





INTRODUÇÃO

O guia de alimentação para o paciente oncológico é uma coletânea de informações importantes para ajudar tanto você, paciente, quanto seus familiares a conhecer os benefícios da alimentação adequada e nutritiva durante todas as fases do tratamento.

A sua conscientização favorece a adoção de práticas alimentares e higiênicas e contribui com os melhores resultados durante o tratamento, promovendo sua saúde e seu bem-estar.

INFORMAÇÃO IMPORTANTE

Este guia não substitui a consulta de nutrição para o paciente que apresenta risco nutricional ou deficiências nutricionais.

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E NUTRITIVA



Alimentação saudável é o termo usado para uma alimentação variada, nutritiva, balanceada e saborosa, importante e necessária para todos. Mas a doença e os tratamentos podem provocar muitas alterações no corpo, no paladar, no humor e nas atividades rotineiras e, conseqüentemente, atrapalhar

na sua alimentação e provocar a perda de peso.

A sua alimentação deverá ser adequada em quantidade, qualidade, variedade, frequência, consistência e temperatura. Dessa forma, é possível ajudá-lo durante o tratamento a suprir suas necessidades nutricionais, tornando o seu corpo mais forte e resistente aos efeitos adversos dos tratamentos. Além disso, ajuda no controle dos sintomas, como, por exemplo, na dificuldade de fazer a digestão, na diarreia e na constipação.

Por causa das prováveis mudanças ou restrições alimentares durante o tratamento, nem sempre é possível ter uma alimentação variada e balanceada. Entretanto, sua alimentação deverá ser nutritiva e saborosa, adequada às suas condições.

ESCOLHA CONSCIENTE

É muito comum as pessoas que têm ou tiveram câncer investirem em novos padrões alimentares, preferindo alimentos mais saudáveis. Isso é muito bom, mas você deve tomar cuidado com orientações alimentares baseadas no senso comum ou em sites da internet que apresentam “dietas anticâncer” ou “alimentos anticâncer” sem fundamento científico.

Até o momento, não há consenso de que algum alimento ou tipo de dieta cure ou trate qualquer tipo de câncer. O que já foi provado é que uma alimentação nutritiva, balanceada em calorias e nutrientes, com poucos alimentos ricos em sal, açúcar e gordura, contribui para a promoção da saúde e a prevenção de doenças.

A escolha dos alimentos deve ter como premissa as leis da alimentação:

- **Quantidade:** a alimentação deve ser suficiente para atender às suas necessidades de calorias.
- **Qualidade:** as refeições devem ser variadas, coloridas e fornecer todos os nutrientes necessários.
- **Harmonia:** os alimentos devem ser proporcionais na oferta de diferentes nutrientes.
- **Adequação:** a refeição deve atender às necessidades individuais; variar de acordo com a idade, o sexo, as condições de saúde, a atividade física; ser adaptada às condições sociais, culturais e às particularidades de cada paciente.

GRUPOS DE ALIMENTOS

Podem-se dividir os alimentos em cinco grandes grupos: cereais, hortaliças, frutas, laticínios e alimentos ricos em proteína. Para reunir a quantidade adequada de todos os nutrientes, você deve consumir, sempre que possível, diferentes grupos de alimentos.

Em caso de alterações digestivas, muitas vezes é necessário fazer algum tipo de restrição alimentar com orientação do nutricionista.

CONHEÇA MAIS

Cereais	<p>Considerado um alimento básico e o mais antigo da humanidade, os cereais podem ser classificados em integrais e refinados. São excelentes fontes de carboidrato, mas também fornecem porções de proteína, vitaminas do complexo B e minerais. Recomenda-se que 50% dos cereais consumidos sejam integrais, por serem mais nutritivos.</p> <p>Principais cereais na alimentação: arroz, aveia, cevada, centeio, milho, sorgo, trigo.</p>
Hortaliças	<p>Conhecidas como legumes e verduras, as hortaliças são excelentes fontes de vitaminas, minerais e fitonutrientes (flavonóides, carotenóides e outras substâncias presentes nas plantas).</p> <p>Os legumes podem ser representados pelas seguintes partes das plantas: raiz (aipim, cenoura, beterraba, nabo, rabanete etc.), tubérculos (batata, batata-doce, cará, inhame etc.) e frutos (abóbora, berinjela, chuchu, quiabo, tomate etc.). As verduras podem ser representadas pelas folhas (alface, agrião, couve, espinafre etc.) e flores (brócolis, couve-flor, alcachofra etc.).</p> <p>As hortaliças podem ser consumidas em diferentes preparações: cruas, cozidas, refogadas etc. Diversas outras hortaliças são consumidas em forma de tempero, por exemplo, a cebola e o pimentão.</p>

Frutas	<p>As frutas são excelentes fontes de carboidrato, vitaminas, minerais, fitonutrientes e fibras.</p> <p>Podem ser consumidas frescas, cozidas, desidratadas ou como suco natural.</p>
Laticínios	<p>Os laticínios são representados pelo leite e por seus derivados (isentos ou não de lactose). São excelentes fontes de proteína e cálcio. Os derivados do leite que não contêm cálcio não são considerados laticínio, por exemplo, a manteiga e o creme de leite.</p> <p>Recomenda-se que você prefira laticínios com baixo teor de gordura.</p>
Alimentos ricos em proteína	<p>Os alimentos ricos em proteína podem ser de origem animal e vegetal.</p> <p>Exemplos de proteína animal: carne bovina, carne suína, aves, pescado, frutos do mar, ovos e laticínios.</p> <p>Exemplos de proteína vegetal: leguminosas (ervilha seca, feijões, grão-de-bico, lentilha e soja), frutas oleaginosas (amendoim, castanha-do-pará, castanha de caju, avelã, noz, macadâmia, pistache), e sementes (chia, linhaça, gergelim, girassol e quinoa).</p>

HIDRATAÇÃO E LÍQUIDOS



A hidratação (consumo regular e adequado de líquidos) é mais uma condição importante para a sua saúde e bem-estar durante os tratamentos.

A água participa de diversos processos químicos no organismo, mantendo o equilíbrio das funções corporais, ajudando no transporte dos nutrientes, na excreção de substâncias nocivas e na regulação da temperatura corporal.

Sintomas como náusea e paladar alterado podem desestimular o consumo da água. Nesses casos, você deve aumentar o consumo de diferentes tipos de líquidos como uma estratégia para manter seu corpo bem hidratado. São exemplos de alternativa à água: água de coco, chás descafeinados, refrescos de frutas, sucos de frutas, bebidas isotônicas. Outra dica é consumir frutas ricas em água, como o abacaxi, a laranja, a melancia e a tangerina, por exemplo.

Em casos de diarreia e vômito, é imprescindível que você aumente o consumo de líquidos para evitar a desidratação – situação clínica que pode colocá-lo em risco e necessidade de internação. Nesses casos, recomenda-se o consumo de soro caseiro ou de bebidas isotônicas, além de água e refresco de frutas.

Vale lembrar que a hidratação adequada ajuda a manter o seu organismo mais preparado para que você lide com as possíveis alterações provocadas pelos tratamentos, como constipação, febre, fadiga e ressecamento de pele e boca.

A água e outros líquidos devem ser consumidos preferencialmente nos intervalos das refeições, para não comprometer o consumo dos alimentos.

ALIMENTAÇÃO SEGURA E HIGIENE DOS ALIMENTOS

O conceito de alimentação saudável também inclui as condições de higiene dos alimentos durante a manipulação, a confecção, a venda e o consumo. O alimento seguro e saudável é aquele que, além de fornecer nutrientes importantes, está isento de micro-organismos que possam causar doenças e trazer prejuízos à sua saúde.

Por isso, você deve dar preferência aos alimentos frescos e preparados em ambiente limpo.

Seguem algumas dicas para que você garanta uma alimentação saudável e segura.

Higiene geral	<p>Atenção com a higiene das mãos na hora de preparar qualquer alimento ou de fazer as refeições.</p> <p>Os locais onde os alimentos são preparados e as refeições são servidas devem estar limpos e arejados, livres de insetos e animais domésticos.</p>
Higiene dos alimentos	<p>Os vegetais folhosos, os legumes e as frutas devem ser lavados em água corrente. Em seguida, devem ser colocados de molho por dez minutos em água clorada (uma colher de sopa de água sanitária para um litro de água filtrada). Após o período, enxaguar as folhas, os legumes e as frutas com água filtrada e deixar secar naturalmente. Se preferir, use o hipoclorito de sódio pronto para desinfecção, normalmente vendido nos mercados e nas drogarias.</p> <p>Alimentos enlatados, engarrafados ou armazenados em potes devem ter as tampas lavadas antes de serem abertos.</p>

Tabela continua na página seguinte.

Continuação da tabela da página anterior.

Alimentos crus	<p>É permitido o consumo de alimentos de origem vegetal (folhosos, legumes e frutas) na forma crua (salada de hortaliças, salada de frutas, sucos, fruta fresca etc.) desde que tenham sido higienizados, conforme recomendado anteriormente (com água clorada), preparados e consumidos em casa.</p> <p>Não é permitido o consumo de alimentos de origem animal na forma crua nem “mal passada” (ovos, peixe, carnes de ave, boi, porco, linguiça etc.), seja preparado em casa ou em restaurante.</p>
Compra	<p>Observar as características dos alimentos (cor, odor, textura), a integridade das embalagens (sem ferrugem, amassados ou furos).</p> <p>Prestar atenção à data de validade e ao número do lote dos produtos.</p> <p>Não comprar alimentos prontos para o consumo a granel (amendoim, castanhas, uva passa, granola etc).</p> <p>Não comprar ovos fora da refrigeração nem com a casca quebrada.</p> <p>No carrinho de compras, separar as carnes cruas das frutas e hortaliças; os alimentos crus dos produtos industrializados; e os alimentos em geral do material de limpeza.</p>
Conservação	<p>Separar e armazenar os alimentos considerando a temperatura e a umidade ideal para cada produto.</p> <p>Guardar separadamente os alimentos crus e cozidos.</p>

MUDANÇAS NO APETITE E NO PESO CORPORAL



As mudanças no apetite podem ser consequência dos efeitos do tratamento (náusea, vômitos, paladar alterado, boca seca etc.), das alterações de humor (medo, ansiedade, depressão etc.), de variação comportamental (isolamento, dor, fadiga) ou mesmo

da própria doença. Já as alterações do peso corporal podem ser resultado do desequilíbrio entre a quantidade de alimentos consumidos (nutrientes e calorias) e o gasto de energia (atividades regulares).

Tanto o excesso de peso quanto o baixo peso podem ser prejudiciais durante o tratamento. Portanto, a falta de apetite e a perda de peso são preocupantes, podendo impactar negativamente no tratamento e na sua qualidade de vida.

A boa alimentação é um fator determinante para a saúde de qualquer pessoa. Os alimentos não curam o câncer, mas fortalecem o organismo. O objetivo da alimentação nutritiva, adequada e com horários regulares é prevenir e corrigir as possíveis alterações de peso e as deficiências nutricionais. Algumas vezes é necessário que você faça uso de suplementos nutricionais, principalmente se apresentar sinais graves de desnutrição.

Enfim, a alimentação nutritiva e saborosa, a hidratação adequada e o controle higiênico dos alimentos são passos fundamentais para que você alcance o bom resultado nos tratamentos anticâncer.

INTERAÇÃO ENTRE ALIMENTOS E MEDICAMENTOS



Algumas interações entre alimentos e medicamentos podem ocorrer quando um alimento atrapalha a absorção de um medicamento ou vice-versa. Isso pode prejudicar o efeito do medicamento e o aproveitamento dos nutrientes presentes em diferentes alimentos, impactando negativamente no estado nutricional e na saúde do paciente.

Os efeitos adversos provocados pelo medicamento também podem desencadear outras formas de interações, prejudicando a ingestão, o metabolismo e a absorção de alguns nutrientes. Isso pode ser grave em caso de pacientes desnutridos e debilitados.

As plantas medicinais e os fitoterápicos também podem interagir com os medicamentos e provocar reações tóxicas. O risco dessas interações é maior para as pessoas que utilizam medicamentos para hipertensão, diabetes, trombose, depressão e quimioterápicos.

Nos quadros a seguir, apresentamos algumas recomendações para reduzir o risco de alguma reação indesejada.

POSSÍVEIS INTERAÇÕES ENTRE ALIMENTOS E MEDICAMENTOS		
ALIMENTO/NUTRIENTE	EFEITOS INDESEJADOS	RECOMENDAÇÕES
Alimentos ricos em cálcio (leite e derivados).	Impedem absorção de alguns antibióticos.	De modo geral, recomenda-se não consumir antibióticos junto com alimentos ricos em cálcio.
Alimentos ricos em gordura (frituras, feijoada, creme de leite, miúdos de boi ou de frango).	Retardam o esvaziamento gástrico, tornando a absorção do medicamento mais lenta.	De modo geral, recomenda-se consumir os medicamentos com intervalos de 2 a 4 horas após uma refeição rica em gordura.
Alimentos ricos em proteína (carne branca ou vermelha, ovos, laticínios) e ricos em vitamina K (vegetais folhosos verde-escuros).	Podem reduzir o efeito do anticoagulante (varfarina).	De maneira geral, recomenda-se não consumir anticoagulante junto com alimentos ricos em proteína. Os vegetais folhosos verde-escuros podem ser consumidos com moderação.

Tabela continua na página seguinte.

Continuação da tabela da página anterior.

POSSÍVEIS INTERAÇÕES ENTRE ALIMENTOS E MEDICAMENTOS		
ALIMENTO/NUTRIENTE	EFEITOS INDESEJADOS	RECOMENDAÇÕES
Chás e sucos de frutas variados. Em especial, suco de laranja, de maçã, de romã e de uva roxa.	Podem interagir com vários medicamentos, provocando alterações clínicas e metabólicas.	É aconselhável beber água no consumo de qualquer medicamento.
Suco de cranberry (mirtilo) e suco de grapefruit (pomelo).	Podem interagir com vários quimioterápicos, provocando alterações clínicas e metabólicas.	É aconselhável não consumir esses sucos durante todo o tratamento de quimioterapia.

POSSÍVEIS INTERAÇÕES ENTRE FITOTERÁPICOS E MEDICAMENTOS

FITOTERÁPICOS	EFEITOS ADVERSOS
Óleo de alho/ Gengibre	Pode aumentar o efeito anticoagulante, quando usado com varfarina.
Erva-de-são-joão	Pode interagir com anticoagulantes orais, anticonvulsivantes, antidepressivos, quimioterápicos (irinotecano).
Ginkgo biloba	Pode interagir com anticoagulantes orais, anti-inflamatórios.
Ginseng	Pode aumentar o efeito anticoagulante, quando usado com varfarina. Pode aumentar o risco de toxicidade no fígado, quando usado com imatinibe. Pode aumentar o risco de hipoglicemia, quando usado com hipoglicemiantes orais.
Valerina	Pode resultar em delírio e desorientação, quando usado com loperamida. Pode resultar em depressão do SNC, quando usado com benzodiazepínico, aumentando ou diminuindo a eficácia do medicamento. Pode resultar no aumento da depressão do SNC, quando usado com medicamentos opioides.

DICAS PARA MANTER O APETITE E UMA BOA ALIMENTAÇÃO

- 1** - Fracionar os alimentos em pequenas quantidades e em vários horários.
- 2** - Fazer refeições regulares de três em três horas, mesmo com pouco apetite.
- 3** - Em caso de rejeição de qualquer alimento sólido, preferir alimentos líquidos e nutritivos, como sucos, sopas, iogurte, por exemplo.
- 4** - Beber líquidos durante todo o dia, de preferência nos intervalos das refeições.
- 5** - Dar atenção aos alimentos ricos em proteína, como leite, queijo, iogurte, frutas oleaginosas, carnes variadas e ovos.
- 6** - Criar diferentes formas de tornar a alimentação agradável e saborosa.
- 7** - Ser o mais ativo possível.
- 8** - Fazer refeições em ambiente agradável e acompanhado de pessoas queridas.

DICAS ALIMENTARES PARA AJUDAR NO CONTROLE DE SINTOMAS



Os tratamentos anticâncer podem provocar diferentes efeitos colaterais no trato digestivo. Por isso, seguem algumas sugestões com o objetivo de evitar as deficiências nutricionais e ajudá-lo na escolha dos alimentos.

Diarreia

De modo geral, aconselha-se manter uma alimentação regular, preferindo os seguintes alimentos: carne magra, queijo branco, leite sem lactose, bolachas tipo maisena e de água, torrada, massas, legumes cozidos sem casca e semente (batata, cenoura, chuchu, abobrinha, beterraba), refresco de frutas naturais (limão, laranja lima, caju, goiaba), chás e infusões, algumas frutas sem casca e sementes (banana, goiaba, maçã, melão, pera, pêssego).

Durante a diarreia, deve-se fazer restrição de feijão e outros grãos, cereais integrais, vegetais folhosos, legumes com casca e sementes, salada crua, algumas frutas frescas (abacate, laranja, manga, mamão, tangerina e uvas), frutas oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes e similares), frutas desidratadas (ameixa, damasco, uva passa e similares), doces e alimentos gordurosos.

Em caso de diarreia persistente, deve-se fazer uso de soro caseiro ou bebida isotônica para reposição de eletrólitos (sódio e potássio). Atenção com a hidratação: beber pelo menos dois litros de líquidos ao dia.

Constipação

De modo geral, aconselha-se manter uma alimentação regular, preferindo os seguintes alimentos: cereais integrais, vegetais folhosos (crus e refogados), legumes coloridos (abóbora, beterraba, berinjela com casca, brócolis, couve-flor, quiabo, vagem), frutas frescas (abacate, abacaxi, ameixa, banana d'água, caqui, figo, laranja, mamão, manga, tangerina, uvas), frutas oleaginosas (amêndoas, avelã, castanhas, nozes) e frutas desidratadas (ameixa, damasco, uva passa).

Em caso de constipação persistente ou uso de medicamentos para dor, deve-se evitar cereais integrais e aumentar o consumo de azeite (duas colheres de sopa/dia).

Atenção com a hidratação: beber pelo menos dois litros de líquidos ao dia.

Náusea e vômito

De modo geral, aconselha-se beber líquidos gelados e com baixo teor de açúcar; fazer pequenas refeições em intervalos médios de três horas (conforme aceitação); preferir alimentos de fácil digestão, tais como legumes cozidos ou em forma de purê, carne branca bem cozida, frutas maduras, suco de frutas, água de coco, torrada, biscoito de água e sal.

Experimente colocar raspinhas de gengibre na comida ou no suco ou mascar o gengibre cristalizado para amenizar as náuseas. Evitar alimentos quentes, gordurosos, temperos picantes e o consumo de líquidos durante as refeições. Em caso de vômitos persistentes, deve-se fazer uso de soro caseiro ou bebida isotônica para reposição de eletrólitos (sódio e potássio).

Atenção com a hidratação: beber pelo menos 2 litros de líquidos ao dia.

Paladar alterado ou ausente

De modo geral, aconselha-se consumir alimentos bem temperados, utilizando condimentos naturais; preferir sucos de sabor ácido (exceto em caso de sensibilidade ou feridas na boca); chupar picolé, balas ácidas, gelo de água de coco, gelo de suco de frutas.

Em caso de gosto metálico, evite a utilização de utensílios de metal.

Mucosite

De modo geral, aconselha-se preferir preparações de fácil mastigação, variando a consistência conforme aceitação; temperaturas ambiente, fria e gelada; temperos suaves e naturais (azeite e ervas); suco diluído em água (refresco).

Evitar alimentos duros, secos, crocantes, ácidos, açucarados, salgados e com temperos picantes. Do mesmo modo, evite canela, cravo, café, bebidas açucaradas e alcoólicas.

INFORMAÇÃO IMPORTANTE

- 1** - Aumentar o consumo de alimentos ricos em ferro e proteínas, por exemplo, carnes em geral (ave, boi, peixe) e ovo;
- 2** - Comer banana apenas nas formas cozida, assada ou batida na vitamina com leite.

Atenção com a hidratação: beber pelo menos dois litros de líquidos ao dia.

Boca seca

De modo geral, aconselha-se fazer hidratação superior a dois litros/dia de líquidos variados, preferir refeições suculentas e macias (ensopados, purês, caldos e sopas), usar gomas de mascar sem açúcar, chupar picolés e chupar balas azedas sem açúcar (exceto em sensibilidade/feridas na boca).

Evitar alimentos secos e açucarados.

Dificuldade de engolir

De modo geral, aconselha-se adaptar a consistência dos alimentos conforme a capacidade do paciente em engolir. Deve-se comer e beber devagar e fazer as refeições na posição sentada. A consistência dos alimentos poder variar de sólidos bem cozidos e suculentos (alimentos com caldos e molhos e de fácil mastigação) a líquidos finos (suco de frutas e mingau ralos, vitamina e sopa rala).

Se necessário, deve-se acompanhar as refeições com pequeno volume de líquidos para ajudar a engolir.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- ♦ Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf>. Acesso em: 05/08/2014.
- ♦ Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Resolução-RDC no 216/2004. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf>. Acesso em: 19/08/2014.
- ♦ Marino MJ, Patton A, Eds. Cancer Nutrition Services: A Practical Guide for Cancer Programs. Rockville, MD: Association of Community Cancer Centers; 2012. Disponível em: <<http://www.accc-cancer.org/publications/pdf/CancerNutritionGuide-2012.pdf>>. Acesso em: 07/08/2014.
- ♦ U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Cancer Institute. Eating hints: Before, during, and after cancer treatment. National Cancer Institute. 2011. Disponível em: <<http://www.cancer.gov/cancertopics/coping/eatinghints.pdf>>. Acesso em: 05/08/2014.
- ♦ U.S. Departments of Agriculture and Health and Human Services. Food Safety For People with: A need-to-know guide for those who have been diagnosed with cancer. Food Safety and Inspection Service/Food and Drug Administration. 2011. Disponível em: <<http://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/UCM312761.pdf>>. Acesso em: 19/08/2014.



Central de Atendimento

Tel.: 3385-2000

americasoncologia.com.br

facebook.com/AmericasOncologia

Barra da Tijuca I

Avenida das Américas, 6.205
Loja E – MD.X Barra Medical Center
Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ

Barra da Tijuca II

Av. Jorge Curi, 550
Americas Medical City
Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ

Niterói

Av. Sete de Setembro, 179
Icaraí – Niterói – RJ

Dr. Fernando Meton de A. C. Vieira
Diretor Técnico – CRM: 52-78319-6

Botafogo I

Rua Lauro Müller, 116
Sala 706 – Torre do Rio Sul
Botafogo – Rio de Janeiro – RJ

Botafogo II

Rua da Passagem, 29
Botafogo – Rio de Janeiro – RJ

Nova Iguaçu

Av. Dr. Mário Guimarães, 318
Sala 1.008 – Ed. Vitality
Centro – Nova Iguaçu – RJ