

# MANUAL DE ORIENTAÇÃO DIETÉTICA PARA PACIENTES EM TRATAMENTO ONCOLÓGICO - 5ª EDIÇÃO

## **Equipe Médica**

### ***Oncologistas Clínicos***

Dr. Juvenal Antunes de Oliveira Filho

CRM: 21.661

Dra. Alice Helena Rosante Garcia

CRM: 39.756

Dra. Édra D. P. de Oliveira

CRM: 77.099

Dr. Otavio Martucci

CRM: 105.344

Dr. Guilherme Leal Redi

CRM: 99.596

Dra. Susana Oliveira Botelho Ramalho

CRM 118.897

### ***Hematologista***

Dra. Gislaine Borba Oliveira

CRM: 77.416

### ***Clinica da Dor - Anestesiologista***

Dra. Thaís Khouri Vanetti

CRM: 116.217

### ***Nutricionista***

Dra. Daniela V. Mônaco Ferreira

CRN: 8.351

Oncocamp

Rua Padre Joaquim Gomes, 149 – Campinas – SP

CEP: 13073-400 – Fone/Fax: (19) 3213-4444

[www.oncocamp.com.br](http://www.oncocamp.com.br)

e-mail: [oncocamp@oncocamp.com.br](mailto:oncocamp@oncocamp.com.br)

## **Introdução:**

A Desnutrição calórica e protéica em indivíduos com câncer é muito freqüente. Os principais fatores determinantes da desnutrição são a redução na ingestão total de alimentos, as alterações metabólicas provocadas pelo tumor e o aumento da demanda calórica pelo crescimento do tumor. (Consenso Nacional de Nutrição Oncológica) INCA – 2009. Com isso o sistema imune fica prejudicado e a terapia nutricional exerce papel importante durante o tratamento oncológico.

A assistência deve ser realizada nos pacientes com câncer nas diferentes fases da doença e do tratamento. Uma alimentação adequada durante esta fase pode contribuir para o seu bem estar e fortalecimento.

A nutrição é importante e vital para o corpo trabalhar. Pacientes portadores de câncer com bons hábitos alimentares podem ter mais disposição para enfrentar os efeitos colaterais do tratamento, adquirir menos infecções e estar apto a ter vida normal.

Este manual tem por objetivo esclarecer dúvidas e orientá-lo a respeito do tratamento e dos cuidados que você deve ter nesse período com sua alimentação e nutrição.

Os efeitos colaterais do seu tratamento podem ser amenizados com uma alimentação adequada.

Lembre-se que uma boa alimentação é extremamente importante quando o corpo está combatendo uma doença.

Este manual poderá ser útil a você e seus familiares durante o tratamento. Consulte seu nutricionista para orientação e um acompanhamento individualizado.

## **1) Alimentação Equilibrada durante o Tratamento de Câncer.**

O que e quanto comer não são decisões simples para muitas pessoas. Fatores como preferências, hábitos familiares e culturais, relações psicológicas, processos de doença afetam o consumo alimentar de um indivíduo.

Uma alimentação saudável é sempre vital para que o organismo funcione bem. A boa nutrição é fundamental para pacientes em tratamento do câncer.

- Pacientes com boa alimentação durante o tratamento tem mais condições de vencer os efeitos colaterais deste e de enfrentar, com êxito, a administração de doses mais altas de certos medicamentos.
- Um planejamento alimentar adequado e individualizado pode ajudar a manter o bem-estar e vigor, evitando a degeneração dos tecidos do corpo e ajudando a reconstruir aqueles que o tratamento do câncer possa ter prejudicado.
- Quando não se ingere a quantidade suficiente ou o tipo correto de alimento, o corpo utiliza os nutrientes que tem armazenado para servirem de fonte de energia. O resultado é que as defesas naturais se enfraquecem, e o corpo não consegue combater as infecções. No entanto, esse sistema de defesa é importantíssimo para quem tem de enfrentar o tratamento, pois nessas circunstâncias, é sempre grande o risco de adquirir infecções.

## **O que é uma dieta saudável?**

As dietas saudáveis contêm as quantidades de nutrientes essenciais e as calorias necessárias para prevenir deficiências e excessos nutricionais. As dietas saudáveis também fornecem o equilíbrio correto de todos os nutrientes ( carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais ) para reduzir riscos de doença, e são parte de um estilo de vida completo e produtivo.

## **Coma uma Variedade de Alimentos**

Para obter os nutrientes e outras substâncias necessárias para a boa saúde, varie os alimentos que você consome.

Os alimentos contêm combinações de nutrientes e outras substâncias saudáveis. Nenhum alimento pode suprir todos os nutrientes nas quantidades que você necessita. Por exemplo, a laranja fornece vitamina C, porém nenhuma vitamina B12, o queijo fornece vitamina B12, porém nenhuma vitamina C.

Para ter certeza que você obterá todos os nutrientes e outras substâncias necessárias para a saúde, escolha os números recomendados de porções diárias de cada um dos cinco maiores grupos mostrados na pirâmide da saúde.

## *Pirâmide da Saúde*



Fonte: Departamento da Agricultura, EUA, 2005 nutroclinica, 2005

A Pirâmide da Saúde simboliza um estilo de vida saudável, através da alimentação e da atividade física regular. Seis conceitos são importantes nesse símbolo:

1. Variedade (coma alimentos de todos os grupos alimentares)
2. Moderação (coma, com maior frequência, alimentos com pouca gordura e açúcar adicionado)
3. Proporcionalidade (coma alimentos nas quantidades recomendadas)
4. Atividade física regular (faça diariamente), desde que orientada pelo seu médico
5. Individualização (o que serve para ou outros pode não servir para você)
6. Progressos graduais (para melhorar a alimentação e o estilo de vida, inicie com pequenos passos a cada dia)

## O QUE CONTA COMO UMA PORÇÃO

<b>Grãos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coma, pelo menos, metade dos grãos (pães, cereais, arroz e massas) na forma integral.</li> </ul>	<p>1 fatia de pão; 1 copo de cereal instantâneo (seco); 4 colheres (sopa) de arroz, cereal ou massa cozidos.</p>
<b>Hortaliças</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varie nas hortaliças</li> <li>▪ Coma mais hortaliças verde-escuras, como brócolis e espinafre.</li> <li>▪ Ingira mais hortaliças alaranjadas, como cenoura e abóbora.</li> <li>▪ Coma mais feijões, ervilhas e lentilhas</li> </ul>	<p>4 colheres (sopa) de legumes cozidos (ex.: cenoura, abobrinha, couve-flor, beterraba); 1 prato (sobremesa) de folhas cruas picadas (ex.: espinafre, agrião, alface); 4 colheres (sopa) de feijão ou outra leguminosa cozida; 1 copo de suco de hortaliças.</p>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coma frutas diversas.</li> <li>▪ Escolha frutas frescas, secas, congeladas ou em calda (sem açúcar).</li> <li>▪ Dê mais atenção às frutas ao invés dos sucos.</li> </ul>	<p>1 fruta média (ex.: maçã, banana, laranja, pêra); 1 potinho de frutas picadas cruas, cozidas, congeladas ou enlatadas (sem calda); ½ copo de frutas secas; 1 fatia média (ex.: mamão, melão, melancia); 1 copo de suco de fruta (100%);</p>
<b>Leite e Substitutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prefira leite, iogurte ou queijos que sejam pobres em gordura, semi-desnatados ou desnatados.</li> </ul>	<p>1 copo de leite ou iogurte; 2 fatias de queijo natural (branco); 3-4 fatias de queijo processado (mussarela, prato); 2 colheres (sopa) de queijo ralado; 3 bolas de sorvete.</p>
<b>Carnes e Substitutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selecione carnes e aves magras ou preparadas com pouca gordura (cozidas, grelhadas ou assadas).</li> <li>▪ Varie: substitua a carne por leguminosas (ex.: soja, feijão), oleaginosas (ex.: Nozes, castanhas) e sementes (ex.: girassol, abóbora).</li> </ul>	<p>2 colheres (sopa) (60g) de carne, ave, peixe ou marisco; 2 ovos; 4 colheres (sopa) (30g) de oleaginosas ou sementes; 4 colheres (sopa) de feijão, ervilhas ou lentilhas cozidos e secos; 4 cubos de tofu; 4 colheres (sopa) de soja.</p>
<b>Óleos e Extras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prefira alimentos e bebidas sem ou com pouco açúcar adicionado.</li> <li>▪ Limite o sal (sódio).</li> <li>▪ Evite gorduras sólidas, como a manteiga, a margarina e a banha de porco, assim como os alimentos que as contêm.</li> <li>▪ Leia o rótulo para verificar as quantidades de gordura saturada, trans e de sódio.</li> <li>▪ Faça com que as suas maiores fontes de gordura provenham dos peixes, oleaginosas e óleos vegetais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Óleos:</b> 1 colher (chá) (5g)</li> <li>▪ <b>Açúcar:</b> até 8 colheres (chá)</li> </ul>

Aprecie o consumo de uma variedade de alimentos. Obtenha os vários nutrientes que seu corpo necessita escolhendo alimentos variados que você goste dentro destes grupos: grãos, vegetais, frutas, leite e produtos de laticínio, alimentos vegetais ricos em proteínas e alimentos de origem animal ricos em proteínas.

É preciso ter conhecimento que as instruções contidas na "Pirâmide" podem não atender as necessidades das pessoas que precisam submeter-se a dietas alimentares especiais, tais como pacientes em tratamento do câncer. Na verdade, os melhores alimentos para você, agora, podem ser muito diferentes dos apresentados na "Pirâmide", dependendo do tipo de tratamento que você está recebendo e do modo como se sente.

É provável que você precise de mais calorias e de mais proteínas. Você pode estar precisando eliminar temporariamente o consumo de alimentos ricos em fibras, se o seu tratamento provocar diarreia.

O seu médico e nutricionista podem orientá-lo sobre qual o melhor planejamento alimentar individualizado durante o tratamento, e também podem sugerir a inclusão de suplementos alimentares comercializados, para garantir a ingestão de quantidade suficiente de proteínas, calorias e outros nutrientes durante o tratamento.

## 2) Lista de Substituições por Grupo de Alimentos

### *Grupo de Pães, Cereais, Arroz e Massas*

Uma porção possui, em média, 80 quilocalorias, 15 gramas de carboidratos, 2 gramas de proteínas, 1 grama de lipídios, 1 grama de fibras ou 2,5 grama se produto integral

- fatia de pão.
- ½ pão de hambúrguer ou de cachorro quente ou francês.
- 1 pãozinho de leite ou bolinho ou biscoito (cerca de 25 gramas cada).
- ½ xícara (5 colheres de sopa) de cereal cozido (ex.: aveia, farinha de milho, Neston®).
- ¾ de xícara (4 colheres de sopa ou 30 gramas) de cereal instantâneo (aveia, All Bran®, Corn Flakes®).
- ½ xícara (4 colheres de sopa cheias) de macarrão, arroz cozido ou polenta.
- 5 a 6 crackers pequenos (ex.: Salclit®).
- 3 a 4 crackers médias.
- 1 pão sírio pequeno.
- 2 bastões grandes de grissini (ou 8 bastões pequenos).
- 3 colheres de sopa de farinha.
- 1 tortilha média de trigo ou milho.
- 1 panqueca pequena.
- 1 fatia fina de bolo.
- 4 biscoitos doces pequenos.
- ½ sonho médio
- ½ croissant grande.
- 8 biscoito de arroz pequenos.
- 3 xícaras de pipoca
- 12 chips de tortilha.

## *Grupo das Hortaliças*

Uma porção possui, em média, 25 quilocalorias, 5 gramas de carboidratos, 1 grama de proteínas, 0 grama de lipídios, 1,5 grama de fibras.

- ½ xícara (4 colheres de sopa) de hortaliças cozidas (ex.: couve, cenoura e abobrinha).
- ½ xícara de hortaliças cruas picadas.
- 1 xícara (1 prato de sobremesa) de hortaliças folhosas cruas, como alface ou spinafre.
- ½ xícara (4 colheres de sopa) de molho de tomate.
- ¼ de xícara de massa de tomate.
- ½ xícara (4 colheres de sopa) de feijão, soja, ervilha ou lentilha cozidas (se não contar como uma alternativa da carne).
- ¾ de xícara de suco de hortaliças.
- 1 xícara de sopa de feijão.
- 1 xícara de sopa de hortaliças.

### **Hortaliças cruas:**

- 1 tomate médio ou 5 tomates cereja.
- 7 a 8 tiras de cenoura ou aipo.
- 3 flores de brócolis.
- 1/3 de pepino médio.
- 10 cebolas miúdas.
- 13 rabanetes médios
- 8 rodelas de pimentão verde ou vermelho
- 9 vagens.
- 6 fatias de abobrinha.
- 1 xícara de salada verde mista

### **Hortaliças cozidas:**

- 2 flores de brócolis.
- 1 e ½ cenoura inteira.
- 1 pimentão inteiro verde ou vermelho.
- 1/3 de abobrinha média.
- 1 cabeça de alcachofra.
- 6 aspargos.
- 2 beterrabas inteiras pequenas.
- 4 couves-de-bruxelas médias.
- 2 talos de aipo.
- 1 espiga de milho média
- 7 champignons médios.
- 8 quiabos médios.
- 1 cebola inteira média.
- 1 nabo inteiro médio.
- 10 batatas fritas à francesa.
- 1 batata média assada ou 4 colheres de sopa de salada de batata.
- ¾ de xícara (6 colheres de sopa) de batata doce.

## *Grupo das Frutas*

Uma porção possui, em média, 60 quilocalorias, 15 gramas de carboidratos, 0,5 gramas de proteínas, 0 grama de lipídios, 1,5 grama de fibras

- 1 fruta (maça, banana, pêssigo ou laranja médios; 1 pêra pequena).
- 1 fatia média (ex.: mamão, melão, melancia).
- ¼ de melão pequeno, ou 1/8 de melão médio (1 fatia média).
- ¾ de copo de suco (100% puro).
- ½ xícara de cereja, morango ou uva.
- ½ xícara de fruta fresca picada.
- ½ xícara de fruta cozida, enlatada ou congelada.
- ¼ de xícara de fruta seca.
- 5 morangos grandes ou 7 médios.
- 30 amoras.
- 11 cerejas frescas ou 14 cerejas enlatadas em calda.
- 12 bagos de uva.
- 1 e ½ ameixa fresca média, 5 ameixas secas ou 3 enlatadas em calda.
- 2 damascos médios ou 9 metades de damasco seco.
- 1 abacate pequeno ou ½ médio
- ½ manga média.
- 1 e ½ metade de pêssigo enlatada em calda.
- 2 metades de pêra enlatada em calda.
- 2 e ½ fatias de abacaxi enlatado em calda.
- ½ xícara de salada de frutas.

## *Grupo do Leite, Iogurte e Queijo*

Uma porção possui, em média, 120 quilocalorias (semi- desnatado), 12 gramas de carboidratos, 8 gramas de proteínas, 5 gramas de lipídios e 0 grama de fibras

- 1 copo (240ml) de leite (desnatado, semi-desnatado e integral).
- 1 copo (230ml) de iogurte (todos os tipos).
- 2 fatias (45 gramas) de queijo natural (ex.: minas e ricota).
- 3 a 4 fatias finas (60 gramas) de queijo processado (Ex.: mussarela).
- ½ xícara de queijo cottage
- 1 xícara de frozen yogurt
- 1 e ½ xícara de sorvete.
- ½ xícara de coalhada.
- 2 colheres de sopa rasas de queijo cremoso ou requeijão pobre em gordura.
- 1 xícara de manjar ou mingau.
- 1 copo de leite de soja.

## *Grupo das Carnes, Aves, Peixes, Ovos, Feijão (Leguminosas) e Nozes (Oleaginosas)*

Uma porção de 90 gramas de carne possui aproximadamente 225 quilocalorias (média em gordura), 0 gramas de carboidratos, 21 gramas de proteínas, 15 grama de lipídios e 0 grama de fibras.

Uma porção de carne tem o tamanho aproximado de um jogo de baralho.

- 60 a 90 gramas de carne magra cozida sem osso (1/2 bife médio ou 1 pequeno).
- 60 a 90 gramas de ave cozida sem osso ou pele (1 coxa grande de frango, ¼ de peito de frango ou 3 colheres de sopa de carne picada).
- 60 a 90 gramas de peixe cozido sem osso (1/2 filé médio ou 1 pequeno).
- 60 a 90 gramas (3 colheres de sopa) de peixe enlatado escorrido (ex.: atum, sardinha, salmão).

**Alternativas da carne (conta como 30 gramas, aproximadamente 1/3 de porção):**

- 1 ovo (gema e clara).
- ½ xícara de feijão cozido (se não contado como uma hortaliça).
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim.
- ¼ de xícara de sementes.
- 1/3 de xícara de nozes, amêndoas, castanhas, amendoins ou outra oleaginosa.
- ½ xícara de tofu.

**Produtos de carne/peixe (conta como 30 gramas, aproximadamente 1/3 de porção):**

- 2 fatias (30 gramas) de presunto magro.
- 1 e ½ salsicha média ou 5 salsichas pequenas enlatadas.
- 2 fatias grandes (60 gramas) de mortadela.
- 3 fatias de salame.
- 1 lingüiça pequena.
- 11 ostras.
- 4 camarões médios empanados fritos.
- ¼ de xícara ou 4 camarões médios.
- ¼ de xícara de lagosta cozida.

Evite os alimentos embutidos, utilize os alimentos protéicos mais saudáveis.

## *Gorduras, Óleos e Açúcares*

Uma porção de gordura e óleo possui, em média, 45 quilocalorias, 5 gramas de lipídios. O restante varia muito na quantidade de quilocalorias e nutrientes.

### **Gordura e Óleos:**

- 1 colher de chá de margarina ou manteiga.
- 1 colher de sopa de margarina light.
- 1 colher de chá de maionese.
- 1 colher de sopa de maionese light.
- 1 colher de chá de óleo (oliva, canola, soja, milho, etc.).
- 2 colheres de chá de molho de salada comercial.
- 2 colheres de sopa de molho de salada comercial light.
- 1 e ½ colher de chá de molho tártaro.
- 2 colheres de sopa de creme de leite.
- 2 colheres de sopa de gordura de coco.
- ½ xícara (30 gramas) de salgadinhos (chips).

### **Açúcares:**

- 1 colher de chá de açúcar ou geléia.
- 1 colher de chá de xarope de milho ou mel.
- 1 copo grande ou 2 pequenos (350ml) de refrigerante ou suco artificial, contendo açúcar.
- ½ xícara de gelatina comum.
- ½ xícara ou 1 picolé de sorvete de fruta.
- 5 balas de goma.
- 7 drops de menta, hortelã e outros.
- 7 balas de fruta.
- 1 colher de sopa de marmelada, goiabada e outro doce de fruta em pasta.
- 1 barra de chocolate de até 60 gramas.
- ½ copo de vinho.

Açúcar que pode ser adicionado por dia:

- 6 colheres de chá para o nível de 1.600 quilocalorias.
- 12 colheres de chá para o nível de 2.200 quilocalorias.
- 18 colheres de chá para o nível de 2.800 quilocalorias.

Adaptado: Martins C., 2001.

### **3) Terapia Nutricional do Paciente Oncológico**

A desnutrição protéico calórica é frequentemente diagnosticada em pacientes portadores de câncer. Pequenas perdas de peso antes da terapia podem comprometer o estado nutricional do paciente. Por isto, a importância de uma avaliação nutricional antecipada e uma medida de intervenção preventiva torna-se fundamentais.

O acompanhamento nutricional é importante na prevenção e tratamento da desnutrição e exercem papel importante no cuidado nutricional de pacientes oncológicos.

A dieta oral pode melhorar a nutrição em pacientes que podem aceitá-la, mas requer formulações especiais face a alterações do trato gastrointestinal. A prescrição dietética apropriada pode atenuar necessidades mais complexas e custos. O sucesso da sua implementação requer instrução do paciente e de sua família pelo nutricionista.

#### **Tipos de terapia nutricional que podem ser utilizados no paciente com câncer**

- Alimentação VO (via oral)
- Suplementação VO
- Terapia nutricional enteral
- Terapia nutricional parenteral

Cabe ao seu médico e nutricionista orientá-lo sobre a melhor terapia para o seu caso e “risco nutricional”.

#### **Objetivos da Terapia nutricional**

- Prevenir ou reverter a deterioração do estado nutricional.
- Evitar a progressão para um quadro de caquexia.
- Auxiliar no manejo dos sintomas do tratamento.
- Aumentar a resposta Imune.
- Promover melhor qualidade de vida ao paciente. (CNNO – INCA – 2009).

## 4) Problemas Nutricionais resultantes do tratamento

### QUIMIOTERAPIA

- Perda do apetite
- Alterações de paladar
- Mucosite, estomatite, esofagite, queilose, glossite
- Constipação
- Diarréia, má absorção
- Náusea, vômito, anorexia
- Anemia
- Função imunológica reduzida
- Ganho de peso
- Náusea, vômito e perda geral do apetite

### RADIOTERAPIA

- Alterações de paladar e apetite
- Problemas dentários
- Mucosite
- Estenose esofágica, por radiação no tórax
- Diarréia e má-absorção
- Função imunológica reduzida
- Boca seca
- Dificuldade de deglutição
- Febre

### IMUNOTERAPIA

- Náuseas e vômitos
- Perda de peso
- Diarréia
- Anorexia
- Boca seca
- Alterações de paladar

### CIRURGIA

Antes da cirurgia, poderá ser prescrita uma alimentação específica (por sonda, ex.), se o paciente estiver desnutrido.

Após a cirurgia, alguns pacientes podem necessitar de terapia nutricional enteral ou parenteral, até a readaptação a alimentação normal, dependendo do caso e extensão da cirurgia.

A quimioterapia e/ou radioterapia apresentam efeitos adversos que podem comprometer o estado físico, imunológico e nutricional, sendo que a terapia nutricional auxilia no manejo dos sintomas, evitando a caquexia, e contribuindo para a melhora da qualidade de vida do paciente. (CNNO – INCA – 2009).

## **5) Orientações dietéticas para minimizar os efeitos colaterais da terapia do câncer**

A quimioterapia e a radioterapia resultam em toxicidade para o trato gastrointestinal, como o surgimento de efeitos colaterais como:

- Náuseas e vômitos
- Anorexia
- Diarréia
- Estomatite / mucosite
- Alterações no paladar
- Constipação intestinal
- Plenitude gátrica
- “Boca seca” – xerostomia, dentre outros.

A ingestão oral é frequentemente insatisfatória.

Portanto, a intervenção nutricional através da orientação dietética e prescrição de suplementos é necessária para todos pacientes.

Pacientes portadores de câncer em tratamento com orientação nutricional inicial à terapia pode adquirir bons hábitos alimentares para enfrentar os efeitos colaterais do tratamento e manter ou recuperar o estado nutricional com melhora da qualidade de vida para o paciente.

Os pacientes que se encontram em tratamento podem apresentar náuseas e vômitos, de menor ou maior intensidade. Os sintomas podem ocorrer principalmente no dia da aplicação e nos dias subseqüentes.

A oferta simultânea de alimentos e drogas tóxicas para o tubo digestivo, pode levar a aversão alimentar. Assim, o paciente relaciona determinados alimentos com náuseas e vômitos, enquanto a verdadeira causa destes sintomas é a terapia anti-neoplásica. O alimento recém introduzido passa a ser erroneamente associado aos sintomas causados pelo tratamento.

A intervenção nutricional é importante fator adjunto do tratamento, pois pode prevenir ou reverter os sintomas, favorecendo o controle da desnutrição.

## Os principais benefícios da terapia nutricional são:

- Aumento da competência imune
- Diminuição das infecções oportunistas
- Melhora da tolerância aos tratamentos

As orientações à seguir são sugestões práticas para você lidar com os efeitos colaterais do tratamento que possam afetar seus hábitos alimentares. Experimente todas as orientações até encontrar a que de melhor resultado para você.

Lembre-se : Dê uma chance ao alimento.

## **Náuseas e Vômitos**

São relatados pelos pacientes como o efeito colateral mais desagradável do tratamento. Aproximadamente 30% das drogas quimioterápicas provocam náuseas e vômitos. Alguns pacientes acabam desenvolvendo estímulos condicionados, ou seja, associam o tratamento com os efeitos e então eles aparecem. Seu médico, pode orientar o uso de antieméticos sempre que necessário.

### Náuseas:

Experimente:

- Mingau de aveia
- Torradas
- Biscoitos integrais
- Bolachas cream- cracker
- Alimentos frios
- Sucos de frutas, frutas em pedaços
- Água de coco
- Gelatina e sorvetes de frutas
- Iogurte
- Raspadinha de gelo
- Picolé de limão

Evite:

- Alimentos quentes
- Alimentos gordurosos
- Alimentos fritos
- Alimentos muito doces
- Condimentos, pimentas
- Alimentos com odores fortes
- Evitar jejuns prolongados

Faça uma dieta fracionada, comendo pequenas quantidades freqüentemente e vagarosamente.

Evite a ingestão de líquidos junto às refeições.

Evite comer em locais abafados, quentes ou que tenham cheiros de cozinha que possam causar náuseas.

Não tente ingerir seus alimentos preferidos quando sentir náuseas. Isso poderá criar repugnância permanente por esses alimentos

Descanse após refeições, pois a atividade pode retardar a digestão. É melhor descansar sentado durante cerca de 1 hora após as refeições.

Evite comer uma ou duas horas antes da QT ou RT se a náusea ocorrer durante o tratamento.

Tente descobrir quando a náusea ocorre e qual é sua causa (determinados alimentos, acontecimentos, ambiente).

Introduza mudanças no seu plano alimentar. Fale com seu médico e/ou nutricionista.

### Vômitos:

O vômito pode seguir-se à náusea e ser provocado pelo tratamento, por odores de alimentos, pela presença de gases no estômago.

Se o vômito for intenso ou durar alguns dias entre em contato com o seu médico.

Com grande freqüência, controlando-se a náusea evita-se o vômito.

### Experimente:

- Após o vômito
- Beber pequenas quantidades de líquidos 50ml de 20/20 minutos (se conseguir manter os líquidos no estômago)
- Após os líquidos experimente uma dieta líquida completa, até (ver pág.26) conseguir retornar a sua alimentação normal, gradualmente.
- Faça uma dieta fracionada, se conseguir manter os alimentos no estomago, comendo de 2/2 horas, conforme sua tolerância.
- Mastigar gelo antes das refeições pode ajudar.

### Evite:

- Comer enquanto os vômitos não estiverem controlados.
- Evitar jejuns prolongados.

## **Perda de Apetite (Anorexia)**

A perda ou a falta de apetite é um dos problemas mais comuns do tratamento.

Vários fatores afetam o apetite, inclusive o mal-estar (náusea e vômito), o estado emocional.

As sugestões a seguir podem auxiliá-lo a tornar mais agradável a hora das refeições para que você tenha mais vontade de comer.

- Varie as cores dos alimentos servidos no seu prato. Arranje-os atrativamente.
- Não coma com pressa.
- Ocupe-se com suas atividades normais. No entanto, se não estiver com vontade e não quiser participar delas, não se sinta obrigado a isso.
- Tente mudar a hora, o lugar e o ambiente onde comer. Coloque uma mesa colorida, ouça música suave enquanto come. Coma com outras pessoas.
- Pequenas refeições ao longo do dia podem dar melhores resultados

### Experimente:

- Dieta fracionada (6 – 8 refeições/dia)
- Utilizar em suas refeições os alimentos de sua preferência
- Milk shake, Iogurte com frutas, sorvetes, vitaminas
- Variar as cores dos alimentos no seu prato
- Utilizar temperos naturais nas preparações
- Se necessário, utilizar complementos nutricionais hipercalóricos e hiperproteicos.

### Evite:

- Ficar sem se alimentar.

“NÃO DÊ A VOCÊ QUALQUER RAZÃO PARA NÃO COMER”

## **Dores na boca ou na garganta**

A radioterapia, os medicamentos contra o câncer e as infecções, freqüentemente produzem sensibilidade na boca ou nas gengivas e dor de garganta ou no esôfago.

Certos alimentos irritam ainda mais a boca que já esteja sensível, dificultando a mastigação e a deglutição.

A escolha correta do alimento e a adoção de cuidados especiais com a boca podem facilitar o ato de comer.

### Experimente:

Alimentos fáceis de mastigar e engolir como:

- Milk shakes
- Bananas, purês de frutas
- Caldas e cremes de pêsego, damasco, pêra
- Melancia
- Queijo cottage
- Purê de batatas
- Macarrão
- Queijos cremosos
- Cremes, pudins, gelatinas
- Ovos mexidos
- Mingau de aveia
- Purê de legumes
- Carne moída

### Evite:

- Frutas cítricas e seus sucos (laranja, tangerina, alimentos condimentados ou salgados
- Alimentos duros, ásperos ou secos, como legumes crus, granola, torradas, biscoitos.

- Cozinhe os alimentos até que fiquem pastosos e tenros
- Corte tudo em pedaços pequenos
- Misture os alimentos com manteiga, molhos e caldos para facilitar a deglutição
- Use liquidificador ou processador para fazer purês.
- Use canudinho para beber líquidos
- Experimente comer os alimentos frios ou na temperatura ambiente. A comida quente pode irritar a boca e a garganta já sensíveis.
- Se os dentes e as gengivas estiverem sensíveis, o dentista poderá recomendar algum produto especial para sua higiene bucal.

## **Alterações no paladar e olfato**

As sensações de olfato e paladar podem mudar durante o período de tratamento. devido a uma condição de perda ou enfraquecimento da sensação gustativa. Os alimentos podem parecer ter gosto amargo ou metálico, especialmente a carne ou outros alimentos ricos em proteínas. Outros parecerão ter menos sabor.

A QT, a RT podem causar esses problemas.

### Experimente:

- Alimentos com sabor forte
- Utilizar ervas aromáticas para temperar os alimentos como: salsinha, cebolinha, orégano, alecrim, manjeriço, hortelã.
- Utilizar bacon, presunto, queijos, molhos, para dar sabor aos alimentos

### Evite:

- Alimentos brandos, com pouco sal e temperos
- Se apresentar intolerância à carne, utilize peixe, frango, peru, ovos e produtos derivados do leite.
- Melhore o aroma da carne de vaca, frango ou peixe deixando-a de molho em sucos doces de frutas, vinho doce, molhos agridoce.

## **Xerostomia - “boca seca”**

A quimioterapia e a radioterapia na cabeça ou na região do pescoço podem reduzir o fluxo de saliva, causando “boca seca”. Essa sensação causa desconforto, dificultando a mastigação e deglutição, podendo inclusive alterar o sabor dos alimentos favorecendo a inapetência. As sugestões abaixo podem ajudar a enfrentar esse problema.

### Experimente:

- Pudins, purês, iogurtes, milk shakes, sorvetes, queijos cremosos, gelatinas.
- Utilize preparações com molhos como: molho tártaro, molho rose, molhos com creme de leite.
- Utilize goles de água (água de coco, suco de limão) frequentemente para facilitar a deglutição
- Mantenha os lábios protegidos com manteiga de cacau
- Alimentos frios ou a temperatura ambiente são melhor tolerados.
- Se necessário, liquidificar os alimentos, ou embeber os alimentos em leite, chás.
- Dar preferência a alimentos umedecidos.
- Preparar pratos visualmente agradáveis e coloridos.
- Ingerir líquidos junto com as refeições para facilitar a mastigação e deglutição.

### Evite:

- Alimentos ácidos ou muito salgados
- Temperos fortes como pimentas e cravos
- Alimentos ásperos como: farelos, cereais crus, torradas

## Diarréia

É um dos efeitos indesejados que pode surgir com o uso da QT, mas também pode estar relacionado à ansiedade, nervosismo, alimentação e outras medicações.

O primeiro cuidado é com a alimentação, que passa a ter uma finalidade obstipante.

A diarréia pode ocasionar desconforto abdominal acompanhada de distúrbios hidroeletrólitos e problemas absorptivos, podendo causar outros problemas, como desidratação e aumentar o risco de infecção. Entre em contato com seu médico se a diarréia for intensa ou durar mais de dois dias.

### Experimente:

- Hidratar-se bem durante o dia com sucos permitidos, água, água de coco
- Preparações a base de maisena, purê de batata, mandioca, mandioquinha, arroz, macarrão, cará
- Preparar purês sem leite
- Ingerir caldo de carne
- Fécula de batata
- Ovos cozidos
- Frutas / sucos: caju, goiaba, maçã, banana e limão

### Evite:

- Frutas como: laranja, mamão, manga, ameixa, mexerica.
  - Ingerir frutas com casca e bagaço
  - Salada crua, verduras refogadas, legumes, feijão, ervilha, milho
  - Leite e seus derivados (iogurte, coalhada, creme de leite)
  - Alimentos integrais como: arroz integral, aveia, pão integral, farelos, sementes, gérmen de trigo
  - Picles, azeitona e molhos com vegetais
  - Frutas secas, amendoins, pipoca, coco
  - Frituras e alimentos gordurosos
- 
- Faça uma dieta fracionada comendo várias vezes ao dia (8 refeições)
  - Procure ingerir alimentos e líquidos que contenham sódio e potássio, pois estes sais minerais muitas vezes são eliminados durante a diarréia. Ex: caldos de carne, caldos de sopas sem gorduras, banana, batatas e bebidas isotônicas.
  - Pode ser necessário, suspender temporariamente o consumo de leite e derivados ou optar pelo consumo de leite pobre em lactose.

## Constipação

Outro efeito da QT que também pode ter diferentes etiologias como: uso de outras medicações, alimentação incorreta e ausência de exercícios por parte do paciente. As medidas de controle iniciam-se com a alimentação que passa a ser rica em fibras. Em casos extremos utiliza-se medicação, após consulta com o seu médico.

### Experimente:

- Bater ameixa seca com iogurte e aveia
- Frutas como laranja, mamão, abacaxi, mexerica, manga, pêra, ameixa, sempre que possível com casca e bagaço. Utilize de 3-5 porções por dia
- No almoço e jantar: saladas cruas, verduras refogadas, legumes, feijão, milho
- Acrescentar cereais integrais no seu dia alimentar: arroz integral, pão integral, aveia, farelo de trigo, musli, granola.

- Utilize de 8 a 10 copos de líquidos por dia (água, sucos de frutas, chá de ervas).
- Realize seis refeições ao dia mastigando bem os alimentos e mantendo regularidade nos horários (3/3 horas).
- Pode ser necessário a utilização de módulo de fibra dietética mista. Consulte seu nutricionista.

### Evite:

- Preparações à base de maisena, molhos brancos e gratinados, bolos, farinhas, pão branco, arroz branco, macarrão, tortas e batatas.

## Ganho de peso

As vezes, os pacientes engordam durante o tratamento mesmo sem ingerirem muitas calorias em excesso. Certos medicamentos contra o câncer, podem causar retenção de líquidos pelo organismo, o que induz ao ganho de peso, a isso dá-se o nome 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. Consulte sua nutricionista para uma orientação adequada e individualizada.

Não faça “dietas” sem orientações, isso pode ser prejudicial a sua saúde e ao seu tratamento.

## **Intolerância à lactose**

“Intolerância à lactose” significa que o organismo não consegue digerir ou absorver o açúcar existente no leite, chamado lactose.

A intolerância à lactose pode ocorrer após tratamento com antibióticos, com a radiação no estômago ou com qualquer tratamento que afete o tubo digestivo.

Em algumas pessoas, os sintomas como gases, cólicas e diarreia desaparecem algumas semanas depois do término do tratamento. Para outras, poderá ser necessária uma mudança permanente nos hábitos alimentares.

### Experimente:

- Leite de soja
- Leite com baixos teores de lactose

### Evite:

- - Leite e derivados

Obs.: Você pode encontrar informações desta dieta na pág.29

## **Mucosite e Úlceras Orais**

Também chamada de estomatite. É caracterizada pelo surgimento de úlceras na boca e língua.

Algumas vezes provoca apenas sensibilidade a alimentos ácidos e quentes, mas na maioria dos casos compromete seriamente a ingestão dos alimentos. A higiene adequada é fundamental e deve ser observada cuidadosamente.

### Experimente:

- Alimentos como caldos, sopas, vitaminas
- Uma dieta pastosa (pág.27 e 28)
- Alterar textura e temperatura dos alimentos
- Alimentos macios e de fácil deglutição: melão, uva, milk shake, banana cozida, pêra mole, pêsego, pera mole, melancia, purês queijos cremosos, gelatinas, pudins, ovos mexidos, mingau, líquidos
- Liquidificar os alimentos
- Acrescentar margarina e molhos não picantes às refeições
- Utilizar alimentos à temperatura ambiente, frios ou gelados
- Diminuir o sal das preparações.

### Evite:

- Sucos e frutas cítricas, alimentos crus, pães, entradas temperadas, alimentos muito frios, pickles, comidas salgadas e apimentadas, torradas, granola, alimentos secos.

## Saciedade Precoce

Saciedade Precoce pode se manifestar com a sensação de “estômago cheio” muito rapidamente.

### Experimente:

- Fazer pequenas refeições várias vezes ao dia utilizando alimentos mais leves
- Alimentar-se devagar
- Aumente o fracionamento da dieta (6 – 8 refeições/dia)
- Utilizar frutas sem casca ou bagaço
- Utilizar legumes cozidos
- Priorizar sucos de frutas mistas
- Preparar caldos de feijão e de legumes
- Não ingerir líquidos com as refeições
- Diminuir o sal das preparações
- Utilizar carnes magras, cozidas, desfiadas ou moídas.

### Evite:

- Alimentos gordurosos, frituras, manteiga e molhos ricos em gordura
- Líquidos junto às refeições

## Neutropenia

Consiste na diminuição do número de granulócitos.

Algumas vezes a redução dos neutrófilos circulantes é acentuada e pode predispor à infecções.

O paciente deve ser orientado a:

- Higienizar frutas/verduras com sanitizante.
- Utilizar água potável filtrada e fervida
- Ingerir apenas frutas de casca grossa consumindo apenas a polpa. Ex banana.
- Utilizar frutas de casca fina somente cozidas
- Utilizar vegetais cozidos
- Ingerir leites e derivados somente pasteurizados
- Ingerir carnes e ovos bem cozidos
- Atenção em segurança alimentar em estabelecimentos.

## **6) Cuidados com Alimentação durante o tratamento**

Na véspera do dia da aplicação você deve:

- Ingerir bastante líquido para hidratar-se;
- Alimentar-se bem, porém sem cometer excessos;
- Evitar bebidas alcoólicas e comidas pesadas.

No dia em que realizar quimioterapia e dias depois você deve:

- Ingerir de 8 a 10 copos líquidos por dia como água, chás, sucos, leite, água de coco, vitaminas;

Ingerir frutas à vontade

Após a sessão mantenha uma alimentação à base de comidas leves.

- Evite: alimentos condimentados, oleosos e frituras, crustáceos, carnes de porco, carnes com gordura, bebidas alcoólicas.

Procure dar uma chance ao alimento. Lembre-se de que o que parece desinteressante hoje, pode parecer bem melhor amanhã.

Lembre-se que é muito importante comer alimentos com bom valor nutricional, já que muitos nutrientes podem ficar armazenados no seu organismo;

Ambiente faz a diferença – Uma mesa bem posta, com alimentos coloridos e variados pode motivá-lo a alimentar-se melhor;

Evite alimentos que não o interessam;

Alimentar-se em companhia, ouvir música durante as refeições, ir à restaurantes são algumas sugestões que podem lhe ajudar a melhorar o interesse pela alimentação.

## 7) Suplementação Oral

A alimentação oral é a mais fisiológica e deve ser sempre a via preferida para a nutrição.

O ato de se alimentar traz consigo aspectos culturais, religiosos, experiências de vida e deve ser um momento de prazer.

Na presença de doença este cenário modifica-se significativamente em especial no câncer cujos sinais e sintomas alteram o comportamento alimentar. O que era um prazer passa-se a um momento de dores, mal-estar, principalmente se acompanhado das intercorrências decorrentes do tratamento do câncer. Isso leva o paciente a apresentar aversão até mesmo aos alimentos habitualmente consumidos.

O nutricionista é o profissional responsável por detalhar essa mudança de comportamento alimentar e adaptar a sua dieta à nova condição de tolerância e aceitabilidade dos alimentos.

Em muitos casos, somente a alimentação via oral não é suficiente para atingir os objetivos da Terapia Nutricional durante tratamento, ou seja, manter e recuperar o estado nutricional do paciente. Assim sendo, torna-se necessário a utilização concomitante a dieta VO de suplementos alimentares nutricionalmente completos com o objetivo de aumentar a oferta calórica e protéica, do seu plano alimentar.

Existem vários suplementos nutricionais no mercado com nutrientes específicos, sabores diferenciados para melhorar a aceitação do paciente auxiliando na recuperação do estado nutricional.

Estes suplementos devem ser indicados pelo seu nutricionista e/ou médico.

## 8) Diretrizes para Alimentação via oral, durante terapia antitumoral.

<b>PROBLEMA</b>	<b>DIETA INDICADA</b>	<b>ALIMENTOS POUCO TOLERADOS /EVITAR</b>
Estomatite e esofagite	Líquida e pastosa, caldos, sopas, refrigerantes, melão, uva, alimentos galados, alterar textura e temperatura dos alimentos.	Sucos cítricos, alimentos crus, pães, alimentos em grão texturizados, alimentos muito quentes ou frios
Toxicidade gastrointestinal aguda	Líquida, líquidos frios, leves e pobres em gorduras	Leite ou derivados, frituras, sopas quentes, sanduíches e doces
Xerostomia (boca seca) e produção de muco viscoso	Líquida chá com limão, sucos, líquidos com sabor de limão, refrigerantes, caldos de legumes.	Néctares espessos e Líquidos, sopas creme espessas, cereais quentes espessos, pães, alimentos oleosos.
Salivação escassa	Alimentos ricos em água, molhos, caldo de carnes, frango, peixe, salada de fruta, alimentos ricos em ácidos cítricos, líquido durante as refeições, melão, verduras com molhos, preferir alimentos macios, usar margarina no preparo	Alimentos secos, pães, carnes, biscoitos, banana, alimento muito quentes, álcool, evitar alimento muito salgados, duros e ásperos
Perda do paladar	Aromas fortes, alimentos bem condimentados, dando ênfase na textura e aroma	Alimentos brandos, carnes naturais, alimento com pouco sal e tempero
Alterações no Paladar	Alimentos frios, produtos lácteos, dar ênfase na experimentação, substituir as carnes se necessário, adicionar queijos e tempero para intensificar o sabor	Carne vermelha, chocolate, chá, café alimentos com pouco sal, evitar peixes de odor muito forte.
Saciedade antecipada	Dieta rica em proteínas e hipercalóricas: carnes, peixe,	Quando necessário, limitar alimentos gordurosos,

	aves, ovos, leite integral e derivados, sopas, sorvetes, Iogurtes, verduras, sobremesas, refeições pequenas e freqüentes, mastigar vagarosamente os alimentos	limitar a quantidade de Líquidos nas refeições, alimentos com alta densidade calórica.
Náuseas e vômitos	Alimentos leves, em pequenas porções, pouco gordurosos, alimentos salgados, bebidas geladas tomadas devagar, torradas, bolacha de água e sal.	Alimentos gordurosos, doces, alimentos muito quentes e frios, evitar líquidos durante as refeições.
Diarréia	Alimentos a base de tubérculos como batata, mandioca, mandioquinha, arroz, carnes magras, caldos de carnes, reposição de líquidos	Frutas: mamão, Mexerica, laranja, pêra, manga, ameixa, com casca e bagaço, verduras refogadas, saladas cruas, feijão, milho, leite e derivados, alimentos gordurosos e cereais integrais
Constipação intestinal	Dieta rica em fibras, frutas diariamente, verduras, legumes, cereais integrais, feijões, ingestão de líquidos (8 a 10 copos/dia)	Maisena, molho branco. bolos farináceos, pão branco, macarrão, tortas, arroz.

## 09) Reduza o seu risco de câncer

O número de tipos de câncer relacionados com a alimentação segundo estimativas atuais, equivale aquele devido ao uso do tabaco, isto é, cerca de 30% das mortes por câncer poderiam ser evitadas com modificações do padrão da dieta ao longo da vida.

As recomendações dadas em seguida não devem ser tomadas como regime para tratamento de câncer ou de qualquer outra doença, mas como medidas comportamentais para melhorar a qualidade de vida.

## **Diretrizes da Sociedade Americana do Câncer na Dieta, Nutrição e Prevenção do Câncer**

- 1. Escolher o maior número de alimentos que provêm de fontes vegetais:**
  - Comer cinco ou mais porções de frutas e vegetais por dia;
  - Comer outros alimentos de fonte vegetal, como pães, cereais, grãos, arroz, massas, ou feijões todo dia.
  
- 2. Limitar a ingestão de alimentos muito gordurosos, particularmente de fontes animais:**
  - Escolher alimentos com baixa gordura;
  - Limitar o consumo de carnes gordas.
  
- 3. Ser fisicamente ativo – alcançar e manter um peso saudável:**
  - Ser moderadamente ativo por no mínimo 30 minutos ou mais na semana.
  - Ficar com seu peso na faixa ideal.
  
- 4. Limitar o consumo de bebida alcoólica, se você bebe.**

Brown, 2001

### **10) Diretrizes Gerais para Segurança Alimentar**

- Lavar as mãos sempre antes de comer;
- Manter em todos os aspectos os alimentos limpos na preparação, incluindo lavar as mãos antes de prepará-los, e lavar as frutas e vegetais sempre;
- Ter cuidados especiais na manipulação de carnes, peixes, aves, e ovos; e sempre higienizar os utensílios, tábuas para cortes, e esponjas que entram em contato com a carne; manter as carnes separadas;
- Cozinhar em temperaturas próprias; carnes, aves e frutos do mar deve não ser cozidos e bebidas (leites e sucos) devem ser pasteurizados;
- Comidas preparadas com temperaturas baixas minimiza o desenvolvimento de bactérias;
- Quando comer em restaurantes, evitar alimentos que podem ser de fácil contaminação, como saladas, sushis, carnes mal passadas, peixes, aves, e ovos.

Brown, 2001

## **10) Como enriquecer sua alimentação com proteínas e calorias.**

### **Recomendações para aumentar proteínas da dieta**

- Pode-se acrescentar proteínas à dieta sem aumentar a quantidade de alimentos ingeridos. Para isso siga as recomendações abaixo e consulte seu médico ou nutricionista para avaliar a indicação de dieta hiperprotéica.
- Acrescente queijo em sanduíches e carnes em sopas, molhos, bolinhos recheados, tortas, soufflês, panquecas, massas, arroz, purês.
- Acrescente requeijão ou queijos cremosos em doces em caldas, sobremesas gelatinosas, pudins.
- Utilize leite na preparação de pratos, molho branco. Acrescente leite em sopas, mingau.
- Acrescente leite em pó (2 colheres de sopa) à quantidade regular de leite.
- Acrescente leite em pó à cereais quentes, sopas, molhos, bolinhos de carne, croquetes, pastéis.
- Acrescente ovos cozidos em saladas com batata, legumes e verduras

Obs.: Não utilize ovos crus, que podem conter bactérias, pois o tratamento a que você está sendo submetido torna-o suscetível a infecções.

- Acrescente frutas secas, nozes, gérmen de trigo à frutas, sorvetes, iogurte e cremes.
- Acrescente caldo de carne às sopas
- Acrescente creme de amendoim em torradas, bolachas, panquecas, frutas fatiadas, sorvetes, iogurtes.
- Acrescente pedaços de carne e frango à legumes cozidos, verduras, molhos e massas de bolinhos, batatas assadas

## **Recomendações para acrescentar calorias à dieta**

Na hora da alimentação, lembre-se de “algo mais” para acrescentar ao seu alimento de forma a torná-lo mais nutritivo sem que você tenha que aumentar a quantidade da sua refeição.

### Acrescente no seu dia alimentar:

- Queijo ralado e/ou azeite nas saladas, sopas, na carne ou sobre o prato de refeição já pronto.
- Creme de leite nas preparações com carne, frango, sopas, purê de batata, macarrão, doces.
- Gema de ovo cozida amassada no caldo de feijão, sopas, purês.
- Maionese junto com a alimentação, na salada
- Margarina e/ou manteiga em sopas/ purês de batata, batatas assadas, legumes
- Chantilly sobre doces, gelatinas, sorvetes, frutas
- Mel, geléia e açúcar, em pães, cereais matinais, leite com frutas, iogurte
- Granola sobre salada de frutas, sorvetes, iogurte
- Frutas secas no lanches, cereais matinais, tortas

## **11) Dietas especiais**

Para quem tem necessidades especiais devido à doenças e/ ou tratamento, o seu médico ou nutricionista podem prescrever dietas especiais para o seu caso.

É essencial reconhecer que cada paciente é único e necessita de uma prescrição individualizada da dieta. Na individualização alguns fatores devem ser considerados como: peso, estatura, requerimentos calóricos, necessidade de restrição de nutrientes, necessidade de alterações na consistência da dieta, hábitos e preferências alimentares.

As dietas especiais são um importante meio de corrigir problemas alimentares que ocorram durante o tratamento do câncer.

Por exemplo, pacientes com diarreia tem indicação de uma dieta específica com necessidades de restrição de fibras, lactose.

## **Dietas especiais**

### Dietas modificadas na consistência

- Dieta líquida
- Dieta pastosa
- Dieta branda

### Dietas modificadas em nutrientes

- Hipercalórica e Hiperprotéica
- Isenta de lactose

### Dietas para condições especiais

- Dieta para diarreia
- Dieta para obstipação intestinal

## **DIETA LÍQUIDA-COMPLETA**

**Objetivo:** fornecer uma dieta oral que seja bem tolerada por pacientes que não podem ingerir alimentos sólidos.

**Indicação para uso:** após cirurgias de cabeça e pescoço, em doenças agudas e para aqueles pacientes incapazes de tolerar alimentos sólidos ou com dificuldade de mastigação e deglutição. É preferencialmente, uma dieta de transição, e a progressão para alimentos sólidos deve ser completada tão rápido quanto possível.

**Características:** contém alimentos na forma líquida ou que se liquefazem à temperatura corporal. É nutricionalmente inadequada. Permite adição de leite e derivados, ovos e cereais refinados. O exemplo de cardápio contém aproximadamente 1.300 quilocalorias e 60 gramas de proteínas.

## *Alimentos Recomendados e Evitados*

<b>Grupo Alimentar</b>	<b>Alimentos Recomendados</b>	<b>Alimentos Evitados</b>
Pães, Cereais, Arroz e Massas	Cereais refinados e cozidos, farinha de aveia, creme de arroz, milho e trigo	Alimentos integrais, farelos, sementes
Hortaliças	Caldos e sucos, sopas liquidificadas	Hortaliças cruas e inteiras
Frutas	Sucos coados	Frutas inteiras
Leite, Iogurte e Queijo	Leite integral e desnatado, bebidas lácteas, iogurte líquido, suplementos comerciais à base de leite, queijo cottage, tofu, requeijão cremoso e outros queijos macios, pudim, flan, manjar	Queijos ricos em gordura
Carnes, Aves, Peixes e Ovos	Ovos, aves, peixes, carne de gado acrescida à sopas liquidificadas	Carnes ricas em gordura. Embutidos
Gorduras, Óleos e Açúcares	Todos, sem excesso	Nenhum

Ref: Martins, 2001

## Exemplo de Cardápio

### **Café da manhã**

Mingau de amido de milho ou mingau de aveia (200ml de leite e 2 colheres de sopa de cereais)

### **Lanche**

Suco de laranja coado (250ml) batido com mamão, banana, maçã

### **Almoço**

Sopa de hortaliças, frango e polenta, liquidificada e coada.

Sobremesa: gelatina ou Iogurte

### **Lanche**

Leite com suplemento nutricional industrializado em pó, ou suplemento industrializado líquido. (250ml) ou leite batido com abacate.

### **Jantar**

Sopa de hortaliças, carne arroz, liquidificada e coada

Sobremesa Láctea (ex.: pudim de baunilha)

### **Ceia**

Mingau de farinha de arroz (250ml)

## **DIETA PASTOSA**

**Objetivo:** fornecer uma dieta que possa ser mastigada e deglutida com pouco ou nenhum esforço.

**Características:** normal em todos os nutrientes. Os alimentos estão na forma de purê ou amassados, exceto se naturalmente macios. O exemplo de cardápio contém aproximadamente 2.000 quilocalorias e 80 gramas de proteínas.

## *Alimentos Recomendados e Evitados*

<b>Grupo Alimentar</b>	<b>Alimentos Recomendados</b>	<b>Alimentos Evitados</b>
Pães, Cereais, Arroz e Massas	Todos que possam ser transformados em purê. Mingaus de amido de milho, aveia, creme de arroz e outros.	Pães duros ou com sementes, biscoitos amanteigados, pastelarias. O arroz pode ser difícil de ser transformado adequadamente em purê. Cereais secos, contendo passas, nozes e outras frutas oleaginosas, ou sementes.
Hortaliças	Purê de batata, batata-doce, cenoura. Suco de hortalças.	Hortalças folhosas cruas. Hortalças com sementes e/ou casca.
Frutas	Todas na forma de purê, sem pele. Suco de frutas.	Frutas com polpas (ex.: laranja, uva, abacaxi) que são difíceis de transformar em purê.
Leite, Iogurte e Queijo	Leite, Milk Shake, achocolatados. Iogurte batido. Pudim, manjar. Queijos cottage ou ricota amassados.	Iogurte com pedaços de frutas
Carnes, Aves, Peixes e Ovos	Carnes, peixes e aves na forma de purê, sem pele. Ovos mexidos moles ou pochê, na forma de purê.	Carnes duras, crocantes, empanadas. Ovos fritos.
Gorduras, Óleos e Açúcares	Gelatina, sorvetes, geléia, mel, açúcar, xaropes. Margarina, manteiga, creme de leite, chantilly, nata.	Bacon, azeitona, coco.
Temperos	Todos, sem excesso	Sal, pimenta, catchup e mostarda: somente com moderação.

Ref: Martins, 2001

## Exemplo de Cardápio

### **Café da manhã**

Papa de leite com pão sem casca (250ml de leite, 2 fatias de pão), 1 fruta cozida.

### **Lanche**

Frutas amassada (purê) - banana amassada com aveia.

### **Almoço**

Salada de batata bem cozida amassada, frango desfiado ao molho, polenta mole, arroz-papa e caldo de feijão.

Sobremesa: Fruta amassada (purê) ou doces em pasta (goiabada, abóbora).

### **Lanche**

Mingau de aveia ou vitamina de frutas.

### **Jantar**

Salada de hortaliças cozidas amassadas, carne moída com purê de batata, arroz-papa e caldo de feijão.

Sobremesa láctea (ex.: pudim de baunilha)

### **Ceia**

Vitamina de frutas ou 1 Iogurte.

## **DIETA BRANDA**

**Objetivo:** fornecer uma dieta contendo o mínimo possível de fibras que não foram abrandadas pela cocção, e uma quantidade moderada de resíduos.

**Indicação para uso:** utilizada como transição entre uma dieta líquida e uma normal. Utilizada no pós-cirúrgico, para aqueles com dificuldades na mastigação ou deglutição, e presença de gastrite ou úlcera péptica.

**Características:** normal em todos os nutrientes e isenta de alimentos flatulentos. O exemplo de cardápio contém aproximadamente 2.000 quilocalorias e 80 gramas de proteínas.

### *Alimentos Recomendados e Evitados*

<b>Grupo Alimentar</b>	<b>Alimentos Recomendados</b>	<b>Alimentos Evitados</b>
Pães, Cereais, Arroz e Massas	Pães moles, de forma, bolinhos cozidos ou assados moles, biscoitos sem recheio e gordura, panquecas, torradas, cereais cozidos, arroz, massas em geral. Centeio e integrais (de acordo com a tolerância)	Pães duros ou com sementes, biscoitos amanteigados, pastelarias.
Hortaliças	Todas cozidas, exceto as flatulentas.	Hortaliças folhosas cruas, brócolis, abóbora, couve-flor, pepino, pimentão e outras hortaliças formadores de gases.
Frutas	Todas cozidas	Todas as cruas e as cítricas.
Leite, Iogurte e Queijo	Com pouco sal e gordura. Queijo prato, mussarela, cottage, ricota, leite, iogurte, leite de soja	Queijos muito gorduroso (ex.: provolone, cheddar)
Carnes, Aves, Peixes e Ovos	Carnes sem gordura, cozidas, moídas, desfiadas, purê, ensopadas ao molho, grelhadas ou assadas. Ovos mexidos, moles ou purê.	Carnes duras, crocantes, empanadas. Ovos fritos.
Gorduras, Óleos e Açúcares	Todos, sem excesso.	Nenhum

Ref: Martins, 2001

## Exemplo de Cardápio

### **Café da manhã**

Leite, pão com margarina; fruta cozida.

10 hs – 1 copo de suco de frutas natural.

### **Almoço**

Salada cozida, frango ao molho, polenta, arroz e caldo de feijão

Sobremesa: Fruta cozida

### **Lanche**

Vitamina de frutas e pão com geléia.

### **Jantar**

Salada cozida, bife a role, cenoura cozida, arroz e caldo de feijão.

Sobremesa láctea (ex.: pudim de baunilha)

### **Ceia**

Chá com crackers ou 1 Iogurte.

## **DIETA HIPERCALÓRIA E HIPERPROTÉICA**

**Objetivo:** fornecer uma dieta com alto aporte calórico e protéico, para minimizar a resposta catabólica à injúria e maximizar a recuperação da desnutrição, a cicatrização de feridas e o combate à infecção.

**Indicação de uso:** pacientes que necessitam de maior aporte calórico e protéico. Exemplos: desnutridos pré e pós-cirúrgicos e outros. Os pacientes com dificuldade de ingestão de alimentos sólidos podem ter indicação de uso de suplementos industrializados líquidos.

**Características:** rica em quilocalorias e proteínas; normal em todos os outros nutrientes. O exemplo de cardápio contém aproximadamente 2.800 quilocalorias e 140 gramas de proteínas por dia.

## *Alimentos Recomendados e Evitados*

<b>Grupo Alimentar</b>	<b>Alimentos Recomendados</b>	<b>Alimentos Evitados</b>
Pães, Cereais, Arroz e Massas	Grãos e seus produtos integrais.	Nenhuma.
Hortaliças	Todas	Nenhuma.
Frutas	Todas	Nenhuma.
Leite, Iogurte e Queijo	Todos	Nenhum
Carnes, Aves, Peixes e Ovos	Todos	Nenhum
Gorduras, Óleos e Açúcares	Todos	Nenhum

### Exemplo de Cardápio

#### **Café da manhã**

Café com leite, pão com margarina; fruta com cereais. (250 ml de leite, 2 fatias de pão, 1 fruta)

**10:00 hs** mix de castanhas, nozes, fruta seca grande.

#### **Almoço**

Salada, 2 porções de frango ao molho, 1 porção de polenta, 1 porção de arroz e feijão sobremesa: fruta

#### **Lanche**

Leite e pão com geléia. (250 ml de leite, 2 fatias de pão)

#### **Jantar**

Salada, 2 porções de bife a role, couve-flor gratinada, arroz e feijão. Sobremesa láctea (ex.: pudim de baunilha)

#### **Ceia**

Leite com crackers. (250 ml de leite, 6 unidades de crackers)

## **DIETA PARA DIARRÉIA**

**Objetivo:** diminuir o volume das fezes e prolongar o tempo de trânsito intestinal. Auxiliar no alívio dos sintomas da diarreia e prevenir as complicações, como a desidratação e a perda de peso.

**Indicação para uso:** na diarreia aguda e na crônica (tempo maior que duas semanas), durante a fase de manutenção. Antes dessa dieta, pode ser necessária a fase de hidratação (usualmente 8 a 24 h de duração), no caso do paciente encontrar-se desidratado como consequência da diarreia. Na fase de hidratação são utilizadas as soluções de reidratação oral ou intravenosa.

**Características:** os primeiros alimentos introduzidos após a fase de reidratação são os cereais, o arroz, batata, torradas de pão, banana, frango magro e outros de fácil digestão e absorção intestinal. A dieta de manutenção é normal em todos os macronutrientes, pobre em fibras insolúveis, pobre em lactose e sacarose, fracionada em cinco a seis refeições de volume reduzido. São evitados os alimentos flatulentos. O exemplo de cardápio contém aproximadamente 2.000 quilocalorias e 80 gramas de proteínas.

## *Alimentos Recomendados e Evitados*

<b>Grupo Alimentar</b>	<b>Alimentos Recomendados</b>	<b>Alimentos Evitados</b>
Pães, Cereais, Arroz e Massas	Pães brancos, biscoitos água e sal, cereais refinados cozidos, macarrão, arroz branco.	Pão integral ou que contenham ovos e queijo, pães doces, macarrão e arroz integrais, farelos, sementes de abóbora e geirassol, cereais como All Bran® e granola, biscoito (ex.: wafer ou recheados), salgadinhos, produtos fritos.
Frutas	Banana-maçã e prata. Maçã sem casca ou raspada, purê de frutas, frutas sem casca ou assadas, sucos coados (caju, maçã, limão, goiaba)	Sucos ricos em açúcar. Ameixa, kiwi, manga, laranja, pêra, Pêssego, abacaxi, melão, uvas passas, frutas secas, coco, morango, abacate.
Hortaliças	Batata, cenoura, chuchu e abobrinha cozidos, em forma de purê ou creme, em sucos e sopas.	Hortaliças folhosas cruas, brócolis, abóbora, milho, couve-flor, pepino, pimentão e outras hortaliças formadoras de gases intestinais. Hortaliças preparadas na manteiga, gratinadas, fritas, com molhos gordurosos ou maionese. Feijão, lentilha, ervilha.
Leite, Iogurte e Queijo	Leites industrializados à base de soja. Leite pobre ou isento de lactose.	Leite de vaca e seus derivados, de acordo com a tolerância.
Carnes, Aves, Peixes e Ovos	Bifes tenros, frango sem pele, peixes, clara de ovo.	Gema de ovo, frios, fígado, costela, preparações fritas ou à milanesa, molhos gordurosos, nozes e outras oleaginosas.
Gorduras, Óleos e Açúcares	Sobremesas feitas com pouco açúcar, gelatinas, sobremesas à base de frutas	Bacon, sobremesas muito doces, produtos de confeitaria, doces cremosos,

	(aquelas recomendadas).	chocolate. Refrigerantes comuns e sucos muito ricos em açúcar.
Bebidas	Chás	Café

### Exemplo de Cardápio

#### **Café da manhã**

Leite pobre em lactose, torradas com margarina; fruta (banana-maçã).

#### **Lanche**

Suco de maçã.

#### **Almoço**

Salada cozida, frango cozido, polenta, arroz.

Sobremesa: Fruta cozida (banana ou maçã)

#### **Lanche**

Chá com torradas.

#### **Jantar**

Salada cozida, carne cozida, purê de mandioquinha, arroz.

Sobremesa: Fruta cozida

#### **Ceia**

Chá com crackers.

## **DIETA PARA OBSTIPAÇÃO INTESTINAL**

**Objetivo:** promover movimentos intestinais regulares, fezes de consistência macia e de passagem fácil.

**Indicação para uso:** obstipação intestinal (frequência das evacuações menor que três vezes na semana e fezes com consistência ressecada e difícil passagem). A obstipação também é definida como evacuações dolorosas e difíceis, mesmo em frequência normal. Portanto, a obstipação ocorre quando existe mudança na frequência, consistência, tamanho e facilidade na passagem das fezes.

**Características:** normal em todos os macro e micronutrientes, rica em fibras e em líquidos. O exemplo de cardápio contém aproximadamente 2.000 quilocalorias, 80 gramas de proteínas e 34 gramas de fibras.

### *Alimentos Recomendados e Evitados*

<b>Grupo Alimentar</b>	<b>Alimentos Recomendados</b>	<b>Alimentos Evitados</b>
Pães, Cereais, Arroz e Massas	Pão integral, macarrão e arroz integrais, farelos, sementes de abóbora e girassol, cereais como All Bran®, granola, centeio, aveia.	Cereais refinados, pão branco
Hortaliças	Hortaliças folhosas, brócolis. Abóbora, milho, ervilha, lentilha	Nenhuma.
Frutas	Ameixa, kiwi, manga, laranja, pêssego, abacaxi, melão.	Enlatadas, frutas cozidas e sem casca.
Leite, Iogurte e Queijo	Todos	Nenhum
Carnes, Aves, Peixes e Ovos	Carne de gado magra, ovos, peixes, aves.	Nenhum
Gorduras, Óleos e Açúcares	Todos, sem excesso.	Nenhum

Ref: Martins, 2001

### Exemplo de Cardápio

#### **Café da manhã**

Café com leite, pão integral com margarina; fruta (mamão com aveia).

**10:00hs.** – mamão com laranja (suco natural)

#### **Almoço**

Salada, frango ao molho, legumes cozido, arroz integral e feijão

Sobremesa: Fruta seca (ameixa seca)

#### **Lanche**

Suco de frutas natural.

Pão integral com geléia

**Jantar**

Salada, bife à role, milho refogado, arroz integral e feijão.

Sobremesa láctea com suplemento de fibra (ex.: pudim de baunilha)

**Ceia**

1 Iogurte com aveia ou linhaça.

## Referencias Bibliográficas

- Brown, Jean et al.: Nutrition During and After Cancer Treatment: A Guide for Informed Choices by Cancer Survivors, CA - A Cancer Journal for Clinicians,; vol 51/nº 3:153-181 , American Cancer Society,Atlanta, Georgia , May/June, 2001
- Diet, Nutrition & Cancer Prevention: A Guide to Food Choices; US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, May, 1987.
- Eating Hints for Cancer Patients: National Institutes of Health, National Cancer Institute, January,1997.
- Heber, D. et al.: Nutritional Oncology, Academic Press, 1999.
- Mahan, L. K. et al. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 8<sup>a</sup> ed.; São Paulo: Roca, 1998.
- Martins, Cristina. et al.: Pirâmide de Alimentos: Manual do Educador, Curitiba – Paraná: Nutro clinica, 1997.
- Martins, Cristina. et. al.: Manual de Dietas Hospitalares, Curitiba – Paraná: Nutro clinica, 2001. p (21-29; 35-36;39-45;72-76).
- Schwartzmann, Gilberto. et. al. Oncologia Clínica: Princípios e Pratica. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1991.
- Waitzberg, D. L. Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática clínica. Vol.2, 3<sup>a</sup> ed: 1381-1393, São Paulo; Rio de Janeiro; Belo Horizonte: Atheneu, 2001.
- Consenso Nacional de Nutrição Oncológica (INCA). Instituto Nacional de Câncer 2010.