

DICAS PARA MANTER UMA BOA ALIMENTAÇÃO DURANTE O TRATAMENTO (EFEITOS COLATERAIS MAIS COMUNS)

Uma boa alimentação é fundamental durante o tratamento de câncer, sendo muito importante que você não fique de barriga vazia, mesmo que nem sempre a comida lhe desperte interesse.

A quimioterapia e radioterapia tem como objetivo destruir as células cancerosas, mas eles também agem sobre as células saudáveis provocando alguns efeitos colaterais, que poderão ser superados ao final do tratamento. Dentre eles, os mais comuns são:

1. PERDA DE APETITE:

- coma porções de comida menores mais vezes ao dia;
- beba bastante líquido;
- dê preferência a alimentos macios e cortados em pedaços pequenos;
- use prato de sobremesa nas refeições
- coma sempre que sentir vontade;
- caso seja necessário, complemente a alimentação com suplementos alimentares ou farinhas lácteas;
- coma devagar e mastigue bem os alimentos;
- se a carne vermelha apresentar sabor amargo, substitua-a por frango, ovos, queijos ou peixe.

2. SECURA, DOR OU FERIDA NA BOCA E GARGANTA:

- evite alimentos ácidos, cítricos, duros, secos, condimentados, muito salgados ou apimentados, muito quentes ou muito gelados;
- diminua o sal dos alimentos;
- se os lábios estiverem secos, use manteiga de cacau;

- prefira alimentos fáceis de mastigar: banana, maçã e outras frutas macias, cozidas ou em calda, melancia, pudins, gelatinas, ricota, purê de batata, macarrão ovos mexidos, mingau de aveia ou outros cereais pré-cozidos (farinha láctea), vitamina, carne moída;
- beba bastante líquido;
- enxágüe a boca com frequência;
- se a boca estiver muito seca, chupar uma bala ou picolé, de preferência sem açúcar (dietética) ou mastigar chicletes. Caso o problema persista, procure seu médico.

3. NAÚSEAS E VÔMITOS:

- evite alimentos gordurosos, muito quentes, muito doces, condimentados, picantes, que tenham cheiro forte ou frituras;
- prefira alimentos como: biscoitos, torradas, iogurtes, sorvetes, rosquinhas secas, biscoito de polvilho, mingau de aveia ou maisena, frango assado sem pele, frutas e vegetais macios, frutas em calda, líquidos (bebidos lentamente), raspadinha de gelo, picolés entre outros;
- coma pequenas quantidades de comida mais vezes ao dia (a cada 2 ou 3 horas);
- beba bastante líquido, sempre fora do período das refeições, em pequenos goles e servidas sempre frescas ou geladas – o uso do canudinho pode ajudar;
- evite comer uma hora antes do tratamento de quimioterapia, mas não deixe de comer;
- não coma nem beba enquanto o vômito não estiver controlado – comece bebendo pequenas quantidades de líquido. Quando sentir que o estômago está agüentando bem os líquidos, passe para uma dieta leve e depois alimente-se normalmente;
- evite bebidas alcoólicas e cafeína (café, chá mate e chá preto, chocolate, refrigerantes);

- não se deite logo após as refeições;
- tome água de côco (para repor o potássio), bebidas isotônicas ou soro caseiro.

4. DIARRÉIA:

- beba bastante líquido e soluções isotônicas para repor os líquidos, sais minerais e potássio (água de côco, soro caseiro, caldo de carne etc);
- mude para uma dieta com pouca fibra (evite ameixa, mamão, abacate, alimentos gordurosos, cereais, frituras, defumados, doces e alimentos que contenham cafeína);
- use chás de erva doce, camomila e capim ou erva cidreira;
- coma pequenas porções várias vezes ao dia;
- coma alimentos ricos em potássio, como banana;
- evite leite e derivados;
- prefira alimentos como macarrão, arroz, banana cozida, frango sem pele, purê de batata, goiaba, iogurte (para recuperar a flora intestinal), caldo de legumes, queijo branco e biscoito de água e sal.

5. PRISÃO DE VENTRE:

- beba bastante líquido (pelo menos 8 copos por dia);
- consuma alimentos integrais e com fibras como pães e massas feitos com farinha integral, frutas frescas, verduras, feijões, soja e ervilhas. Use arroz integral e coma frutas secas como ameixa e passas;
- misture farelo de trigo ou aveia ao leite pela manhã;
- faça algum tipo de exercício físico (caminhada é muito bom);
- beba algo quente cerca de 30 minutos antes da hora de ir ao banheiro;
- evite o consumo de farinhas como maisena, mandioca e fubá.

6. MUDANÇA NO PALADAR OU OLFATO:

- evite fumar ou fazer uso de bebidas alcoólicas;
- dê preferência a carnes com cheiro menos forte - ex.: frango, ovos, laticínios ou peixe de gosto suave;
- abuse do uso de ervas como orégano, manjeriço e alecrim;
- caso não tenha lesões na boca, garganta ou gástricos, use alho e cebola e experimente alimentos azedos, como laranjas ou limonadas (tem sabor forte);
- se sentir gosto metálico ao comer, usar talheres de plástico;
- melhore o aroma e sabor da carne, peixe ou frango fica melhor se marinados em sucos de frutas doces, vinho doce, molho italiano de salada ou molho agridoce.

7. PERDA DE PESO:

- prepare e tome um leite hiperproteico, misturando leite em pó ao leite líquido;
- solicitar que as papas ou sopas sejam feitas com leite.

8. GANHO DE PESO:

- prefira frutas, legumes, pães e cereais integrais;
- escolha carnes magras, frango sem pele e laticínios com baixo teor de gordura (leite desnatado, iogurte light, ricota etc);
- evite manteiga, maionese e doces;
- prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos no vapor;
- evite comer petiscos ricos em calorias durante as refeições.

Outros efeitos que também podem ocorrer são: cansaço ou fadiga, fraqueza, febre, intolerância ao leite de vaca e sangramentos, todos causados pelo uso dos medicamentos e que tendem a desaparecer com o tempo.

FONTES:

- Uma boa alimentação durante o tratamento do câncer – Dicas para comer bem – Manual escrito originalmente pelo Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos e publicado pela Rhodia Farma.
- Manual do paciente com câncer – NAPACAN
- Grupo de apoio ao paciente oncológico de Belo Horizonte – GRAPO
- Livro: "Comida que cuida" – Dicas de Alimentação durante o tratamento de câncer



Sede: Rua Jasmim nº 84 – Água Limpa
Volta Redonda-RJ

Anexo I: Rua Miguel Couto Filho, nº 170
Jardim Amália
Volta Redonda-RJ
Tels.: (24) 3348-3047

e-mail:
secretaria@grupodavida.org.br

**DICAS PARA MANTER
UMA BOA ALIMENTAÇÃO
DURANTE
O TRATAMENTO**