DRA. JANINE ROVER DE MELLO

# cartilha de ALIMENTAÇÃO durante a quimioterapia

Dicas de nutrição para você passar pelo tratamento
com mais saúde, conforto e bem-estar.

medquimheo
QUIMIOTERAPIA, HEMATOLOGIA E ONCOLOGIA

# Cartilha de alimentação durante a quimioterapia

**Apresentação:**
O corpo precisa de uma série de nutrientes para o seu bom funcionamento, por isso a nossa saúde começa pela alimentação. Em processos que exigem cuidados, como a quimioterapia, a influência da alimentação tem um peso ainda maior. Por isso, esta cartilha foi carinhosamente elaborada pela Dra. Janine Rover de Melo, com dicas especiais de nutrição para você ter um tratamento com mais saúde, conforto e bem-estar.

**A autora:**
A Dra. Janine Rover de Mello é nutricionista especialista em nutrição para pacientes de câncer reconhecida pela Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica. Formada pela Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, fez pós-graduação em Nutrição Clínica e Terapia Nutricional pelo GANEP – Belo Horizonte, e em Oncologia pelo Instituto Albert Einstein, o mesmo que mantém o Hospital Albert Einstein (SP), referência nacional em tratamento oncológico.

## SUMÁRIO:

1. A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL E O BENEFICIO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL DURANTE O TRATAMENTO
2. ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS
3. CUIDADOS HIGIENCIOS COM OS ALIMENTOS DURANTE A QUIMIOTERAPIA
4. ALIMENTAÇÃO NO DIA DA QUIMIOTERAPIA
5. POR QUE SE HIDRATAR?
6. EFEITOS COLATERAIS E ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS
   6.1 PERDA DE APETITE
   6.2 MUCOSITE
   6.3 DISGEUSIA
   6.4 NÁUSEA E VÔMITO
   6.5 XEROSTOMIA
   6.6 DIARRÉIA
   6.7 CONSTIPAÇÃO
7. O RISCO DA FITOTERAPIA PARA PACIENTES QUE FAZEM QUIMIOTERAPIA

## 1. A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL E O BENEFÍCIO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE O TRATAMENTO

Uma alimentação saudável é vital para o sucesso do tratamento. Ela auxilia deixando-o mais forte e bem-disposto, ameniza a perda ou ganho de peso e mantém o sistema imune forte contra infecções. Pessoas que tem uma dieta balanceada lidam melhor com os efeitos colaterais da quimioterapia/radioterapia, tornando o tratamento mais eficaz e você terá uma melhor qualidade de vida.

A perda de peso associada a uma doença pode provocar consequências bastante negativas. Em certas ocasiões, recomenda-se até mesmo comer mais do que o habitual para compensar o aumento das necessidades nutricionais produzidas pela doença e seu tratamento.

Dentro do possível, alimente-se acompanhado de alguém, em um ambiente tranquilo, evitando cheiros fortes e desagradáveis.

Divida a dieta em várias refeições ao dia, de pouco volume e bem nutritivas.

## 2. ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

Alguns alimentos consumidos por longos períodos de tempo podem gerar um excesso de radicais livres, prejudicando a ação dos antioxidantes, causando alterações irreversíveis nas células que podem favorecer o aparecimento e desenvolvimento do câncer.

Abaixo, estão os alimentos que devem ser evitados ou ter o seu consumo muito reduzido:

Frituras: mesmo feitas em óleo de canola ou azeite, pois quando essas gorduras são expostas a altas temperaturas, há formação de substâncias tóxicas para o fígado (acroleína)

Alimentos gordurosos: carnes gordurosas, massas ricas em gorduras e doces fritos ou com muita gordura.

Enlatados, com sal ou conservantes: devido à presença de conservantes e corantes que podem ser tóxicos para o fígado.

Amendoim ou paçoca: o produto pode estar contaminado com um fungo que gera uma substância chamada aflatoxina, que é prejudicial ao fígado

Embutidos: linguiça, salsicha, mortadela. São alimentos ricos em gordura e sal.

Carnes processadas e defumadas: a presença dos conservantes nitrito e nitrato, considerados potencialmente cancerígenos

## 3. CUIDADOS HIGIÊNICOS COM OS ALIMENTOS DURANTE A QUIMIOTERAPIA

O câncer e o seu tratamento podem enfraquecer o sistema imunológico, afetando as células que nos protegem de doenças.

Como resultado disso, nosso corpo não consegue lutar contra infecções como uma pessoa saudável pode. Enquanto o sistema imunológico estiver se recuperando, você deve evitar se expor a possíveis organismos causadores de infecção e não consumir alimentos que podem conter bactérias.

Siga as orientações de segurança para reduzir seu risco de exposição:

- As frutas e verduras devem ser lavadas cuidadosamente em água corrente. Depois, deixe-as de molho por 20 minutos na seguinte solução: 20 gotas de Hidrosteril ® ou 1 colher de sopa (13ml) de água sanitária (liberada para uso em alimentos) diluídos em 1 litro de água filtrada. Retire as frutas da solução. Não enxague. Após secá-las, guarde em um recipiente limpo e com tampa;

- Não comprar frutas partidas, tipo melancia ou melão. Neste caso, compre-as inteiras;

- Não consumir sucos de frutas ou água de coco de barraquinhas ou máquinas;

- Caso faça refeições fora de casa, procurar não consumir nenhum tipo de verdura ou fruta crua, bem como suco de fruta natural;

- Observar a data de validade dos alimentos, procurando não fazer grandes estoques;

- Não comprar / consumir produtos alimentícios cujas embalagens estejam amassadas, estufadas, rasgadas, furadas, mofadas ou com carunchos;

- Não comprar / consumir frutas que estejam machucadas, amassadas ou mofadas;

- Leite, queijos e requeijões devem ser pasteurizados. O queijo branco poderá ser consumido em até três dias, desde que esteja armazenado na geladeira, em vasilha tampada e sem a água; **não consuma** os queijos: brie, gorgonzola, camembert, serra estrela.

- Os frios (presunto magro, *blanquet* de peru) e os queijos não deverão ser fatiados em padarias ou supermercados. Procure comprar a peça e fatiar em casa ou comprar fatiado nas embalagens originais, à vácuo;

- Não comprar nenhum produto à granel;

- As carnes (boi, porco, frango, peixe) deverão ser bem cozidas. Não consumir carne mal passada (avermelhada por dentro), cruas (quibe cru, *carpaccio*) ou peixe cru;

- Consumir ovos somente com a gema dura. Não consumir nenhum produto ou preparação feita com ovos crus, como maionese caseira, gemada, mousse, etc;

## 4. ALIMENTAÇÃO NO DIA DA QUIMIOTERAPIA

Antes da quimioterapia:

Não venha para a quimioterapia em jejum, faça sempre uma refeição leve antes.

Refeições com pouca gordura, de fácil digestão. Converse com a sua nutricionista para orientá-lo (a) quanto a este tipo de dieta.

Durante a quimioterapia:

Procure se alimentar, pois o tempo de aplicação da quimioterapia poderá ser demorado, e não é indicado ficar muito tempo sem se alimentar. Não esqueça de se hidratar!

A Medquimheo irá disponibilizar um lanche de acordo com a sua dieta, durante a aplicação, mas caso queira trazer algum alimento de casa, sugerimos:

Dicas do que comer durante a quimioterapia:

1) Torradas, biscoitos (aveia e mel, integral, etc.).
2) Bolos sem recheio (fubá, milho).
3) Frutas.
4) Frutas secas /desidratadas.
5) Bebidas isotônicas, como por exemplo o Gatorade.
6) Iogurtes
7) Sanduíches:

- Pães: integral; sírio, pão de forma, light
- Queijos: Minas frescal, cottage, ricota
- Acompanhamento: ovo cozido, peito de frango desfiado

Após a quimioterapia:

Evite alimentos gordurosos, muito condimentados ou em grande quantidade, para não provocar náuseas e não prejudicar a digestão.

OBS: Não consuma alimentos que tenham o odor forte ou “quentinhas”. Pois o cheiro poderá te deixar nauseado ou nausear o paciente ao lado.

## 5.POR QUE SE HIDRATAR?

A água e os líquidos de forma geral, são vitais para o organismo. A recomendação é de 2 litros/dia (água, chás, bebidas isotônicas, sucos). E quantidades maiores se houver distúrbios como a febre e diarreia.

Evite beber líquidos junto com a alimentação, pois prejudica o processo de digestão.

É importante lembrar que parte da medicação quimioterápica é eliminada por via renal, portanto a ingestão de líquidos durante o dia, evita que a urina apresente coloração amarelo escura e com odor do medicamento (exceto nos primeiros dias após a quimioterapia, quando isso é comum devido à eliminação do medicamento)

## 6. EFEITOS COLATERAIS E ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

### 6.1 PERDA DE APETITE:

A falta de apetite é um dos problemas mais comuns durante a quimioterapia e costuma acontecer pela própria doença, mas também pode ser influenciada pelos medicamentos tomados e o tratamento em si.

Se você não consegue comer porque não sente fome, lembre-se que a alimentação pode ajudá-lo a se sentir mais disposto.

As seguintes sugestões podem tornar mais agradável o momento das refeições, para que você tenha mais vontade de comer:

• Tente fazer refeições leves várias vezes ao dia.

• Coma e beba bem devagar.

• Evite beber líquidos, principalmente com gás, junto com o almoço e jantar. Beba-os trinta minutos após as refeições.

• Prepare pratos coloridos e variados e inclua novos alimentos em seu cardápio.

- Se sirva em pratos pequenos e não coloque muitas travessas nas mesas.

• Se possível, deixe que outra pessoa prepare a refeição e evite ficar na cozinha neste momento.

• A comida deve ser preparada na consistência que mais lhe agradar e que você consiga tolerar melhor, podendo variar da consistência normal (alimentos ou preparações de qualquer consistência); branda (alimentos em pedaços e bem cozidos); pastosa (alimentos em forma de purês, suflês, amassados, desfiados ou liquidificados) ou líquida (sob a forma de sopas liquidificadas ou não, como sucos, sorvetes, gelatinas, geléias etc.). Se for difícil comer alimentos sólido, tente alimentos líquidos como vitaminas de frutas, sucos, iogurtes, sopas.

Abaixo seguem sugestões para enriquecer algumas preparações e aumentar as calorias e proteínas das refeições:

- Adicione azeite e/ou creme de leite em sopas, purês ou em mingaus.
- Acrescente alguma farinha instantânea (aveia, farinha láctea, de arroz, de milho etc.), leite em pó ao leite ou leite batido com frutas.
- Mingaus também são calóricos. Coma variando as farinhas: aveia, maisena, cremogema, fubá, farinha láctea, farinha de arroz etc.
- Faça suco de mais de 1 fruta, para torna-lo mais nutritivo e calórico, ex.: mamão com laranja, laranja com morango, frutas vermelhas, etc.
- “Belisque” frutas secas como damasco, ameixa, banana, uva, pois são calóricas e ricas em vitaminas.
- Ovos cozidos. Acrescente a saladas, verduras, legumes. Bata em purês de batata ou legumes.

**Neste período, poderá surgir a necessidade de associar um suplemento nutricional, para evitar a perda de peso.**

## 6.2 EM CASO DE MUCOSITE (FERIDAS NA BOCA):

Alguns medicamentos podem causar aparecimento de aftas, irritação da gengiva, da garganta e feridas na boca. Podem ser dolorosas e muitas vezes dificultam a alimentação. Essas lesões podem aparecer após a aplicação da quimioterapia.

- Procure ingerir alimentos macios e pastosos, como por exemplo flans, pudins, gelatinas, purês, sopas, cremes, mingaus etc. Se necessário, liquidifique os alimentos para torná-los mais fáceis de engolir.

- Evite alimentos duros e secos, como torradas, sucos de frutas ácidas (laranja, limão, abacaxi, maracujá, acerola), vinagre, pimenta e bebidas gasosas, que podem causar irritação da mucosa oral. Não consuma alimentos picantes.

- Diminua o sal da dieta.

- Procure ingerir alimentos misturados a caldos ou molhos, para facilitar a deglutição.

- Evite cafeína (café, chá preto e mate).

- Prefira alimentos à temperatura ambiente. Alimentos muito quentes podem causar desconforto.

- Procure beber com o auxílio de um canudo.

- Faça bochecho com chá de camomila gelado, 3x ao dia.

## 6.3 DISGEUSIA (ALTERAÇÃO DO PALADAR)

Perda da sensibilidade aos gostos, principalmente ao doce, sensação de amargor e metal na boca.

Dicas:

Tente usar talheres de plástico, caso os talheres de metal estejam interferindo ainda mais no sabor dos alimentos.

- Enxague a boca antes das refeições.

- Tente usar mais temperos naturais na alimentação como o manjericão, alecrim, orégano, hortelã...

- Experimente alguns ingredientes como suco de laranja, vinagre nas preparações.

- Utilize bala de menta ou hortelã, chicletes sem açúcar para ajudar a evitar o sabor desagradável que permanece na boca.

- Se a água estiver com sabor amargo, procure colocá-la dentro de uma jarra com folhas de hortelã, ou fatias de laranja, gengibre, pedaços de maçã (água conhecida como flavorizada). A água vai ficar com um sabor mais agradável e refrescante.

## 6.4 NÁUSEA E VÔMITO

Nem todos os medicamentos quimioterápicos provocam náuseas e vômitos. A intensidade vai depender do tipo de medicamento utilizado, da dose e de como o organismo reage.

O vômito causa a perda de potássio, sódio, magnésio e água. Por isso episódios de vômitos severos e prolongados, pode causar distúrbio hidroeletrolítico (perda de sódio, cálcio e potássio) e desidratação.

Dicas:

- Procure comer apenas quando não estiver se sentindo nauseado ou quando tiver controlado o quadro de náusea. Não fique em jejum, isso irá piorar a náusea.

-Coma porções pequenas, várias vezes ao longo do dia.

- Dê preferência a alimentos secos, como biscoito tipo cream cracker, torrada, pão branco. Especialmente se a náusea ocorrer pela manhã.

- Utilize alimentos frios ou à temperatura ambiente. Evite alimentos quentes.

- Evite alimentos fritos, empanados, muito doces, condimentados e com o odor muito forte. Evite a cafeína.

- Tentar balas de menta sem açúcar, quando um sabor desagradável ou metálico estiver presente na boca.

- Procure mastigar cristais de gengibre.

- Congele seu suco favorito ou água de coco em cubinhos de gelo e chupe no intervalo das refeições.

- Procure se alimentar em intervalo de 3 em 3 horas. Faça pequenas refeições várias vezes ao dia.

- Evite se alimentar em ambientes quentes ou com odor de comida. Se for possível, permitir que outra pessoa prepare a refeição.

- Ingerir líquidos em pequenas quantidades, várias vezes ao dia, mas evite durante as refeições.

- Evite deitar após as refeições, pois prejudica a digestão. Procure se manter sentado ou reclinado.

- Relaxe e procure pensar em imagens positivas, que podem ajudar a mudar expectativa e o temor relativos à náusea e ao vômito.

## 6.5 XEROSTOMIA

A quimioterapia e a radioterapia de cabeça e pescoço podem reduzir o fluxo de saliva e causar secura na boca. A boca seca pode levar a alteração do paladar e a dificuldade em deglutir os alimentos.

Dicas:

- Tenha sempre uma garrafinha de água à mão. Se hidrate.

- Procure ingerir bebidas cítricas como a limonada e o suco de laranja (não ingira caso tenha feridas na boca), chicletes ou balas sem açúcar no sabor menta ou hortelã, e picolés de fruta para estimular a salivação.

- Pingar gotas de limão nas saladas e bebidas.

- Mastigar e chupar gelo feito de água ou água de coco ou suco de fruta.

- Procure ingerir alimentos líquidos e pastosos à temperatura ambiente.

- Neste caso, é indicado ingerir líquidos junto com as refeições para facilitar a mastigação e deglutição.

- Experimente acrescentar mais molhos, caldos e sopas nas refeições.

- Mastigue bem os alimentos.

- Evite cafeína (café, chá preto e mate).

-Utilize a saliva artificial como opção.

## 6.6 DIARRÉIA

A diarreia pode ser causada por alguns medicamentos utilizados na quimioterapia, ou pela radioterapia abdominal, infecção ou fatores emocionais. Na diarreia é comum acontecer à desidratação, que significa que seu organismo não tem água suficiente para trabalhar bem.

- Procure beber bastante líquido para repor as perdas (água, água de coco, suco de fruta, bebidas isotônicas como o Gatorade, soro caseiro e chás). Evite água com gás e refrigerantes.

- Não consuma alimentos gordurosos, fritos, condimentados e muito doces.

- Não consuma alimentos crus, integrais, fibras.

- Neste período, evite consumir leite de vaca e seus derivados. Utilize o leite de soja ou o leite de vaca com baixo teor de lactose ou o leite desnatado.

- Dê preferência para: frutas como a maçã sem casca, banana prata, banana maçã, goiaba, suco de limão e maracujá, batata, cenoura cozida, chuchu, arroz, frango ou peixe assado ou grelhado.

- Faça preparações com maisena, creme de arroz e arrozina. Use o leite sem lactose ou desnatado ou de soja para o preparo.

- Não consuma os alimentos mais laxativos como: cerais integrais, laranja, mamão, ameixa, abacate, leite integral, queijos amarelos.

- Não utilize condimentos como pimenta, noz moscada, curry...

- Evite alimentos que causam flatulência (gases), como couve flor, repolho, couve manteiga, rabanete, brócolis, pepino, pimentão, nabo, alho porró, salsão, cebola crua...

- Consuma alimentos ricos em potássio (banana prata, cenoura cozida, maracujá, melão).

## 6.7 CONSTIPAÇÃO

Uma alimentação inadequada com poucas fibras e /ou líquidos, alguns medicamentos como os analgésicos (para dor) ou antieméticos (para vômitos), podem causar “prisão de ventre”. Procure seguir algumas sugestões para evitar esse problema:

- Beba muito líquido, em torno de dez copos por dia (caso seja possível). Isso ajuda a manter a consistência apropriada das fezes (lembre-se que sucos, bebidas isotônicas, leite, água de coco também contam como líquidos!).

- Coma alimentos ricos em fibras como pão, biscoito e cereais integrais; frutas frescas tipo mamão, laranja com bagaço, ameixa, tangerina, caqui, uva com casca e verduras (agrião, alface, acelga, brócolis, espinafre, couve, bertalha etc), abóbora, quiabo, vagem, caroço de feijão, ervilha, lentilha, farelo de trigo ou de aveia.

- Evite alimentos que “prendem o intestino”, como maçã, banana, goiaba, caju, limão, cenoura cozida, batatas, aipim, inhame, cará, creme de arroz, chá preto, refrigerantes e mate.

**Atenção! A fibra só pode desempenhar seu papel na presença de líquidos. Não adianta ingerir muita fibra, se a sua ingestão de água for baixa!**

## 7. O RISCO DA FITOTERAPIA PARA PACIENTES QUE FAZEM QUIMIOTERAPIA

Os fitoterápicos são medicamentos preparados exclusivamente de plantas ou partes de plantas medicinais, como raízes, cascas, folhas, flores e sementes, que possuem propriedades reconhecidas de prevenção e tratamento de doenças.

O aumento no consumo de fitoterápicos nos Estados Unidos e em alguns países europeus tem feito com que muitas dessas plantas tenham sido investigadas quanto à comprovação da sua eficácia terapêutica; porém o uso indiscriminado dos fitoterápicos, sem respaldo acadêmico e fora do seu contexto original, vem promovendo intoxicações atribuíveis aos efeitos colaterais das plantas.

Muitas espécies de plantas são usadas, sem respaldo científico quanto à eficácia e segurança, o que demonstra que, em um país como o Brasil, com enorme biodiversidade, existe uma enorme lacuna entre a oferta de plantas e as poucas pesquisas (INCA, 2007).

Por esse motivo, numa primeira etapa, é necessário provar os efeitos de cada uma dessas plantas. É necessário e fundamental que se desmistifique que simplesmente pelo fato de as plantas serem de origem natural são saudáveis e não apresentam riscos à saúde. Há de se ter em mente que, pelo contrário, estas contêm, muitas vezes, dezenas de princípios ativos, que podem gerar efeito farmacológico.

Embora existam alguns estudos que apontem o benefício no uso de plantas medicinais em pacientes oncológicos para alívio e controle de sintomas durante o tratamento, existem críticas sobre a metodologia de alguns desses trabalhos com relação aos modelos e protocolos de estudos. Pesquisas clínicas envolvendo grupo de pacientes mais homogêneos são necessárias para confirmar a eficácia e estabelecer melhor o uso de fitoterápicos nas diferentes formas de terapêutica oncológica.

Diante do exposto, e devido à falta de vivência clínica na população oncológica, torna-se inviável, portanto, neste momento, colocar em consenso, recomendações à prática de uso de fitoterápicos em pacientes oncológicos.

LEMBRE-SE: O nutricionista oncológico é a sua maior fonte de informação sobre a melhor alimentação a ser seguida. Marque uma consulta com o nutricionista ou peça para o seu médico para encaminhá-lo. Ela deverá orientá-lo quanto aos efeitos colaterais do tratamento, sugestão no planejamento das refeições e dicas de alimentação saudável, respeitando suas preferências alimentares.

Fontes de Pesquisa:

- Manual de Cuidado Nutricional em Quimioterapia - Patrícia Villas-Bôas de Andrade.

Livros:

- WAITZBERG, Dan Linetzky. Dieta, Nutrição e Câncer. Ed. Atheneu

- GARÓFOLO, Adriana. Nutrição Clínica, Funcional e Preventiva Aplicada à Oncologia.

- Consenso Nacional de Nutrição Oncológica / Instituto Nacional de Câncer. Rio de Janeiro: Inca, 2009.

- Consenso Nacional de Nutrição Oncológica / Instituto Nacional de Câncer. Rio de Janeiro: Inca, 2011.