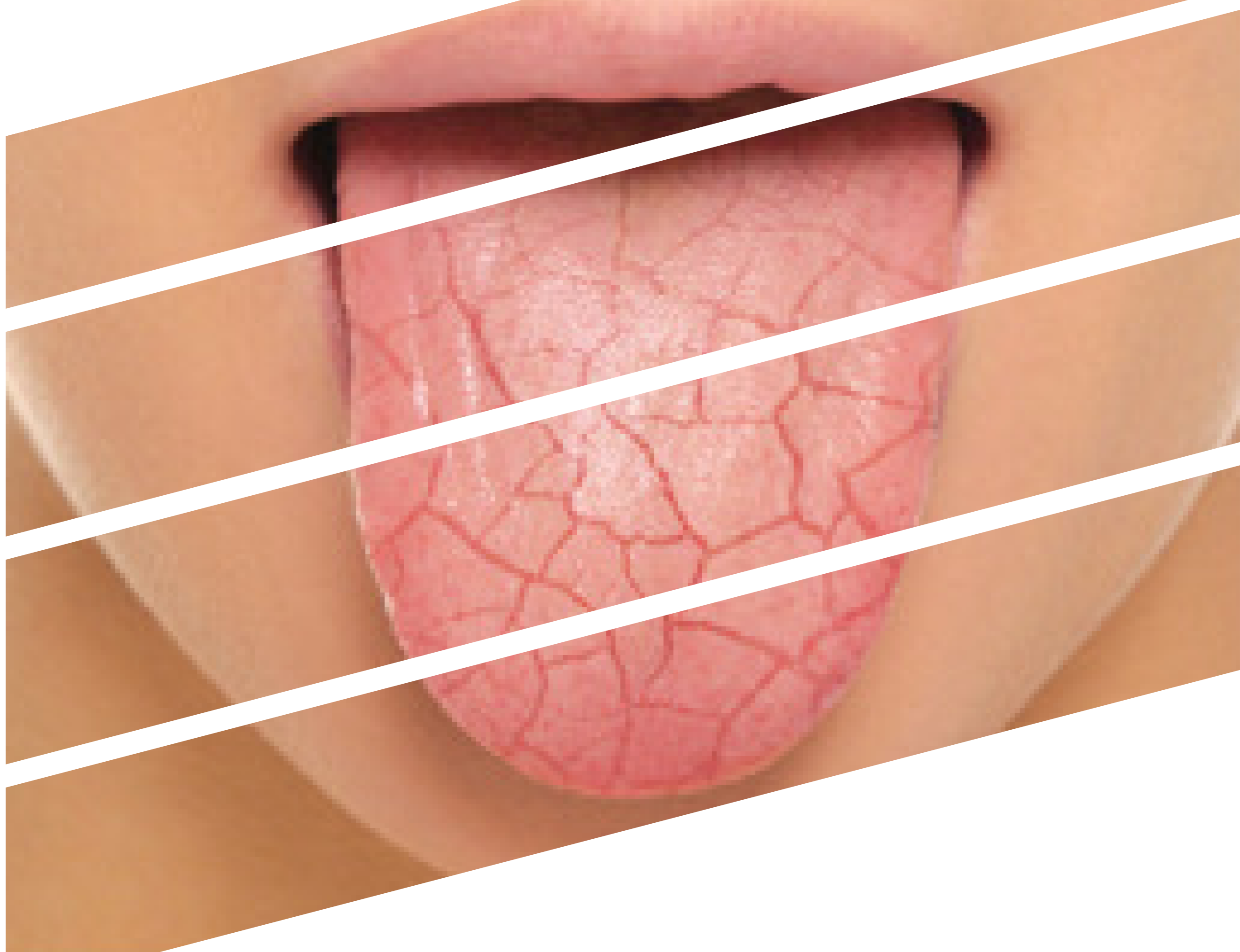
- Observar os alimentos que o paciente apresentou aversão às alterações de sabores e odores para não oferecê-los de novo.
- Preparar os alimentos com boa apresentação; uma boa aparência conta muito.
- Se o odor da comida estiver deixando o paciente enjoado, este deve comprar comida pronta ou pedir para que alguém a prepare.
- Não ficar na cozinha enquanto estão preparando a refeição.
- Consumir os alimentos que mais gosta.
- As carnes e peixes, quando preparados no forno e grelhados, exalam menos aroma do que fritos.
- Cozinhar com temperos suaves, tais como o orégano, o tomilho, a salsinha e a cebolinha, suco de laranja ou limão.
- Evitar alimentos com aroma forte, como alho, café, cebola, carnes vermelhas etc.
- Ingerir de 2 a 3L de água por dia.

SABOR METÁLICO



- Se o paciente não estiver tolerando a carne vermelha, substituir a mesma por outras fontes de proteínas como: peixes, frango, feijões, carne de soja, ovos, queijos e frutos do mar.
- Melhorar o sabor dos alimentos com molhos da sua preferência.
- Utilizar colheres de polietileno para cozinhar.
- Tirar os sabores estranhos da boca fazendo bochechos com soluções próprias ou utilizar chicletes e balas de hortelã.
- Evitar o contato de alimentos ácidos (limão, laranja, vinagre, tomate etc.) com recipientes de metal.

XEROSTOMIA



Ocorre quando as glândulas salivares produzem pouca saliva. Essas alterações podem ocorrer rapidamente e transformar-se em casos crônicos, especificamente quando as glândulas salivares são diretamente irradiadas.

As principais consequências da xerostomia são: saliva espessa e viscosa; ausência de neutralização do ácido bucal (a saliva é alcalina) ; maior probabilidade de que as bactérias da boca provoquem infecções; o ácido produzido após ingestão de alimentos doces provoca maior perda de minerais, produzindo cáries dentais.

- Aumentar o consumo de líquidos no dia. Recomenda-se 30 mL por quilo de peso.
- Evitar alimentos secos e fibrosos.
- Consumir alimentos pastosos ou líquidos como sopas, sorvetes, sucos, milk-shake etc.
- Cozinhar com molhos, caldos, manteigas e/ou iogurtes, para que os alimentos fiquem úmidos.
- Evitar alimentos gordurosos.
- O leite pode dar sensação de boca pastosa.
- Antes das refeições, enxaguar a boca com uma colher de sopa de suco de limão diluído em um copo de água.
- Tomar pequenos goles de água durante a refeição, para ajudar a engolir.
- Evitar mastigar muita comida de uma vez.
- Consumir pequenas quantidades várias vezes ao dia.
- Dar preferência a sucos ácidos.
- Levar uma garrafinha de água, quando sair e beber bastante líquido.
- Enxaguar a boca sempre antes das refeições e durante o dia.
- Chupar balas e chicletes de hortelã, limão ou menta.
- Cuidar da higienização da boca.
- Perguntar para o médico se é necessário utilizar a saliva artificial que é disponível em farmácias.

DIARRREIA

A químio e a radioterapia afetam principalmente as células que se dividem rapidamente, tais como aquelas do revestimento dos intestinos delgado e grosso, levando a um funcionamento desadequado. Dessa forma, a absorção dos nutrientes e da água não é adequada, acarretando fezes mais líquidas. Além disso, a produção de enzimas, especialmente da lactase, é reduzida ou paralisada completamente, acarretando intolerância à lactose.



- Fazer descanso absoluto do intestino durante algumas horas. Iniciar dieta líquida quando o intestino estiver melhor e gradualmente, de acordo com a tolerância do paciente.
- Os caldos devem ser ralos e sem gordura, tais como caldos de arroz, frango ou cenoura.

- Fazer sucos coados e com pouco açúcar, diluídos com água.
- Começar com alimentos de fácil digestão, se a pessoa tiver aceitado bem a dieta líquida. Ex.: purê de batata ou mandioquinha, arroz branco cozido, torrada, maçã cozida sem casca, peixe e frango cozido.
- Se o paciente tolerar bem os alimentos anteriores, iniciar a ingestão de produtos lácteos como leite desnatado, iogurte desnatado e queijo magro fresco.
- Preparar os alimentos cozidos, assados, ensopados ou grelhados. Evitar frituras.
- Moderar o consumo de açúcar e sal.
- Cozinhar e temperar os alimentos com azeite de oliva e limão.
- Evitar condimentos industrializados e irritantes da mucosa intestinal, como pimenta, noz-moscada e curry.
- Evitar alimentos que causem flatulência, tais como couve-flor, brócolis, repolho, couve-manteiga, rabanete, nabo, cebola crua e feijões.
- Evitar tomar café, achocolatados e bebidas alcoólicas.
- Consumir alimentos ricos em potássio como banana, cenoura e melão.
- Evitar alimentos gordurosos como azeitonas, abacate, frituras, pães recheados, carnes gordas e embutidos.
- Evitar comer verduras e legumes crus, peneirar os purês de legumes.
- Evitar comer frutas frescas, exceto banana e maçã sem casca.
- As temperaturas da refeição e da bebida devem ser mornas.
- Beber bastante líquido, cerca de 3L ao dia.

OBSTIPAÇÃO INTESTINAL



Essa pode ser definida como o movimento lento das fezes por meio do intestino grosso, que faz com que as fezes permaneçam durante tempo prolongado no cólon, tornando-as secas e duras.

A obstipação em um paciente submetido ao tratamento pode chegar a ser debilitante, caso não seja tratada corretamente, ocasionando náuseas, vômitos, cansaço e perda de apetite.

- Ingerir bastante líquidos, no mínimo 2L ao dia (água, sucos, chás sem cafeína).
- Beber um copo de água em jejum todas as manhãs.
- Consumir alimentos ricos em fibras: pães e cereais integrais, aveia, frutas secas, verduras, frutas e feijões.
- Preparar os alimentos cozidos, assados, grelhados ou ensopados.
- Utilizar o azeite de oliva para cozinhar e temperar legumes e verduras.
- Utilizar ervas aromáticas para temperar os pratos, tais como: salsinha, cebolinha, coentro, sálvia, alecrim, orégano, tomilho etc.
- Evitar a pimenta-do-reino e pimentas em geral.
- Preparar os sucos de frutas e verduras sem coar.
- Preparar verduras e legumes sempre al dente, para conservar as fibras.
- Consumir carnes magras, frango sem pele, peixes, carnes tipo coxão mole, patinho, coxão duro, lagarto, músculo etc.
- Caminhadas ajudam o funcionamento intestinal.
- Tentar ir ao banheiro antes do tratamento com quimioterapia para melhora dos efeitos colaterais, náuseas, problemas gástricos, alteração do paladar etc.
- Consultar o médico caso o paciente fique mais de três dias sem evacuar.

Uma alimentação equilibrada
e um estilo de vida saudável
são formas importantes de se
proteger contra o câncer!



www.mynutree.com.br