

NUTRICIONISTAS CLÍNICAS E CONCOLÓGICAS:

BEATRIZ MOSER – CRN2-0701

FERNANDA BORTOLON – CRN2 - 6210

Querido Paciente!

Preparamos um Manual Nutricional para que seu tratamento seja completo, que gere vitalidade e conforto. Que lhe ajude a sair das armadilhas alimentares que aumentaram em 35% a probabilidade deste câncer ter aparecido. O câncer é multifatorial, logo o tratamento, também. Somos feitos de nutrientes. Nutrientes vem dos alimentos. A alimentação saudável, a mente sã e o movimento corporal, são o tripé da saúde e longevidade. Listamos 10 tópicos importantes para esta jornada.

1) Não existe “um” **alimento anticâncer**: existem muitos alimentos que possuem nutrientes considerados anticâncer, e devem ser consumidos com regularidade por todas as pessoas. O ideal é serem orgânicos, mas se só temos os convencionais está valendo o consumo. Aproveite os vegetais, frutas e grãos da estação e da sua região.

2) “**Água**”: item extremamente importante para o corpo. A Água hidrata as células e limpa o organismo de resíduos através da urina, suor e fezes. A melhor água é a filtrada. Utilize-a para beber em pequenos e frequentes goles, e para cozinhar. A quantidade ideal varia para cada pessoa. Água é Água. Não é suco, nem chá ou chimarrão.

3) Cuide bem do seu “**Intestino**”: ele é revestido por uma microbióta impressionante, variada e importante para a absorção dos nutrientes que fortalecem o organismo. Esta microbióta é feita diariamente pelos alimentos que consumimos. Boa parte dela compõe as fezes e, também sofre com o tratamento oncológico, logo, precisamos regularizar o consumo de pré e probióticos para que seus microorganismos se reproduzam e voltem a cumprir seu papel. Simplesmente estamos falando de alimentos originais, pouco ou nada processados.

4) **Desembale menos** e descasque mais é o segredo: fique atento na hora de escolher seus alimentos. Vegetais, raízes, frutas, leguminosas, cereais, carnes originais, ovos, derivados de leites e frutos oleaginosos são tudo o que precisamos.

5) Cuidado com as **fake news**: torne-se mais crítico ao ler ou receber informações milagrosas sobre alimentos, sucos ou chás. Antes de aderir a estas novidades, consulte seu nutricionista.

6) Nutrição fora da caixa: se permita conhecer **novos alimentos**. A natureza fornece tudo que o nosso corpo necessita. Gostar de um alimento é “treino”. Ninguém nasce gostando de algo, precisamos treinar o paladar, testar formas variadas de preparo e saber do potencial nutricional do alimento.

7) Atenção com as **carnes processadas**: a indústria de carnes de qualquer tipo de animal, utiliza uma variedade de químicos para conservar, colorir, aromatizar e realçar o sabor de frios,

patês, salsichas, linguiças, salsichão, nuggets, almôndegas, hamburguers, pedaços congelados, temperados... que são comprovadamente cancerígenos.

8) **Mastigação:** mastigar bem os alimentos deixando-os bem partinhos e salivados, faz parte do processo ideal de absorção dos nutrientes. Cuide dos seus dentes, pois serão importantes toda a vida. Caso não seja possível uma boa mastigação a sua alimentação poderá ser liquidificada, cozida, amassada ou suplementos específicos.

9) **Panelas Ideais:** inox de boa qualidade são as atuais panelas mais acessíveis e de menor liberação de resíduos nos alimentos. Fuja das panelas revestidas de t-flon, principalmente se este estiver riscado. Se cozinhar em alumínio, assim que o alimento estiver pronto, transfira para travessas de porcelana ou vidro temperado.

10) **Utensílios Plásticos:** só podem ser utilizados para alimentos frios. Nunca coloque líquidos ou alimentos quentes, mesmo que eles sejam próprios para microondas. Também evite embalagens de isopor.

O Prato Saudável: é composto por Frutas Frescas, Frutos Oleaginosos, Vegetais Crus, Vegetais Cozidos, Carnes magras e originais, Cereais Integrais e Leguminosas variadas. Quem são:

- Frutas – mamão, maçã, pêra, banana, laranjas, limão, abacate, abacaxi, pêssego, ameixas, manga, kiwi...

- Frutos Oleaginosos – coco, amêndoas, castanha do Pará e de caju, nozes, avelã, macadâmia...

- Vegetais Crus – salsinha, alfaces, rúcula, acelga, agrião, radite, dente de leão, beldroega, repolhos, cenoura, tomate, rabanete, pimentões coloridos, abobrinha, beterraba, couve, nabo...

- Vegetais Cozidos – abóboras, berinjela, brócolis, couve flor, batatas, beterraba, vagem...

- Carnes magras originais – gado, peixe, frango, porco...

- Cereais – arroz, trigos, milho, aveia...

- Leguminosas – feijões, ervilha, lentilha, amendoim, grão de bico, quinoa...

Higienização de embalagens e alimentos: é importante que durante seu tratamento, tudo (embalagens, alimentos, utensílios...) esteja livre de contaminantes. Sugerimos uma solução de Água Sanitária (1 parte) X Água Pura (3 partes) em um borrifador e um paninho exclusivo para este fim. Borrife o pano e higienize tudo que entrar na sua casa.

RECEITAS X EFEITOS ADVERSOS

Perda de peso e Perda de apetite

Falta de apetite: A falta de apetite, também chamada de anorexia é um dos principais sintomas do paciente oncológico desde o diagnóstico até o tratamento oncológico.

Essa anorexia pode acontecer por:

1. A própria doença com suas alterações metabólicas;
2. Efeitos colaterais do tratamento, como alteração do paladar, perda ou hipersensibilidade do olfato.

Aqui estão algumas dicas para ajudar:

1. Quando for difícil se alimentar, opte por vitaminas enriquecidas. Enriquecer essas preparações com suplementos hipercalóricos e hiperproteicos também pode ajudar.
2. Aumente a densidade calórica de suas refeições. Alguns exemplos:
 - Vai consumir banana? Acrescente leite em pó, aveia, mel, nozes, pasta de amendoim, coco ralado;
 - Vai consumir purê de batata? Acrescente leite, azeite de oliva, queijo, lascas de amêndoas;
 - Vai tomar um iogurte? Acrescente frutas secas, castanhas, óleo de coco.
3. O apoio da família é importante no preparo das refeições e assim o paciente fica mais tempo afastado da cozinha e do cheiro dos alimentos. Manter a porta da cozinha fechada durante o preparo da comida também ajuda;
4. Tenha lanches por perto para quando sentir vontade de comer. Leva lanches fáceis de transportar, como biscoitos de arroz, cookies integrais, frutas secas, barras de cereal, iogurte.

5. Consumir pequenas refeições ao longo do dia, entre 5 a 6, em pequenas porções;
6. Mudar a consistência da dieta para pastosa e abusar um pouco mais das sopas, cremes e vitaminas.
7. Evite beber líquidos durante as refeições.

Ganho de peso

Às vezes, os pacientes podem ter ganho de peso durante o tratamento mesmo sem ingerir calorias em excesso.

Certos medicamentos contra o câncer podem causar retenção de líquidos pelo organismo, o que induz ao ganho de peso, chamado de edema. O peso extra é constituído por água e não significa que você está comendo exageradamente.

Em alguns casos, o excesso de calorias na alimentação proveniente de uma dieta desbalanceada rica em gorduras, doces e frituras pode levar ao ganho de peso.

Alteração do Paladar ou Olfato

Esse é um sintoma desagradável, mas muito comum. As dicas são:

- Frutas de sabor azedo podem ajudar a superar o gosto metálico: limão, laranja, abacaxi, bergamota, acerola, pitanga;
- Escolha comidas que deixam um gosto após serem ingeridas, como algumas frutas, hortelã, gengibre, erva doce, orégano, alecrim e cheiro verde.
- Usar talheres de plástico ou de madeira pode ajudar a diminuir o gosto metálico;
- Passe um cubo de gelo na língua antes das refeições;
- Mastigue cristais de gengibres (tem em farmácias para vender);
- Coloque na água algumas gotinhas de limão, pedaços de frutas, folhinhas de hortelã para aromatizar;
- Faça bochecho com bicarbonato de sódio antes das refeições, ajuda a remover um pouco o sabor amargo da boca.

Sal de ervas

Ingredientes

½ xícara de sal grosso

50g de orégano*

20g de alho em flocos*

20g de cebola em flocos*

1 colher de raspas da casca do limão

*temperos desidratados

Modo de preparo:Bata no liquidificador todos os ingredientes. Guarde em um pote fechado em temperatura ambiente. Pode ser adicionado sobre o cozimento ou para temperar o alimento já pronto.

Mix de Especiarias para estimular o paladar (utilize nas vitaminas, shakes, mingau, bolos)

Ingredientes

2 colheres de sopa de canela em pó

1 colher de sopa de gengibre em pó

1/2 colher de chá de cravo em pó

1/2 colher de chá de noz moscada em pó

Modo de Preparo: Misture todos os ingredientes e guarde em um vidro com tampa.

Náuseas

A náusea é um dos sintomas mais comuns dos pacientes em tratamento oncológico.

Algumas dicas clássicas para ajudar a melhorar esse desconforto:

- É fundamental o uso de antiemético prescrito pelo seu oncologista.
- Gengibre: ajuda a potencializar a ação do antiemético melhorando as náuseas. O gengibre pode ser usado na forma de chá, em saladas, como tempero de comida e em sucos; cristais de gengibre são ótimos.

Chá de gengibre (sem açúcar).Lave bem a raiz do **gengibre**. Corte em pedaços pequenos ou rale a raiz. Enquanto isso, leve a água em fogo alto até ferver. Adicione o **gengibre** a água e tampe a panela, abaixando um pouco o fogo. Aguarde de 5 a 10 minutos para tirar do fogo. Coe e sirva. Beba quente, frio ou gelado, 3x/dia.

- Evitar períodos prolongados de jejum. O jejum é o horário que mais a náusea está presente;
- Evitar alimentos muito quentes e preferir os frios e gelados. A temperatura quente estimula a náusea nesses casos. Até o chá nesse momento deve ser tomado frio ou gelado;
- Alimentos secos são mais aceitos: torradas, farofa, biscoitos de arroz, tapioca, chips de verduras;
- Ao alimentar-se, procurar estar em local calmo, tranquilo, agradável, que possibilite relaxamento;
- Evitar alimentos gordurosos e frituras em geral;
- Evitar preparações e alimentos muito doces;
- Ingerir líquidos e ter atenção à hidratação;
- Mastigar ou chupar gelo 40 min antes das refeições.

Suco Cítrico de Limão

Ingredientes:

Suco de laranja lima (150ml)

Suco de limão (10ml)

Hortelã (1 folha)

Gengibre (1g)

Modo de Preparo: Misturar os sucos e liquidificar com o gengibre e a hortelã.

Polenta Vitaminada

Ingredientes: 1 xícara farinha de milho ou polenta pré cozida

1 xícara água

1 xícara purê de moranga com casca

4 xícaras água do cozimento da moranga

2 dentes de alho picados

1 colher (sopa) linhaça triturada

2 colheres (sopa) azeite de oliva

3 colheres (chá) sal verde

Modo de preparo: Colocar em um refratário a farinha de milho e a água, misturar bem e deixar descansar por 10 minutos. Em uma panela refogar o alho picado em 1 colher de azeite. Acrescentar a água do cozimento da moranga, acertar o sal e deixar ferver. Colocar a farinha de milho hidratada aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Cozinhar por 20 minutos, sempre mexendo. Acrescentar o purê de moranga, o azeite e a linhaça triturada. Colocar em refratário ou forminhas e despejar o molho sobre a polenta

Constipação

- Hidrate-se. Beba em torno de 2 litros de água ao longo do dia, em pequenos e frequentes goles. Tenha sempre a água filtrada e fresca servida ao seu alcance em garrafinha ou copo só seu;
- Inclua alimentos ricos em fibra como: cereais integrais, verduras (preferencialmente cruas), aveia, linhaça, chia(hidratada), leguminosas: feijões, lentilha;
- Consuma frutas orgânicas com casca. Mamão e ameixa tem efeito laxativo;
- Inclua iogurte natural, que é rico em probióticos;
- Beba suco laxativo (segue a receitas).

Suco laxativo

Ingredientes: 1 laranja com bagaço, Ameixa seca (2 unidades hidratadas), Mamão com semente (30g). Liquidifique todos os ingredientes.

Vitamina Laxativa:

Ingredientes: 1 colheres de sopa de semente de linhaça, 1 colher de sopa da farelo de aveia, 3 ameixas pretas e 1 fatia de mamão com ou sem semente, 1 laranja com bagaço. **Modo de Preparo:** Deixar de molho por aproximadamente 8 horas a ameixa e a linhaça em meio copo de água, bater o copo do preparo com a água e acrescentar o mamão e a laranja. Beba gelado.

Diarreia

- Controle de ingestão de alimentos doces e açúcar;
- Controle da ingestão de alimentos gordurosos;
- Restrição alimentos com lactose;
- Restrição de alimentos ricos em fibras insolúveis ou laxativos;
- Aumento da ingestão hídrica para reidratação;
- Uso de bebidas repositoras de eletrólitos com isotônicos ou água de coco.

Alimentos que “trancam o intestino” também podem ajudar: arroz branco, batata inglesa, batata doce, batata baroa (mandioquinha), banana, biscoito salgado, cenoura, farinhas brancas em geral (farinha de trigo, farinha de mandioca, farinha de rosca), inhame, amido de milho, macarrão e massas em geral, tapioca, mandioca, pão branco e/ou polvilho.

Suco de Maçã Sem Casca

Ingredientes

200 ml de água de coco

1 Maçã sem casca

1 colher de chá de mel de abelha ou melado

Modo de preparo: Bata os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

Mousse de Banana, Abacate e Limão

2 unidades de banana madura

½ unidade de abacate

½ unidade de limão

1 col. de sopa de mel ou melado

Modo de Preparo: Liquidifique tudo e sirva gelado.

Chá da folha de Goiabeira

Ingredientes: 1 punhado de flor de camomila, 10 folhas de goiabeira e 250 ml de água.

Modo de preparo: Coloque os ingredientes numa panela e deixe ferver por aproximadamente 15 minutos em fogo baixo. Apague o fogo, tape a panela e deixe amornar, depois coe e beba em pequenos goles várias vezes durante o dia.

Baixa da Imunidade

A quimioterapia tem como função principal destruir as células cancerígenas do organismo, impedindo que elas cresçam e se multipliquem. Entretanto, os quimioterápicos podem afetar também as células saudáveis, inclusive o sistema imunológico. Por consequência, o paciente pode apresentar alguns efeitos colaterais, como anemia, baixa imunidade e neutropenia. Alguns cuidados precisam ser tomados para evitar infecção e um deles é evitar que o paciente consuma alimentos feitos na rua, crus. Prefira o preparo de seus alimentos em casa.

4 Passos para uma Alimentação Segura

- 1) Lave as mãos e a área de preparo dos alimentos;
- 2) Separe as carnes dos vegetais no Preparo dos Alimentos;
- 3) Cozinhe os alimentos nas temperaturas adequadas. Não coma carnes cruas ou mal passadas;
- 4) Evite deixar as preparações mais do que 2 horas em temperatura ambiente; Armazene-os adequadamente na geladeira ou freezer.

Atenção no preparo dos alimentos

O local de manipulação dos alimentos deve ser arejado e livre de animais, insetos e plantas.

As superfícies que entram em contato com os alimentos, como pias, mesas, fogão, equipamentos e utensílios, devem ser higienizadas com água e sabão antes do uso.

Evite o uso de utensílios de madeira, como tábuas ou colheres, pois são muito porosos e de difícil limpeza. Prefira tábuas de polietileno ou vidro, e colheres de plástico resistentes ao calor.

Os alimentos congelados devem ser descongelados na geladeira e não podem voltar ao congelador.

No caso de alimentos industrializados, antes de consumi-los ou guardá-los na geladeira, lave as embalagens com água e sabão, álcool 70% ou diluição de água sanitária.

No consumo dos alimentos

Evite, sempre que puder, comer fora de casa, mas, se houver necessidade, escolha estabelecimentos de boa qualidade, que possuam cuidados de higiene, e utilize talheres descartáveis.

Prefira restaurantes que preparam as refeições na hora, mas, se a opção for um self-service, sirva-se logo que o local abrir.

Atenção: Não existe nenhum alimento isolado que aumenta a imunidade durante o tratamento oncológico.

Aftas/Mucosite

Mucosite: é caracterizada por uma inflamação e ulceração da mucosa oral, estendendo-se muitas vezes a mucosa do trato gastrointestinal os fatores de risco para seu desenvolvimento são:

- Higiene oral inadequada;
- Próteses oral mal ajustada;
- Tipo câncer e/ou seus tratamentos;
- Alterações orais preexistentes (doenças periodontais e cáries);
- Tabagismo.

Os pacientes devem:

- Restringir uso de sal nos alimentos;
- Evitar alimentos ácidos, muitas vezes podem incomodar;

- Não consumir preparações muito condimentadas;
- Pode ser necessário a modificação da consistência da dieta, para leve, pastosa ou líquida, dependendo do grau de mucosite e da aceitação do paciente;
- Para esses casos, recomendamos os purês e alguns tipos de sopas, preferencialmente consumidos em temperatura ambiente;
- Evitar alimentos duros, crocantes e que necessitem de mastigação excessiva. Isso acontece porque eles podem dificultar a alimentação e causar mais dor;
- Evitar alimentos em alta temperatura, consumir alimentos gelados, favorece a cicatrização e podem ser anestésicos;
- Ter boa hidratação, mucosa hidratada evita mucosite;
- Fazer bochechos com chá de camomila ou malva 2 ou 3 vezes dia e Bicarbonato de sódio;
- Realizar a higiene oral após as refeições.
- Antes de cada refeição deixe um pedacinho de gelo na boca.

Sorvete de Melancia com Hortelã

No liquidificador, bata o suco de melancia (pode deixar as sementinhas) com a hortelã. Transfira a mistura para formas de picolé e leve ao congelador por 4 horas ou até ficar firme.

Sorvete de Banana e Morango

1 banana prata congelada

5 morangos congelados

2 colheres de sopa de iogurte natural ou leite de coco

Modo de Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma a seguir. Os morangos podem ser substituídos por framboesas, amoras ou outras frutas de preferência.

MilkShake de Banana e Cacao

01 banana prata madura (quanto mais madura mais doce)

½ xícara (chá) de leite de coco gelado ou outro leite de sua preferência

1 colher de chá de cacau em pó

02 gotas de extrato de baunilha.

Se necessário, adoce com mel ou melado.

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até ficar homogêneo. Sirva em seguida.

Geladinho de frutas no palito

300g de iogurte natural

150ml de leite de coco

2 colheres de sopa de mel

4 fatias laranja

6 morangos em rodela

40g de manga em cubos

Modo de Preparo: Misture o iogurte, o leite de coco e o mel até obter uma consistência cremosa. Reserve. Distribua as frutas cortadinhas nas forminhas de picolé ou forminhas de gelo de forma variada. Leve ao congelador por cerca de 3 horas.

Anemia

- Aumentar o consumo de alimentos de origem animal, fontes de ferro como: carnes bovinas, aves, peixes.
- Ingerir também alimentos vegetais, fontes de ferro como: leguminosas (feijões), frutas secas, vegetais de cor verde escuro.
- Evitar consumir, ao mesmo momento, outros alimentos que prejudiquem a absorção de ferro, como por exemplo: chá preto, café, farelo de trigo, chocolate e alimentos ricos em cálcio (leite e derivados).
- Consumir (junto com a refeição rica em ferro) alimentos ricos em vitamina C (laranja, limão, abacaxi, acerola, goiaba, kiwi, pimentão maduro) pois auxiliam na absorção do ferro de alimentos de origem vegetal.

Suco de Laranja, Cenoura, Beterraba e Espinafre

Ingredientes:

½ cenoura crua

½ beterraba crua

Suco de 2 laranjas

1 Punhado de Espinafre ou 1 folha de couve

1 colher de sopa de semente de abóbora

Água

Modo de preparo: Bater tudo no liquidificador até se tornar homogêneo, coar e tomar.

O que Comer no Dia do Tratamento?

- Se alimente 2 a 3 horas antes da infusão;
- Opte por alimentos ricos em fibras, a quimioterapia diminui o peristaltismo e retarda a digestão, frequentemente ocasionado constipação nos primeiros dias;
- Evite alimentos industrializados (bolachas, lasanhas, nuggets, fastfoods), inclusive embutidos (salsicha, linguiça, salame, presunto, peito de peru...);
- Evite bebidas açucaradas como o suco de caixinha, refrigerante, chá gelado industrializado e bebidas lácteas açucaradas;
- Não fique em jejum. A sensação de náusea pode aumentar se o seu estômago estiver vazio;
- Consuma carboidratos complexos (aveia, quinoa, arroz integral, pão integral com grãos e sementes, feijão, grão de bico, lentilha);
- Durante a sessão, se possível, consuma alimentos leves como barras de cereais (marcas confiáveis), frutas secas, snacks de frutas (maçã seca), chips de batata doce, iogurtes, smoothies, vitamina de frutas;
- Evite consumir o seu alimento preferido, pois você pode relacionar esse alimento com o momento do tratamento e deixar de sentir prazer com ele;

- Beba muita água e água de coco (e evite cafeína) para aumentar seus eletrólitos. Estar bem hidratado é fundamental para o seu corpo, e para o processamento da quimioterapia.