

Guia de nutrição para pacientes e cuidadores

Orientações aos pacientes



INCA

3ª Edição

2008 Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva/Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. Todos os direitos reservados.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 5.000 exemplares

Criação, Informação e Distribuição

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro

20230-130 - Rio de Janeiro – RJ

www.inca.gov.br

Realização e Edição

Gabinete da Direção-Geral

Divisão de Comunicação Social

Rua Marquês de Pombal, 125

20230-240 - Rio de Janeiro - RJ

Tel.: (21) 3207-5963

Impressão

Gráfica Flama

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

159g	<p>Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva.</p> <p>Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos pacientes / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. - 3ª ed. - Rio de Janeiro: Inca, 2015.</p> <p>16 p.: il. color.</p> <p>1. Nutrição. 2. Comunicação em Saúde. 3. Neoplasias – Dietoterapia. 4. Assistência ao Paciente. 5. Prospecto para Educação de Pacientes. 6. Institutos de Câncer: I. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 613.6</p>
------	---

Catálogo na fonte - Serviço de Edição e Informação Técnico-Científica

**Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Câncer
José Alencar Gomes da Silva (INCA)**

**Guia de Nutrição para
Pacientes e Cuidadores**
Orientações aos pacientes
3ª Edição

**Rio de Janeiro, RJ
INCA
2015**

Coordenação de Elaboração

Mônica Torres

Equipe de Elaboração

Amine Farias Costa

Ana Maria Santos

Clara Gioseffi

Cristiane Feldman Fidalgo

Cristiane Fonseca de Almeida

Denise Rangel Sant'Ana

Gabriela Villaça Chaves

Geórgia Oliveira Bentes

Giovanna B. D. Faillace

Ilka Fernandes Chaves

Luciana Marques

Nádia Dias Gruenzo

Nivaldo Barroso de Pinho

Patricia Fonseca dos Reis

Rosilene de Lima Pinheiro

Viviane Dias Rodrigues

Colaboração

Adriana Santos

Izabel Cristina Ramos Cardoso

Fernanda Duarte Moreira

Flavia Mauro de Queiroz

Patrícia Villas-Boas de Andrade

Supervisão Editorial

Coordenação de Assistência

Edição

Marcos Vieira / Divisão de Comunicação Social

Revisão

Marcio Albuquerque / Divisão de Comunicação Social

Capa e projeto gráfico

g-dés

Divisão de Comunicação Social

Diagramação

g-dés

Marcelo Mello Madeira / Divisão de Comunicação Social

Normalização editorial

Serviço de Edição e Informação Técnico-Científica

Ficha Catalográfica

Serviço de Edição e Informação Técnico Científica

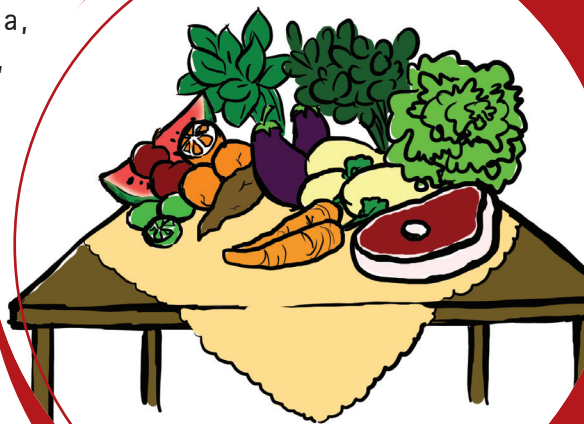
SUMÁRIO

Prezado paciente	05
Orientações gerais	06
Falta de apetite	07
Enjoos e vômitos	08
Alterações na sensação de gosto e cheiro/paladar e olfato	09
Alterações na produção de saliva (boca seca)	10
Dor na boca ou na garganta e dificuldade para mastigar ou engolir ..	10
Diarreia	10
Constipação intestinal (prisão de ventre)	12
Flatulência (excesso de gases)	14
Queda de imunidade (defesas baixas do organismo)	15
Como higienizar os vegetais	16

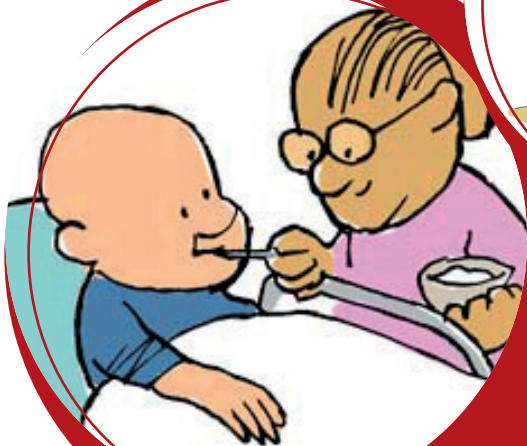
Prezado paciente,

A alimentação é importante em todas as fases de nossa vida, desde a infância até a velhice, independentemente de estarmos saudáveis ou doentes.

Alimentar-se adequadamente é um passo importante para o sucesso do seu tratamento. As dicas que apresentamos aqui poderão ser úteis para você saber como se alimentar de forma saudável durante o seu tratamento, diminuindo os sintomas que podem acontecer neste período.



INCA



Orientações gerais



- Faça de 5 a 6 refeições diárias, de 3 em 3 horas (desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia).
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- Beba pelo menos 2 litros (ou 8 copos) de líquidos por dia. Esses líquidos podem ser ingeridos na forma de chás, suco natural, água e água de coco. Procure contar o quanto de líquido você está ingerindo a cada dia.
- Inclua diariamente frutas, verduras e legumes na sua alimentação. Eles são ricos em nutrientes como fibras, vitaminas e minerais, e vão contribuir para o bom funcionamento do intestino e para garantir a oferta de todos os nutrientes que seu organismo precisa.
- Para reduzir o consumo de sal e gordura, troque os temperos prontos (caldo de carne e de galinha, etc.) por temperos naturais, como: salsa, cebolinha, orégano, coentro, louro, alho, cebola, manjericão, dentre outros.
- Moderar o consumo de frituras e alimentos gordurosos em geral:
 - alimentos fritos e empanados (à milanesa);
 - embutidos (salsicha, linguiça, presunto, mortadela, etc.);
 - leite integral (prefira o leite semidesnatado ou desnatado);
 - manteiga, margarina, maionese podem ser consumidos em pequena quantidade.
- Evitar bebidas alcoólicas.

ATENÇÃO: se você recebeu uma dieta ou orientação dietética individualizada poderá seguir as recomendações deste guia, sem esquecer-se de levar em consideração as recomendações específicas de sua dieta.

Abaixo estão as orientações necessárias para controlar os sintomas que podem aparecer durante o seu tratamento.

Falta de apetite

Se você não consegue comer porque não sente fome, lembre-se de que a alimentação é parte importante do seu tratamento e pode ajudá-lo a se sentir mais disposto.

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

- faça pequenas refeições com intervalos de tempo menores entre elas. Tente comer de 2 em 2 horas. Não se preocupe em comer tudo, mas faça um esforço para consumir aquilo que mais te agrada;
- tente não pular as refeições, mesmo que não tenha vontade de comer. Nessas situações, tente escolher algum alimento de fácil mastigação, como mingau, sopas e vitaminas;
- prepare pratos coloridos e variados e inclua novos alimentos em seu cardápio;
- converse com seus familiares ou cuidadores sobre seus desejos alimentares antes do preparo de suas refeições para ajudá-los a acertar seus gostos em relação ao uso de temperos, à quantidade e temperatura das refeições;
- sugestões para enriquecer algumas preparações:
 - adicione azeite, óleo vegetal, creme de leite ou gema de ovo em sopas, purês e mingaus;
 - mingaus e vitaminas de frutas também são calóricos. Misture farinhas variadas para não cansar do sabor (aveia, maisena, cremogema, fubá, etc.);
 - nas sopas: varie os vegetais e adicione macarrão, carne, frango e ovo;
 - no prato (refeição) do almoço e jantar: adicione óleo vegetal (1 colher de sopa). Pode ser azeite de oliva, óleo de soja, milho, canola ou girassol;



- faça sucos compostos de duas frutas ou de uma fruta com um vegetal (exemplo: laranja + cenoura, laranja + banana + maçã);
- nos pães, torradas e biscoitos você pode adicionar queijo, requeijão, geleia de fruta ou mel;
- opções de sobremesa: frutas, doces, frutas em calda ou sorvetes;
- se você é diabético ou faz dieta controlada em açúcar, só consuma doces e açúcares na versão diet.

Enjoos e vômitos

- Não fique muito tempo sem se alimentar. Lembre-se de que o jejum prolongado pode piorar os sintomas, então faça pequenas refeições com intervalos de tempo menores entre as refeições (você pode aumentar o fracionamento das suas refeições alimentando-se de 2 em 2 horas).
- Procure não ficar próximo do local de preparo do alimento e faça as refeições em locais frescos e arejados.
- Não deite após as refeições. Você deve descansar sentado.
- Evite beber líquidos no mesmo horário das refeições.
- Evite ingerir os alimentos que você mais gosta nos episódios mais intensos, pois eles serão associados à sensação de mal-estar.
- Mantenha a sua higiene oral em dia.
- Prefira roupas confortáveis.
- Alguns alimentos são capazes de piorar a sensação de enjoo e, por isso, você deve evitá-los. São eles:
 - frituras, alimentos gordurosos ou oleosos;
 - alimentos muito quentes, muito condimentados ou picantes;
 - alimentos muito doces e com odores fortes.
- Alimentos gelados melhoram a sensação de enjoo, então:



- chupe gelo 30 minutos antes das refeições. Você pode fazer forminhas de gelo com sabores variados, como água de coco e sucos cítricos (limão, maracujá, etc.);
- chupe picolés de frutas cítricas, como limão, maracujá, uva e morango;
- beba sucos ou vitaminas bem gelados, milkshakes e sorvetes.



ATENÇÃO: Alguns quimioterápicos (como a Oxaliplatina) causam reações adversas quando há o consumo de alimentos ou bebidas geladas. Sendo assim, pergunte a sua equipe de saúde, nutricionista, médico(a) ou enfermeiro(a), se você pode consumir gelados.

Alterações na sensação de gosto e cheiro/paladar e olfato

- Escolha alimentos com boa aparência e odor agradável.
- Chupe balas de menta ou de hortelã, se você for diabético escolha as versões diet.
- Para diminuir a sensação de sabor doce nas preparações salgadas, adicione gotas de limão e pitada de sal.
- Se estiver com a sensação de gosto metálico na boca, evite consumir carne vermelha.
- Consuma alimentos bem temperados, dando ênfase ao aroma e à textura. Esses temperos devem ser naturais (exemplos: hortelã, manjeriço, limão, salsa, cebolinha, coentro, cebola, alho, orégano).
- Alimentos ricos em zinco e cobre ajudam na recuperação do paladar, como milho, feijão, cereais de trigo, aveia, ovos, carne assada, ervilhas, pães integrais, vegetais folhosos escuros.

Alterações na produção de saliva (boca seca)

Se você está sentindo a boca seca, siga as orientações abaixo:

- aumente a ingestão de líquidos;
- mastigue bem lentamente os alimentos;
- evite comer alimentos secos, duros e crocantes;
- prepare a comida com caldos ou molhos;
- consuma frutas cítricas e com alto teor de líquidos. Exemplos: abacaxi, laranja e morango;
- em caso de aftas, evite alimentos muito salgados e ácidos;
- se não houver aftas, chupe balas, picolés ou gelo, ou mastigue chicletes (de preferência os de menta ou cítricos) que podem ajudar a produzir mais saliva;
- ingira água com gotas ou rodela de limão.

Dor na boca ou na garganta e dificuldade para mastigar ou engolir

Pode acontecer, principalmente se o câncer for localizado na boca e garganta. A radioterapia e os medicamentos podem causar dores devido ao surgimento de aftas.

Alguns cuidados especiais poderão facilitar o ato de comer:

- evite alimentos ácidos, picantes, muito condimentados ou salgados;
- evite alimentos duros e de difícil mastigação;
- a comida deve ser preparada na consistência que for melhor tolerada, e que ofereça menor dificuldade para mastigar ou engolir (alimentos bem cozidos, suflês, purês, etc.);
- em casos graves, prefira alimentos líquidos, liquidificados, e em temperatura ambiente (nem muito frio e nem muito quente);
- pequenos goles de água ou suco durante as refeições também podem ajudar a engolir.

Diarreia

A diarreia é caracterizada por três ou mais evacuações líquidas por dia, podendo levar à desidratação pela perda de líquidos em seu organismo. Ela pode ser causada pela quimioterapia, radioterapia, infecção ou sensibilidade a certos alimentos. Veja algumas orientações para ajudar no controle da diarreia:

- Beba bastante líquido durante o dia (aproximadamente 12 copos por dia). Isso é importante para repor a perda de líquidos que acontece durante a diarreia. Os líquidos que podem ser consumidos são: água, água de coco, suco de fruta natural ou de polpa.

- Dê preferência aos alimentos que controlam ou evitam a diarreia, tais como:
 - frutas: banana prata ou banana maçã, caju, maçã sem casca, pêra sem casca, limão, goiaba sem cascas e sem sementes, pêssego sem casca, maracujá, melão, melancia;
 - sucos: goiaba, caju e limonada. Coados, de preferência;
 - legumes cozidos: batata, beterraba, cenoura, chuchu, aipim, inhame, cará, abobrinha sem casca;
 - cereais: arroz, macarrão, fécula de batata, farinha de arroz, creme de arroz, maisena, mucilon de arroz, pão (de preferência torrado), biscoito cream cracker, biscoito maisena, torrada e farinha de tapioca (goma);
 - chás: preto, mate, erva doce, erva cidreira, canela, camomila, hortelã, maçã;
 - ovo cozido;
 - carnes magras (frango sem pele, peixe sem couro ou carne vermelha sem gordura, cozidos, grelhados ou assados).
- Consumir preferencialmente leite e derivados com baixo teor de gordura (versões light, desnatados ou semi-desnatados).
- Em caso de diarreia persistente (7 ou mais dias), pode ocorrer intolerância ao leite de vaca. Se isto ocorrer, substitua o leite de vaca por leite de soja ou leite isento em lactose. Essa intolerância pode não acontecer para os derivados do leite. Ou seja, você poderá continuar consumindo iogurtes e queijos brancos, de acordo com a sua tolerância. Experimente e observe! Você pode consumir também sucos de fruta, chás ou água de coco.
- Evite frituras e alimentos gordurosos, inclusive amendoim, nozes, castanhas, amêndoas e coco.
- Evite alimentos enlatados, condimentos fortes, apimentados ou irritantes (como o café).
- Evite alimentos laxativos (que soltam o intestino), como:
 - verduras cruas (vegetais folhosos);
 - frutas: mamão, laranja, ameixa;



- farelos integrais: aveia, trigo, linhaça;
- alimentos açucarados, como doces concentrados (goiabada, marmelada, geleia de mocotó, marrom glacê, bananada) e chocolates.

Lembre-se de lavar sempre as mãos, principalmente antes das refeições, para evitar contaminação, que pode levar a infecções intestinais.

O soro caseiro pode ser usado para evitar desidratação, podendo ser ingerido à vontade enquanto a diarreia e a sede persistirem. Prepare com:

- 1 copo de água;
- 1 colher (de sopa) rasa de açúcar; e
- 1 colher (de café) rasa de sal.

Água de coco e isotônicos também ajudam a recuperar os minerais perdidos na diarreia!

Se a diarreia for muito persistente e intensa (mais de 6 evacuações por dia) procure atendimento médico!

Constipação intestinal (prisão de ventre)

Uma alimentação inadequada e alguns medicamentos para dor podem causar "prisão de ventre". Procure seguir algumas sugestões para evitar esse problema:

- Beba bastante líquido, especialmente água. Recomenda-se ingerir aproximadamente 8 copos por dia, pois isso ajuda manter a consistência apropriada das fezes.
- Coma alimentos ricos em fibras, como:
 - vegetais folhosos: agrião, alface, acelga, brócolis, espinafre, couve, bertalha;
 - legumes: abóbora, beterraba, abobrinha, vagem;



- frutas: mamão, laranja com bagaço, acerola, ameixa, tangerina, caqui, uva com casca, banana d'água e pêra;
 - leguminosas: feijão, soja, lentilha, grão de bico, milho;
 - pão, biscoito e cereais integrais, farelo de trigo ou de aveia.
- Aproveite ao máximo as cascas ou talos dos alimentos.
 - Os alimentos que prendem o intestino, como maçã, banana prata, goiaba, caju, limão, cenoura cozida, batatas, aipim, inhame, cará, creme de arroz, chá preto, refrigerantes e mate, podem ser ingeridos moderadamente desde que associado a uma ingestão adequada de fibras (alimentos citados acima).
 - Crie o hábito de ir ao banheiro sempre que sentir vontade de evacuar.
 - Dicas de preparações laxativas que você pode consumir diariamente:

Creme laxativo 1:

- 3 ameixas secas sem caroço;
- 1 laranja com bagaço, sem semente e cortada em cubos;
- 1 fatia média de mamão;
- ½ copo de iogurte natural; e
- 1 colher de farelo de trigo.

Preparo:

Deixe as ameixas de molho em ½ copo de água por algumas horas. Bata no liquidificador as ameixas, a água do molho, a laranja picada, o mamão, o iogurte e o farelo de trigo. Adicione gelo e adoce se achar necessário. Beba pela manhã em jejum.



Creme laxativo 2:

- 1 pedaço pequeno de mamão;
- 1 colher de sopa de mel; e
- 1 colher de sopa de aveia em flocos.

Preparo:

Bata no liquidificador o mamão, o mel e a aveia em flocos. Adoce se achar necessário. Deixe na geladeira por alguns minutos. Você pode consumir a qualquer hora do dia, inclusive como sobremesa.

Opções de sucos laxativos:

- suco laranja não coado + ameixa + mamão.
- suco de uva + ameixa + pêra.
- suco de melancia + maçã com casca + melão.
- suco de abacaxi + cenoura.
- suco de mamão + ameixa + água de coco.
- suco de maçã com casca + manga + cenoura + pêra.
- suco de cenoura + kiwi + água de coco.
- suco de kiwi + maçã.

Preparo:

Bata no liquidificador os ingredientes de cada suco e adoce se achar necessário. Depois está pronto para beber.

Flatulência (excesso de gases)

Para evitar que você apresente desconforto com o excesso de gases, sugerimos que você tome alguns cuidados:

- Mastigue lentamente os alimentos com a boca fechada e evite falar durante as refeições.
- Caso prefira acrescentar alho e cebola no preparo das refeições, use-os sempre refogados e com moderação.
- Evite os alimentos que fermentam e formam maiores quantidades de gases, tais como: condimentos picantes, batata-doce, agrião, berinjela, couve-flor, couve-manteiga, repolho, mostarda, soja, caroço de feijão, ervilha seca, aveia, ovos, vísceras (rim, coração, fígado, miolo).
- Evite refrigerantes e bebidas gasosas.

Queda de imunidade (defesas baixas do organismo)

A neutropenia e a leucopenia são alterações em que as defesas do organismo estão diminuídas, aumentando as chances de aparecimento de infecções, febre, diarreia, etc. Por isso, a alimentação deve ser segura, já que muitas bactérias e outros micro-organismos podem encontrar nos alimentos lugar ideal para se multiplicarem.

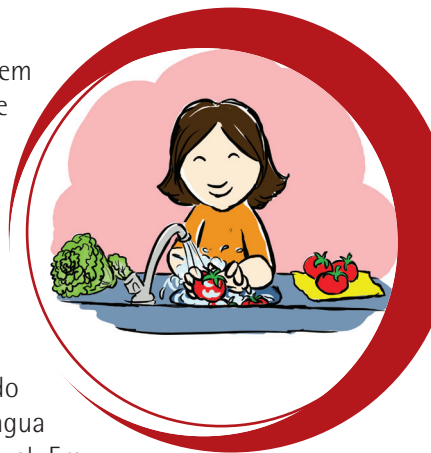
Abaixo, alguns cuidados que devem ser tomados:

- Quando comprar os alimentos, observe com atenção a qualidade e frescor de frutas, verduras, legumes, carnes, peixes e ovos. Verifique se a embalagem não está danificada, pois isso permite a entrada de micro-organismos que podem causar doenças. Observe sempre a data de validade antes de comprar e consumir qualquer alimento e mantenha-os nas temperaturas recomendadas nos rótulos.
- Todas as embalagens comerciais de queijos, leite, iogurte e outros alimentos devem ser lavadas com sabão de coco ou neutro antes de irem para a geladeira ou freezer.
- Lave também as tampas de enlatados e conservas antes de abri-los.
- Nunca prove alimentos que pareçam estar estragados ou tenham odor estranho.
- Beba somente água filtrada ou fervida.
- Lave bem as mãos antes de comer ou preparar os alimentos.
- Não manipule os alimentos quando houver ferimentos nas mãos.
- Mantenha as unhas aparadas e limpas e os cabelos presos para manipular os alimentos.
- Ao cozinhar, mantenha as mãos longe da boca, cabelos e nariz e evite usar anéis, brincos e pulseiras, pois eles podem levar micro-organismos aos alimentos.
- Descongele as carnes deixando-as previamente na geladeira e nunca recongele.
- A bancada e os utensílios utilizados no preparo dos alimentos também devem ser lavados antes de sua utilização.
- Ovos e carnes devem estar bem cozidos. As carnes não devem ter partes rosadas (cruas ou mal passadas) e os ovos devem estar com a gema dura.
- Lave frutas e verduras com água corrente antes de descascar ou cortar.
- Lave as louças com sabão industrializado e troque a esponja a cada 15 dias.

Como higienizar os vegetais

Todos os vegetais (frutas, verduras e legumes) que forem consumidos crus devem passar por esse processo de higienização, que deve ser feito antes de descascar e cortar o alimento.

Primeiro, você deve retirar folhas ou unidades deterioradas. Depois, lavar em água corrente as frutas, legumes e verduras (uma a uma); colocar de molho por 10 minutos (orientação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa) em uma solução contendo uma colher de sopa rasa de hipoclorito de sódio (água sanitária de 2 a 2,5%) para cada litro de água potável. Em seguida, enxague em água filtrada corrente. Nunca use cloro puro! Soluções de hipoclorito de sódio a 1% ou produtos à base de cloro orgânico, específicos para lavagem de vegetais, também podem ser utilizados.



Em caso de dúvidas, procure o Serviço de Nutrição de um dos nossos hospitais, pelos telefones abaixo:

Serviço de Nutrição do HC I: (21) 3207-1576

Serviço de Nutrição do HC II: (21) 3207-2846 / 3207-2945

Serviço de Nutrição do HC III: (21) 3207-3811

Serviço de Nutrição do HC IV: (21) 3207-3723 / 3207-3703 / 3207-3754

www.inca.gov.br

