



REDE
ADVENTISTA
SILVESTRE
DE SAÚDE

GUIA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

PARA PACIENTES
ONCOLÓGICOS
EM QUIMIOTERAPIA





Durante seu período de tratamento, diversos sinais e sintomas podem surgir levando à redução da ingestão alimentar ao longo do dia, o que contribui para o comprometimento do seu estado nutricional.

A alimentação adequada é um passo importante para o seu tratamento!

Apresentamos algumas dicas que poderão te ajudar durante o processo do seu tratamento:

FALTA DE APETITE

- Faça pequenas refeições a cada 2h em volumes menores.
- Tente não pular refeições, prefira algum alimento que facilite a mastigação como mingaus, sopas e vitaminas.
- Utilize suplementos nutricionais conforme orientação do nutricionista.
- Converse com seus familiares ou cuidadores sobre os alimentos de maior preferência para que possam te auxiliar no preparo.
- Adicione azeite, óleo vegetal, creme de leite em purês e mingaus.
- Misture farinhas variadas (aveia, maisena, fubá, cremogema etc...).
- Varie os vegetais das sopas e proteínas.
- Manter lanches prontos para beliscar.
- Depois do seu prato montado do almoço e jantar: adicione 1 colher de sopa de azeite.
- Faça sucos de frutas ou de uma fruta com 1 vegetal (Ex: laranja+ cenoura , laranja + banana+maçã).
- Adicione queijo, requeijão, geléia de fruta ou mel em pães, torradas ou biscoitos.
- Frutas, frutas em calda, ou sorvetes são boas opções de sobremesa.
- Se você for diabético ou faz dieta controlada de açúcar, só consuma produtos na versão diet.





ALTERAÇÕES NA SENSAÇÃO DE PALADAR E OLFATO

- Escolha alimentos com boa aparência e odor agradável.
- Chupe balas de menta ou de hortelã, se você for diabético escolha as versões diet.
- Para diminuir a sensação de sabor doce nas preparações salgadas, adicione gotas de limão e pitada de sal.
- Se estiver com a sensação de gosto metálico na boca, evite consumir carne vermelha.
- Consuma alimentos bem temperados, dando ênfase ao aroma e à textura. Esses temperos devem ser naturais (exemplos: hortelã, manjericão, limão, salsa, cebolinha, coentro, cebola, alho, orégano).
- Alimentos ricos em zinco e cobre ajudam na recuperação do paladar, como milho, feijão, cereais de trigo, aveia, ovos, ervilhas, pães integrais, vegetais folhosos escuros.
- Utilizar gotas de limão nas saladas e bebidas como sucos de frutas, chás e água.
- Utilizar ervas aromáticas e condimentos nas preparações para realçar o sabor.

NÁUSEAS E VÔMITOS

- Escolha alimentos com boa aparência e odor agradável.
- Não fique muito tempo sem se alimentar. Lembre-se de comer a cada 2h em pequenas porções.
- Dar preferência a alimentos mais secos, cítricos, salgados e frios ou gelados.
- Adequar a consistência à tolerância do paciente.
- Manter a higiene oral.
- Mastigar ou chupar gelo 30 min antes das refeições (Dica: você pode fazer forminhas de gelo com sabores variados, como água de coco e sucos cítricos (limão, maracujá, etc...)).
- Evitar frituras e alimentos gordurosos.
- Evitar alimentos e preparações que exalem odor forte e procurar realizar as refeições em locais arejados.
- Evitar preparações e alimentos muito doces.
- Evitar beber líquidos durante as refeições, utilizando-os em pequenas quantidades nos intervalos, preferencialmente gelados (ex.: picolé de frutas cítricas, como limão, maracujá, uva e morango).
- Não deite logo após as refeições.
- Utilizar gengibre em infusão, como tempero ou adicionado a sucos (antinauseante).
- Beba sucos e vitaminas bem gelados, milk-shakes e sorvetes.

"ATENÇÃO: Alguns quimioterápicos (como a Oxaliplatina) causam reações adversas quando há o consumo de alimentos ou bebidas geladas. Sendo assim, pergunte a sua equipe de saúde, nutricionista, médico(a) ou enfermeiro(a), se você pode consumir gelados."



BOCA SECA

- Escolha alimentos com boa aparência e odor agradável.
- Estimular o consumo de água, no mínimo 2 litros ao dia, e líquidos em geral até 3 litros ao dia.
- Estimular a ingestão de alimentos mais prazerosos.
- Adequar a consistência dos alimentos, conforme sua aceitação.
- Evitar o consumo de café, chá e refrigerantes que contenham cafeína.
- Manter higiene oral e hidratação labial.
- Dar preferência a alimentos umedecidos, adicionar caldos e molhos às preparações.
- Utilizar gotas de limão nas saladas e bebidas.
- Ingerir quantidade necessária de líquidos junto com as refeições para facilitar a mastigação e a deglutição.
- Utilizar balas cítricas e mentoladas sem açúcar.
- Usar ervas aromáticas como tempero nas preparações, evitando sal e condimentos em excesso.
- Mastigar e chupar gelo feito de água, água de coco e suco frutas ou picolés.
- Mastigue bem lentamente os alimentos.

AFTAS E LESÕES NA BOCA

- Aumentar o fracionamento da dieta, oferecendo de 6 a 8 refeições por dia.
- Modificar a consistência da dieta, de acordo com a tolerância.
- Diminuir ou retirar sal e condimentos das preparações, de acordo com a tolerância.
- Manter a higiene oral.
- Utilizar talheres pequenos.
- Utilizar canudos para ingerir líquidos.
- Evitar alimentos secos, duros, cítricos e picantes, líquidos abrasivos e bebidas gaseificadas.
- Utilizar alimentos à temperatura ambiente, fria ou gelada.
- Consumir alimentos mais macios e pastosos.



DIFICULDADE PARA ENGOLIR

- Modificar a consistência da dieta conforme o grau da disfagia e de acordo com as orientações do fonoaudiólogo.
- Aumentar o fracionamento da dieta, oferecendo de 6 a 8 refeições ao dia.
- Evitar alimentos secos e duros.
- Ingerir pequenos volumes de líquidos junto às refeições para facilitar a mastigação e a deglutição.
- Dar preferência a alimentos umedecidos.
- Evite alimentos ácidos, picantes, muito condimentados ou salgados.
- Evite alimentos duros e de difícil mastigação.
- A comida deve ser preparada na consistência que for melhor tolerada, e que ofereça menor dificuldade para mastigar ou engolir (alimentos bem cozidos, suflês, purês, etc.).
- Em casos graves, prefira alimentos líquidos, liquidificados, e em temperatura ambiente (nem muito frio e nem muito quente).
- Pequenos goles de água ou suco durante as refeições também podem ajudar a engolir.



DIARREIA

- Aumentar o fracionamento da dieta e reduzir o volume por refeição (6 a 8 refeições ao dia).
- Aumentar o consumo de líquidos para, no mínimo, 3 litros ao dia (aproximadamente 12 copos por dia). Os líquidos que podem ser consumidos são: água, água de coco, suco de fruta natural ou de polpa.
- Evitar alimentos e preparações gordurosas e condimentadas.
- Evitar café e refrigerantes.
- Evitar alimentos muito quentes.
- Ingerir líquidos isotônicos entre as refeições, em volumes proporcionais às perdas.
- Dê preferência aos alimentos que controlam ou evitam a diarreia, tais como: frutas (banana prata ou banana maçã, caju, maçã sem casca, pêra sem casca, limão, goiaba sem cascas e sem sementes, pêsego sem casca, maracujá, melão, melancia), sucos (goiaba, caju e limonada, de preferência coados), legumes cozidos (batata, beterraba, cenoura, chuchu, aipim, inhame, cará, abobrinha sem casca), cereais (arroz, macarrão, fécula de batata, farinha de arroz, creme de arroz, maisena, mucilon de arroz, pão - de preferência torrado, biscoito cream cracker, biscoito maisena, torrada e farinha de tapioca - goma), chás (erva doce, erva cidreira, canela, camomila, hortelã, maçã), ovo cozido e carnes magras (frango sem pele, peixe sem couro ou carne vermelha sem gordura, cozidos, grelhados ou assados).
- Consumir preferencialmente leite e derivados com baixo teor de gordura (versões light, desnatados ou semidesnatados).
- Em caso de diarreia persistente (7 ou mais dias), pode ocorrer intolerância ao leite de vaca. Se isto ocorrer, substitua o leite de vaca por leite de soja ou leite isento em lactose. Essa intolerância pode não acontecer para os derivados do leite. Ou seja, você poderá continuar consumindo iogurtes e queijos brancos, de acordo com a sua tolerância. Experimente e observe! Você pode consumir também sucos de fruta, chás ou água de coco.
- Evite frituras e alimentos gordurosos, inclusive amendoim, nozes, castanhas, amêndoas e coco.
- Evite alimentos enlatados, condimentos fortes, apimentados ou irritantes (como o café).
- Evite alimentos laxativos (que soltam o intestino), como: verduras cruas (vegetais folhosos), frutas (mamão, laranja, ameixa), farelos integrais (aveia, trigo, linhaça), alimentos açucarados como doces concentrados (goiabada, marmelada, geleia de mocotó, marrom glacê, bananada) e chocolates.

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL (PRISÃO DE VENTRE)

- Realizar refeições em intervalos regulares, de 5 a 6 refeições ao dia.
- Realizar de exercícios físicos conforme sua mobilidade.
- Recomenda-se ingerir aproximadamente 8 copos por dia, pois isso ajuda manter a consistência apropriada das fezes.
- Coma alimentos ricos em fibras, como: vegetais folhosos (agrião, alface, acelga, brócolis, espinafre, couve, bortalha), legumes (abóbora, beterraba, abobrinha, vagem), frutas (mamão, laranja com bagaço, acerola, ameixa, tangerina, caqui, uva com casca, banana d'água e pêra), leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão de bico, milho) pão, biscoito e cereais integrais (farelo de trigo ou de aveia).
- Aproveite ao máximo as cascas ou talos dos alimentos.
- Os alimentos que prendem o intestino, como maçã, banana prata, goiaba, caju, limão, cenoura cozida, batatas, aipim, inhame, cará, creme de arroz, chá preto, podem ser ingeridos moderadamente desde que associado a uma ingestão adequada de fibras (alimentos citados acima).
- Crie o hábito de ir ao banheiro sempre que sentir vontade de evacuar.
- Confira dicas na próxima página para preparações laxativas que você pode consumir diariamente.



CREME LAXATIVO 1

- 3 ameixas secas sem caroço;
- 1 laranja com bagaço, sem semente e cortada em cubos;
- 1 fatia média de mamão;
- ½ copo de iogurte natural; e
- 1 colher de farelo de trigo.

Preparo: Deixe as ameixas de molho em ½ copo de água por algumas horas. Bata no liquidificador as ameixas, a água do molho, a laranja picada, o mamão, o iogurte e o farelo de trigo. Adicione gelo e adoce se achar necessário. Beba pela manhã em jejum.

CREME LAXATIVO 2

- 1 pedaço pequeno de mamão;
- 1 colher de sopa de mel; e
- 1 colher de sopa de aveia em flocos.

Preparo: Bata no liquidificador o mamão, o mel e a aveia em flocos. Adoce se achar necessário. Deixe na geladeira por alguns minutos. Você pode consumir a qualquer hora do dia, inclusive como sobremesa.

Opções de sucos laxativos:

- suco laranja não coado + ameixa + mamão;
- suco de uva + ameixa + pêra;
- suco de melancia + maçã com casca + melão;
- suco de abacaxi + cenoura;
- suco de mamão + ameixa + água de coco;
- suco de maçã com casca + manga + cenoura + pêra;
- suco de cenoura + kiwi + água de coco;
- suco de kiwi + maçã.

Preparo: Bata no liquidificador os ingredientes de cada suco e adoce se achar necessário. Depois está pronto para beber.



INFLAMAÇÃO DO ESÔFAGO E REFLUXO

- Modificar a consistência da dieta, de acordo com a aceitação do paciente (intensidade da dor).
- Aumentar o fracionamento da dieta e reduzir o volume por refeição (6 a 8 refeições ao dia).
- Evitar alimentos secos, duros, cítricos, salgados, picantes e condimentados.
- Utilizar alimentos em temperatura ambiente.
- Evitar alimentos gordurosos.
- Diminuir o sal das refeições.
- Cortar os alimentos em pequenas porções.
- Mastigar os alimentos, evitando a aerofagia.
- Não deitar após as refeições.
- Evitar a ingestão de café, refrigerante ou qualquer bebida gaseificada.



FLATULÊNCIA (EXCESSO DE GASES)

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

- Mastigue lentamente os alimentos com a boca fechada e evite falar durante as refeições.
- Caso prefira acrescentar alho e cebola no preparo das refeições, use-os sempre refogados e com moderação.
- Evite os alimentos que fermentam e formam maiores quantidades de gases, tais como: condimentos picantes, batata-doce, agrião, berinjela, couve-flor, couve-manteiga, repolho, mostarda, soja, caroço de feijão, ervilha seca, aveia, ovos e vísceras (rim, coração, fígado, miolo).
- Evite refrigerantes e bebidas gasosas.



Neste momento o seu sistema imunológico está mais frágil, portanto são necessárias algumas ações para uma alimentação segura até o término do tratamento.

A presença de micro-organismos nos alimentos pode levar a infecções oportunistas. O processo adequado de aquisição, higienização e armazenamento dos alimentos podem auxiliar no controle de infecções e doenças.



COMO HIGIENIZAR DE FORMA CORRETA OS ALIMENTOS?

1. Colocar os alimentos dentro do recipiente.
2. Acrescentar 1 litro de água corrente (todos os alimentos devem estar submersos em água). Caso haja necessidade, acrescentar mais 1 litro.
3. Para cada 1 litro de água corrente usar 1 colher de sopa de água sanitária a 2,5% - específica para alimentos. (2 litros de água corrente = 2 colheres de sopa de água sanitária).
4. Deixar agir por 30 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Lavar bem todos os alimentos com água filtrada.
7. Utilizar os alimentos para a cocção. Caso não utilize naquele momento, armazenar em um recipiente limpo e guardar na geladeira por até 24 horas.



DICAS PARA SEGURANÇA NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS:

- LAVAR BEM AS MÃOS ANTES DE PREPARAR QUALQUER REFEIÇÃO OU COMER;

- Olhar a data de fabricação e data de validade de todos os produtos, assim como verificar odor, cor, textura, presença de insetos, embalagens danificadas ou estufadas.
- Lavar a embalagem dos alimentos antes de abri-los.
- Guardar todos os alimentos o mais rápido possível após a compra.
- Não deixar os alimentos perecíveis fora da geladeira por mais de 1 hora.
- Utilizar água potável filtrada, fervida ou mineral de boa procedência para o consumo.
- Utilizar leite e derivados somente pasteurizados e esterilizados (não utilizar leite fermentados).
- Consumir carnes e ovos bem cozidos.
- Descongelar a carne, o peixe ou o frango na geladeira ou no microondas. Usar a comida congelada imediatamente e não recongelar.
- Todas as preparações não devem permanecer fora da geladeira por mais de 1 hora.
- Consumir oleaginosas e grãos somente cozidos.
- Retirar as áreas machucadas das frutas e dos vegetais.
- Higienizar os utensílios que for utilizar na preparação das refeições.
- Congelar a preparação que não for consumida nos próximos dois dias.



GUIA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

PARA PACIENTES
ONCOLÓGICOS
EM QUIMIOTERAPIA

ATENÇÃO:

se você recebeu uma dieta ou orientação dietética individualizada poderá seguir as recomendações deste guia, sem esquecer-se de levar em consideração as recomendações específicas de sua dieta.

CONTATO ONCOLOGIA:

(21) 3034-3135

