ICB atender cuidar superar

GUIA DE
ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Conteúdo
Talita Neves

Projeto Gráfico
Verlindo Comunicação

Índice

5 *Introdução*

6 *Orientações Nutricionais*

10 *Efeitos colaterais*

17 *Receitas*

Introdução

Olá! Tudo bem?
Este é o nosso guia com orientações nutricionais para pacientes oncológicos. Nós do ICB entendemos que este é um momento que pode trazer muitas dúvidas, portanto desenvolvemos este material de apoio para você. Com ele, queremos tornar seu tratamento mais leve e que você enfrente este momento com cuidados e qualidade de vida.

Aqui, você encontra informações sobre os principais sintomas que pode sentir ao longo desta jornada, o que fazer para amenizá-los e também receitas deliciosas para fazer em casa.

Para saber mais sobre o papel da nutrição no tratamento oncológico, aponte a câmera do seu celular para o código ao lado e acesse o nosso site.

E se ainda restar alguma dúvida, nos envie sua pergunta na área de "Perguntas Frequentes"

*Mas, se você precisar esclarecer alguma informação ou gostaria de tirar uma dúvida específica, entre em contato conosco pelo **WhatsApp (61)98195-0360**, nossa enfermeira onconavegadora responsável pelo Setor de Coordenação de Cuidados - SECOC irá te ajudar.*

Introdução

A Terapia Nutricional em Oncologia merece uma atenção especial. Ao iniciá-la, deve-se levar em consideração alguns pontos, como variáveis relativas ao tumor, o impacto que a terapia irá causar no metabolismo e características individuais do paciente, pois estudos demonstram que o estado nutricional de uma pessoa tem ligação direta ao índice de resposta ao tratamento oncológico.

Portanto, ele pode influenciar no grau de severidade da doença e até mesmo na toxicidade do tratamento, aumentando os efeitos colaterais dos medicamentos.
Diante disso, estas orientações têm como objetivo fornecer informações para evitar quadros de desnutrição, desidratação, contaminação alimentar durante este período de baixa imunidade, minimizar os sintomas de má absorção, preservar a massa corpórea e promover melhor qualidade de vida.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Orientações Nutricionais

1. **Foco na hidratação:** é recomendado que você consuma, no mínimo 2 litros de líquido por dia. Para alcançar esta meta, dê preferência por água filtrada, mas também recorra à água de coco, sucos de fruta e chás.

2. **O que excluir da alimentação:** alguns alimentos devem ser evitados durante o tratamento, como enlatados (milho, ervilha, seleta de legumes), embutidos (salame, salsicha, peito de peru, presunto), preparações defumadas (churrasco, linguiça), alimentos com alta carga de microrganismos (iogurte caseiro, leite de saquinho – substituir por leite em caixinha UHT).

3. **Dê um tempo nos temperos prontos:** substitua temperos completos e temperos em cubos pelos naturais, como tomilho, cebola, alecrim, salsa, coentro, alho, canela, gengibre, entre outros.

Orientações Nutricionais

4. **Atenção à higienização de frutas e vegetais:** para higienizar estes alimentos, você deve usar o hipoclorito de sódio. Para cada 1 litro de água acrescente 1 colher de sopa de hipoclorito (água sanitária) e deixe o alimento de molho por 20 minutos. Faça o enxágue e está pronto para comer.

5. **Cuidados em restaurantes:** quando for comer fora de casa, não consumas preparações que levem leite, creme de leite, maionese e vegetais folhosos e/ou crus. Como não sabemos a forma como foi higienizado, o risco de contaminação aumenta.

6. **Vamos reduzir o açúcar refinado?** Evite ingerir bolos, biscoitos, doces concentrados e colocar açúcar do cafezinho. Caso queira utilizar açúcar, substitua por demerara, orgânico, açúcar mascavo ou, caso seja diabético, adoçantes stévia ou sucralose.

7. **As carnes vermelhas devem ser mantidas no cardápio pelo menos 2 vezes por semana,** pois previnem e minimizam as chances de anemia. Sendo assim é de suma importância a escolha de cortes mais magros, como patinho, músculo, lagarto e coxão duro.

8. **A inclusão de frutas e vegetais na dieta pode ser difícil durante o tratamento, mas podem ser toleradas se adicionadas em preparações como sucos e vitaminas,** dessa forma garantirão uma quantidade satisfatória de fibras, vitaminas e minerais que fortalecerão o seu sistema imunológico.

EFEITOS COLATERAIS

Efeitos colaterais

Alguns efeitos colaterais podem surgir durante o tratamento. O tipo e a intensidade variam de uma pessoa para outra, mas é possível contorná-los com a mudança de alguns hábitos. Veja o que fazer para contornar problemas como:

Mucosite(aftas)

Mucosite são inflamações que podem acontecer na boca, faringe, laringe, esôfago e outras áreas relacionadas. É comum que ela apareça em pacientes em tratamento oncológico e podem causar dor e dificultar a alimentação.

- *Evite alimentos ácidos, picantes, alimentos com muito sal ou doces muito concentrados;*
- *Dê preferência a alimentos líquidos, pastosos, macios, frios ou gelados;*
- *Evite comer alimentos muito quentes, frutas ácidas (limão, laranja, abacaxi), alimentos muito temperados e bebidas alcoólicas;*
- *Cuide da higiene oral (enxaguante bucal sem álcool);*
- *Providencie alívio para dor antes das refeições;*
- *Faça bochecho com chá de camomila frio antes das refeições.*

Efeitos colaterais

Xerostomia (boca seca)

Xerostomia é uma condição associada à baixa produção de saliva pelas glândulas salivares e isso também pode interferir na alimentação. Neste caso, é recomendado:

- *Utilize alimentos de consistência líquida ou pastosa;*
- *Umedeça os alimentos com caldos e molhos para facilitar a deglutição;*
- *Coloque algumas gotas de limão sob a língua para ajudar a produção de saliva (caso a mucosa da boca esteja íntegra e não haja mucosite);*
- *Utilize, com prescrição do nutricionista, saliva artificial ou outros produtos que podem ser recomendados de acordo com cada paciente.*

Efeitos colaterais

Náuseas e vômitos

Esses sintomas ocorrem principalmente nos dias seguintes à infusão da quimioterapia e podem se prolongar por alguns dias. Mas pode ficar tranquilo, pois é possível controlar este incômodo com essas dicas que selecionamos.

- *Coma devagar, mastigando bem os alimentos;*
- *Utilize, principalmente no desjejum, alimentos secos, como torradas ou biscoitos de água e sal;*
- *Fracione sua dieta em 5 ou 6 refeições ao dia, e diminua a quantidade de alimento consumido em cada uma dela, isso irá facilitar o trabalho digestivo (ex.: desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia);*
- *Evite ingerir líquidos durante as refeições, procure ingeri-los nos intervalos, 30 ou 60 minutos antes ou após a refeição;*
- *Evite frituras e alimentos gordurosos ou muito temperados;*
- *Dê preferência aos alimentos frios e gelados, pois costumam ser bem tolerados;*
- *Após as refeições, faça repouso, mantendo a cabeça e ombros mais elevados;*
- *Caso o aroma do preparo das refeições o incomode, solicite que algum familiar ou amigo cozinhe para você e mantenha a porta da cozinha fechada durante as preparações*

Efeitos colaterais

Inapetência (perda de apetite)

Também é comum que alguns pacientes sintam menos apetite durante o tratamento. Mas lembre-se, é preciso ficar atento para evitar quadros de desnutrição e, além disso, o corpo precisa de nutrientes para não deixar o sistema imunológico muito enfraquecido. Se você sentir este efeito colateral, siga estas dicas:

- *Procure ingerir seus alimentos preferidos, especialmente os que contenham mais calorias e proteínas, como ovos, iogurte, carnes, queijos magros e leite;*
- *Coma em pequenas quantidades e mais vezes ao dia;*
- *Evite ingerir líquidos durante as refeições, principalmente no almoço e jantar;*
- *Procure ter lanches para beliscar, pois acabamos comendo mais, quando o alimento é facilmente encontrado;*
- *Varie as cores dos alimentos servidos no seu prato. Arranje-os atrativamente;*
- *Consuma alimentos que auxiliem na recuperação do paladar por serem ricos em zinco e cobre, alguns deles são: milho, feijão, cereais de trigo, ovos, ervilha, espinafre, cerejas e pães integrais.*

Efeitos colaterais

Diarreia

Outro desconforto que pode surgir durante o seu tratamento é a diarreia. Este efeito colateral pode causar desidratação e propiciar complicações como fraqueza, tontura, taquicardia e confusão mental.

- *Evite alimentos ricos em fibras e dê preferência a vegetais e frutas cozidas;*
- *Evite consumir leite e derivados (creme de leite, iogurte, coalhada, etc.).*
- *Fracione as refeições em 5 ou 6 vezes ao dia;*
- *Beba de 8 a 10 copos de líquidos por dia (de preferência, fora do horário das refeições). Evite bebidas gasosas e tome os líquidos devagar e em temperatura ambiente;*
- *Use bebidas repositórias de eletrólitos com isotônicos, como água de coco e soro fisiológico.*
- *Evite alimentos gordurosos ou muito condimentados e muito quentes ou gelados;*
- *Reduza suas atividades físicas logo após as refeições;*
- *Em caso de flatulência (gases), mastigar os alimentos devagar e com a boca fechada, a fim de evitar a deglutição de ar.*

Efeitos colaterais

Constipação (prisão de ventre)

Este é outro incômodo digestivo que pode surgir neste momento, a constipação. Ela é caracterizada por menos de três evacuações por semana e pela dificuldade em evacuar.
O sintoma pode ser causado por desidratação, dieta com baixa ingestão de fibras, sedentarismo ou efeitos colaterais de medicamentos. Mas, com estes hábitos, você irá sentir uma grande melhora.

- *Consuma alimentos ricos em fibras, grãos e cereais integrais, vegetais e frutas cruas (se não estiver em cuidados para imunodeprimido);*
- *Aumente a ingestão de líquidos;*
- *Incorpore na sua rotina diária exercícios ou caminhadas leves;*
- *Evite alimentos que formem gases (ex.: repolho, couve-flor, brócolis, feijões, lentilhas e refrigerantes);*
- *Use o coquetel laxativo. (Receita em anexo).*

RECEITAS

Receitas

Suco de maçã com hortelã

Pacientes com náuseas

Ingredientes

- *1 maçã verde*
- *1 xícara (café) de suco de limão*
- *1 xícaras (chá) de água*
- *1 colher (chá) de açúcar*
- *3 de folhas de hortelã*
- *1 copo de água com gás*
- *Gelo a gosto*

Preparo

Coloque a maçã, o suco de limão e a água para ferver até amaciar a maçã. Deixe esfriar e bata no liquidificador com as folhas de hortelã. Coe e acrescente a água com gás. Sirva com cubos de gelo.

Suco de abacaxi

Pacientes com náuseas

Ingredientes

- *Agua de coco (15ml)*
- *Abacaxi (1 fatia)*
- *Hortelã (4 folhas)*
- *Gengibre (1g)*

Preparo

Liquidificar a água de coco gelada com os demais ingredientes e, por fim, adicionar o gengibre.

Receitas

Biscoito de polvilho, queijo e laranja

Pacientes com náuseas

Ingredientes

- *2 ovos*
- *¼ de xícara (chá) de suco de laranja*
- *2 colheres de (sopa) de manteiga*
- *50 gramas de queijo parmesão light ralado*
- *1 colher (chá) de sal*
- *2 xícaras de (chá) de polvilho doce*

Preparo

Em um recipiente, coloque os ovos, o suco de laranja, a manteiga, o queijo e o sal e vá acrescentando o polvilho. Misture bem. Quando obtiver uma massa homogênea, pegue pequenas porções e modele em uma assadeira antiaderente e leve ao forno médio (180º c), por cerca de 20 minutos, ou até que esteja dourado.

Suco de frutas vermelhas

Pacientes com náuseas

Ingredientes

- *Suco de uva integral (150ml)*
- *Morangos (12 unidades)*
- *Gengibre (1g)*

Preparo

Misturar o suco e a fruta e liquidificá-los com o gengibre.

Receitas

Macarrão com carne e vegetais

Pacientes com inapetência

Ingredientes

- 300 g de alcatra em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de sal
- ¼ xícara (chá) de suco de laranja
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cenoura cortada em tiras largas
- 500 g de macarrão de sua preferência, cru
- 2 xícaras (chá) de rúcula picada

Preparo

Tempere a carne com o alho, o sal e o suco de laranja. Deixe repousar por 15 minutos. Aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma panela e grelhe os cubinhos de carne até dourar. Adicione a cenoura e o caldo que restou do tempero da carne.
Deixe cozinhar por 10 minutos, regando com água quente, se necessário. Cozinhe o macarrão em água abundante, escorra e despeje-o na panela imediatamente. Junte o refogado, a rúcula, regue com o restante do azeite, misture e sirva na hora.

Receitas

Suco de maçã

Pacientes com diarreia

Ingredientes

- *Água de coco (150ml)*
- *1 unidade de maçã sem casca*
- *Gengibre (1g)*

Preparo

Liquidificar os ingredientes com o gengibre.

Coquetel Laxativo

Pacientes com constipação intestinal

Ingredientes

- *1 laranja grande com bagaço*
- *1 fatia média de mamão*
- *5 ameixas secas*
- *1 colher de sopa de aveia*
- *1 copo de 200 ml de água*

Preparo

Colocar as ameixas de molho na água de um dia para o outro na geladeira. No dia seguinte, colocar no liquidificador as ameixas sem os caroços, acrescidas da laranja sem casca e sem sementes e o mamão sem casca e com as sementes, liquidificar, completar com a água e acrescentar a aveia.

Receitas

Pão rústico de aveia

Pacientes com constipação intestinal

Ingredientes

- 1 caixinha de creme de leite de soja
- 2 e ½ colheres (café) de sal
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 50 g de margarina
- 2 ovos
- 300 g de farinha de trigo
- 3 colheres (chá) de fermento em pó
- 150 g de aveia em flocos finos
- 4 a 6 colheres (sopa) de água

Preparo

Misture o creme de leite com o sal, o açúcar, a margarina e os ovos. Junte a farinha peneirada com o fermento e, depois, a aveia. Enquanto amassa, vá acrescentando a água aos poucos, até obter uma massa macia, que dê para moldar com as mãos. Cubra e deixe em repouso por 30 minutos.

Divida em 16 pedaços e enrole os pãezinhos. Coloque em assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno alto pré-aquecido (220ºC) até dourarem.

Receitas

Sorvete rápido de abacaxi

Pacientes com Xerostomia (Boca seca) mas sem mucosite

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de polpa de abacaxi congelada ou suco
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- Tirinhas de casca de limão para enfeitar

Preparo

Bata os ingredientes no liquidificador, menos as tirinhas de limão. Coloque em forminhas de gelo e leve para o freezer até firmar.

Se for diabético, substitua o açúcar por 2 colheres (sopa) de adoçante culinário.

Receitas

Torta de Mandioquinha e abobrinha

Pacientes com necessidade de dietas mais pastosas

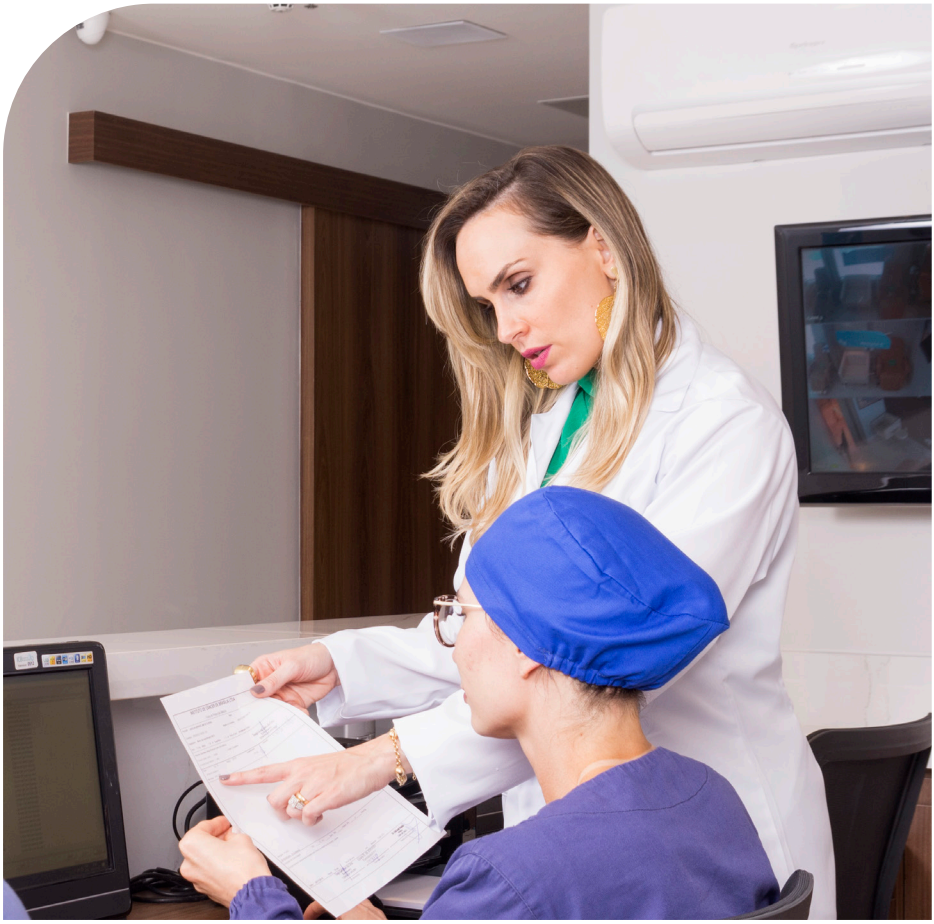
Ingredientes

- 500 g de mandioquinha cozida passada no espremedor
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 ovos ligeiramente batidos
- 200 g de ricota amassada
- 1 abobrinha média ralada
- 1 colher (chá) de sal

Preparo

Misture todos os ingredientes. Coloque a mistura em um refratário untado com azeite e leve ao forno médio (180 ºC) até dourar.

ICB atender cuidar superar



(61) 3030-1900 (61) 98626-0640

institutodecancer institutodecancer **institutodecancer.com.br**