



# **Guia de acolhimento alimentar do paciente oncológico**



# Acolhimento Nutricional...

**VOCÊ é um(a) grande colaborador(a) no reestabelecimento de sua saúde querido(a), paciente!**

As mudanças funcionais relacionadas à doença oncológica, a localização do tumor e o seguimento do tratamento oncológico podem levar ao **Estado Nutricional** comprometido (desnutrição). Associados aos efeitos colaterais do tratamento oncológico (radioterapia, quimioterapia, imunoterapia e cirurgia) estão relacionados com algum grau de disfunção desde a boca até o ânus (trato gastrointestinal), com conseqüente redução do consumo de alimentos, perda de peso e disposição física comprometida.

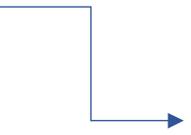
A alimentação variada e balanceada é **essencial** ao acompanhamento no tratamento, a partir do diagnóstico, durante e após a conclusão do tratamento. Os efeitos colaterais do tratamento oncológico podem dificultar o consumo de alimentos.

- ✓ Dicas nutricionais de como **VOCÊ** pode melhorar sintomas que podem aparecer durante o tratamento...

# Falta de apetite (Inapetência) ou saciedade precoce

**Inclua preparações mais energéticas e proteicas como:**

Sugestão de preparação	Grupo Alimentar	Sugestão de combinações
Sucos combinados	Frutas + vegetais + sementes	Laranja + couve + farinha de linhaça
Vitamina Mista	frutas + farelo	Açaí + banana + farelo de aveia
Mingau	Leite ou bebida vegetal + farelo + fruta	Leite + farelo de aveia + banana
Creme de frutas	Fruta	Abacate + mel (consumo moderado)
logurte Natural	logurte + fruta	logurte natural + manga
Sopas	Vegetais + leguminosas + carnes	Inhame + cenoura + espinafre, feijão + frango



# Náuseas e vômitos

- ✓ Prefira alimentos frios ou gelados, como: picolés, vitaminas, salada de frutas.
- ✓ Inclua cubos de gelo (30-40 minutos antes das refeições), e chupe ao longo do dia.
- ✓ Faça ingestão de chá de gengibre em temperatura melhor tolerada (sem adoçar). Preferencialmente antes das grandes refeições.
- ✓ Dê preferência aos temperos naturais e ervas aromáticas. Evite temperos industrializados na preparação dos alimentos;
- ✓ Evite beber líquidos durante as refeições, podem dificultar a digestão e retardar o esvaziamento gástrico;
- ✓ **Lembre-se que o jejum prolongado pode piorar os sintomas.**

## **Feridas na boca, gengiva e língua (Mucosite)**

- ✓ Evite alimentos picantes, salgados em excesso com temperos fortes e alimentos irritantes (ex.: abacaxi, limão, laranja pera, café, gengibre, pimenta...);
- ✓ Consuma preferencialmente alimentos mais pastosos, macios e liquidificados conforme melhor tolerado. (ex.: sucos, vitaminas de frutas, purês, omeletes, carnes moídas ou desfiadas...).
- ✓ Faça ingestão e/ou bochecho de chá de camomila, em temperatura ambiente ou gelado.

\*Procure fazer acompanhamento junto ao dentista.

# Como você pode melhorar em casos de desidratação



A água é um nutriente vital para saúde, ela compõe em torno de 70% do nosso corpo. Seja seu melhor **agente** de saúde, hidrate-se!!!

✓ Com água filtrada ou mineral

✓ Água de coco natu



✓ Soro caseiro (caso não tenha contra indicação do médico ou nutricionista);

✓ Água saborizada (água com hortelã, gengibre, limão, etc.)

✓ Sucos isolados e/ou combinados.

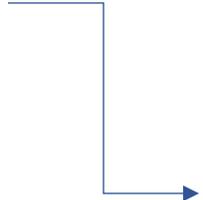


# Alteração de paladar (Disgeusia) e olfato

- ✓ Preparar pratos agradáveis e coloridos aos olhos, resgatando receitas prediletas.
- ✓ Acrescente alimentos com temperos naturais e aroma agradável (hortelã, manjericão, orégano, ...).
- ✓ Dê preferência a alimentos com sabores mais acentuados, como os cítricos (abacaxi, limão, laranja,..)

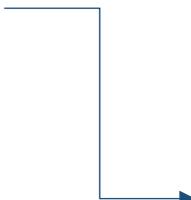
\*(Exceto em casos de mucosite, gastrite, refluxo, entre outras irritações de mucosa).

- ✓ Em casos de paladar metálico, substitua os talheres e copos de metal por vidro, acrílico ou plástico de polietileno.



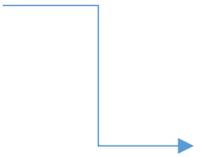
## **Sensação de boca seca (Xerostomia)**

- ✓ Hidrate-se! Encontre dicas específicas no tópico de desidratação;
- ✓ Faça ingestão de água saborizada com limão, hortelã e menta, promovem sensação de frescor e estimulam a salivação.
  - \* Exceto em casos de mucosite.
- ✓ Dê preferência as preparações cozidas, acrescentando molhos ou caldos em suas refeições;
- ✓ Evite alimentos secos, como farinhas.



## → Como você pode diminuir a dor ou dificuldade de engolir (Odinofagia/disfagia)

- ✓ As preparações devem ser em consistência melhor tolerada, podendo incluir alimentos bem cozidos, purês, proteína moída ou desfiada e em casos mais graves, preferir alimentos líquidos ou liquidificados.
  - ✓ Mastigue bem os alimentos.
  - ✓ Evite alimentos irritantes; (ex: abacaxi, limão, laranja pera, café, gengibre, pimenta...)
  - ✓ Evite alimentos duros ou de difícil mastigação;
- \*Em casos de *disfagia*, faça o consumo da consistência conforme a orientação do seu fonoaudiólogo.



# Diarreia

- ✓ Hidrate-se! Encontre dicas específicas no tópico de desidratação;

## **Dê preferência:**

- ✓ Às frutas como: cajú, goiaba, maçã (sem casca);
- ✓ Tubérculos e verduras cozidas como: batata, cenoura e mandioca...
- ✓ Cereais: arroz branco, farinha de arroz e mandioca...
- ✓ Carnes brancas magras e ovos;

## **Evite:**

- ✓ Açúcar, leite e derivados, produtos alimentícios industrializados, enlatados, alimentos e preparações gordurosos irritantes gástricos.

# Constipação intestinal ou prisão de ventre

- ✓ Hidrate-se! Encontre dicas específicas no tópico de desidratação;
- ✓ Consuma alimentos ricos em fibras, **porque podem acelerar o ritmo intestinal**, como: frutas (abacate, ameixa, mamão, manga...), legumes e hortaliças (abóbora, folhosos, beterraba, quiabo,...);
- ✓ Leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico);
- ✓ Priorize os cereais integrais (aveia, arroz integral, milho, pão integral,...)
- ✓ Respeite a vontade de evacuar, sempre que sentir vontade.

# Excesso de gases (flatulência)

## Dê preferência:

- ✓ Alimentos e preparação leves, consuma quantidades bem toleradas e confortáveis a região abdominal;
- ✓ Frutas, sucos, verduras cozidas, carnes brancas magras;

## Evite:

### Alimentos flatulentos:

- ✓ Açúcar, leite e derivados, produtos alimentícios industrializados, enlatados, alimentos e preparações gordurosas, feijões, legumes e verduras (batata doce, couve flor, folhosos verdes escuros, repolho).
- ✓ Conforme sua disposição física, procure fazer caminhadas curtas para facilitar a eliminação dos gases.
- ✓ Vista roupas leves e confortáveis, evite roupas apertadas em região abdominal trará mais desconforto.

# Imunidade baixa (Neutropenia ou leucopenia)

- ✓ Beba somente água filtrada, fervida ou mineral de boa procedência;
- ✓ Compre alimentos frescos de boa procedência, esteja atento a qualidade e data de validade, para que o preparo e o consumo dos alimentos sejam seguros;
- ✓ Todas as embalagens devem ser lavadas com sabão neutro, antes de irem para a geladeira;
- ✓ Lave bem as mãos; limpe as bancadas, vasilhas e utensílios de preparo de alimentos, com água, sabão e desinfetar com álcool.
- ✓ Descongele as carnes deixando-as previamente na geladeira ou diretamente no micro-ondas, e nunca em temperatura ambiente. Não recongele;
- ✓ Ovos e carnes devem estar bem cozidos.

# Orientações Nutricionais Gerais

- ✓Beba pelo menos 2 litros de líquidos por dia, de preferência água.
- ✓Faça de 5 a 6 refeições diárias;
- ✓Mastigue bem os alimentos;
- ✓Priorize o consumo de alimentos orgânicos.
- ✓Inclua pelo menos 3 porções de frutas e duas porções de hortaliças e/ou vegetais na sua alimentação;
- ✓Reduza o açúcar, consumo de sal e gordura por temperos naturais;
- ✓Modere o consumo de frituras, alimentos gordurosos, embutidos e enlatados;
- ✓Evitar consumo de produtos alimentícios industrializados em geral;

**Encontre listas de alimentos, receitas e mais dicas sobre os tópicos citados em [www.lbranutro.com.br](http://www.lbranutro.com.br)**

**\*Em caso de dúvidas e/ou dificuldades no tratamento consulte o nutricionista.**

# HIGIENIZAÇÃO DE LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS

A higienização envolve duas etapas:

1ª Limpeza: retiramos a sujeira que vemos

- ✓ Retirar as partes estragadas;
- ✓ Lavar em água corrente.

2ª Desinfecção: retiramos a sujeira que não vemos (microorganismos)

- ✓ Desinfetar em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos: 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio para cada litro de água;
- ✓ Enxaguar em água corrente;
- ✓ Colocar em utensílio limpo e coberto, se não for consumir logo.

