



Guia Completo de Nutrição Durante a Quimioterapia e Radioterapia

**Elaborado pelas Nutricionistas
Mônica Aquino
Marcella Câmara**



A Nutrição como Aliada no Tratamento Oncológico



A nutrição desempenha um papel fundamental no tratamento do câncer. Saber o que comer antes, durante e após o tratamento pode fazer você se sentir muito melhor e mais saudável. Embora nem todos enfrentem efeitos colaterais relacionados à alimentação, este guia pode ser um ótimo aliado se isso acontecer.

O câncer e seu tratamento podem trazer muitos desafios nutricionais. Algumas vezes, você pode sentir mudanças no paladar, no olfato, falta de apetite ou dificuldade para se alimentar e absorver os nutrientes dos alimentos, o que pode causar uma desnutrição.

Por isso, é muito importante que pacientes com câncer, desde o diagnóstico até o fim do tratamento, tenham o suporte de uma equipe multidisciplinar, especialmente de um nutricionista especializado, para garantir uma alimentação adequada e saudável.

Com carinho, nossa equipe de Nutrição está aqui para apoiá-lo a passar por esta etapa tão difícil, oferecendo consultas individualizadas e todo o suporte necessário para promover seu bem-estar.

Estamos prontos para acolher você!

A Direção.



Benefícios da Nutrição Durante o Tratamento Oncológico

Uma boa alimentação é essencial no tratamento do câncer, pois a doença e seus tratamentos podem alterar a maneira como você se alimenta e como seu corpo tolera certos alimentos e nutrientes. Cada paciente tem necessidades nutricionais únicas, e durante uma consulta, a nutricionista traça estratégias para definir objetivos nutricionais e planejar como alcançá-los.

Comer bem durante o tratamento contra o câncer pode:

- Fazer você se sentir melhor.
- Manter sua força e energia.
- Ajudar a manter seu peso e reserva de nutrientes.
- Melhorar a tolerância aos efeitos colaterais do tratamento.
- Reduzir o risco de infecção.
- Acelerar a recuperação.

Durante o tratamento, pode ser necessário ajustar sua dieta para aumentar a energia e enfrentar os efeitos colaterais. Ao receber o diagnóstico, o médico discutirá o esquema de tratamento, que visa destruir as células cancerígenas, mas pode também danificar células saudáveis, causando efeitos colaterais como:

- Perda de apetite.
- Diarreia ou constipação.
- Boca seca.
- Dor na boca ou garganta.
- Problemas dentários e gengivais.
- Náuseas e vômitos.
- Dificuldade de deglutição.
- Alterações no paladar ou olfato.
- Mudanças de peso.
- Desidratação.
- Fadiga.
- Ansiedade ou depressão.



Antes de iniciar o tratamento, prepare-se para possíveis efeitos colaterais concentrando-se em você e em melhorar sua saúde. Aqui estão algumas dicas para se preparar:

Abasteça sua despensa e freezer com alimentos favoritos que sejam fáceis de consumir quando você não estiver se sentindo bem.

Cozinhe e congele porções de refeições com antecedência.

Peça ajuda a amigos ou familiares para fazer compras ou cozinhar.

Converse com sua nutricionista sobre qualquer preocupação alimentar. Ela pode ajudar a ajustar a dieta para lidar com efeitos colaterais como constipação, perda de peso ou náuseas.

Estas estratégias podem ajudá-lo a reduzir a ansiedade e sentir-se mais preparado para as mudanças durante o tratamento

"Iniciar o tratamento é uma jornada de fé e coragem. Lembre-se que você nunca está sozinho, pois a espiritualidade e o amor de Deus estarão sempre ao seu lado. A cada passo, confie no processo e saiba que você possui a força e a resiliência para superar todos os desafios. A luz e a paz guiarão seu caminho, e nós estamos aqui para apoiar você."





Gerenciando Problemas Provocados pelo Tratamento

O câncer e seu tratamento podem alterar hábitos alimentares e o apetite, causando perda de apetite devido a efeitos colaterais como dor, náuseas e constipação. A anorexia, comum nesses casos, leva à perda de peso. É importante consultar um nutricionista oncológico para ajustes na dieta.

A alimentação está ligada à memória afetiva; consumir alimentos que trazem boas lembranças pode ajudar. Se tiver vontade de comer algo específico, faça isso.

Os diferentes tratamentos contra o câncer podem provocar diversos efeitos colaterais que, muitas vezes, afetam a alimentação. Aqui estão algumas dicas para gerenciar problemas nutricionais, de acordo com o tipo de tratamento que você está recebendo:

Alterações do apetite:

- ✓ Faça vários lanches ao longo do dia em vez de três grandes refeições.
- ✓ Evite líquidos durante as refeições, bebendo apenas pequenos goles. Os líquidos devem ser ingeridos entre as refeições.
- ✓ Torne as refeições mais agradáveis, montando uma mesa bonita, ouvindo músicas com companhia que lhe agrade.
- ✓ Mantenha-se ativo; caminhadas curtas podem ajudar a abrir o apetite.
- ✓ Tenha lanches ricos em calorias e proteínas sempre à mão, como ovos cozidos, abacate e as castanhas.
- ✓ Use balas de gengibre para combater náuseas, ou converse com seu nutricionista sobre cápsulas de gengibre.
- ✓ Evite alimentos muito quentes; prefira os frios, gelados ou à temperatura ambiente.
- ✓ Cheirar cascas de frutas ácidas, como limão e tangerina, pode aliviar náuseas e disosmia.
- ✓ Evite jejum; faça pequenas refeições várias vezes ao dia.



Saciedade precoce:

- ✓ Fracione a alimentação em 6 a 8 refeições, com pequenas porções.
- ✓ Realize várias refeições durante o dia e em pequenas quantidades.
- ✓ Evite a ingestão de líquidos durante as refeições, 1 hora antes e depois.
- ✓ Prefira verduras e legumes cozidos e frutas sem casca e bagaço, pois são mais fáceis de digerir.

Constipação:

Estar constipado significa ter dificuldade em evacuar ou evacuar com menos frequência do que o normal por semana.



- ✓ O Psyllium é uma boa fonte de fibras que pode ser adicionado a sucos, iogurtes e vitaminas (2 colheres).
- ✓ Mantenha horários regulares para refeições e evacuações.
- ✓ Beba mais líquidos, a menos que seu médico recomende o contrário.
- ✓ Consuma alimentos ricos em fibras, como pães integrais, frutas cruas, vegetais crus, sucos de frutas, tâmaras, damascos, passas, ameixas, suco de ameixa e nozes.
- ✓ Evite alimentos e bebidas que causam gases, como feijões, ervilhas, repolho, brócolis, leite e refrigerantes, até que a constipação desapareça.
- ✓ Evite mascar chicletes e usar canudos para ingerir líquidos.
- ✓ Mantenha-se fisicamente ativo.



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;
- 1 colher de farelo de trigo ou aveia.

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;
- 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.

Creme laxativo 3:

- 200ml de leite;
- 3 ameixas secas sem caroço;
- 1 colher de sopa de aveia em flocos;
- 2 colheres de iogurte natural.

Preparo: Bata no liquidificador o leite, as ameixas, a aveia em flocos e o iogurte natural. Adoce se achar necessário. Deixe na geladeira por alguns minutos e consuma logo em seguida.



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.

Exemplo de um Cardápio Laxativo:

Café da Manhã

1 copo de suco de ameixa (120 kcal) + psyllium + 2 colheres de sopa de granola 1 fatia de pão integral com 1 colher de chá de pasta de amendoim (180 kcal) 1 iogurte natural com 2 colheres de sopa de granola e 1 colher de chá de psyllium (250 kcal)

Almoço

Salada de folhas verdes com 1 colher de sopa de azeite e limão (100 kcal) 1 filé de frango grelhado (150g) (250 kcal) 1 porção de arroz integral (1 xícara) (220 kcal) 1 porção de brócolis ao vapor (1 xícara) (55 kcal) 1 fatia de melão (60 kcal)

Lanche da Tarde

1 banana com 1 colher de sopa de pasta de amendoim (200 kcal) 1 punhado de nozes (30g) (200 kcal) 1 copo de suco de laranja (100 kcal)

Jantar

Sopa de legumes com feijão (200 kcal) 1 porção de quinoa (1/2 xícara) (110 kcal) 1 porção de salmão grelhado (100g) (200 kcal) 1 laranja (80 kcal) 1 porção de damascos secos (1/4 xícara) (95 kcal)

Totais Diários

Calorias: 2440 kcal Proteínas: 109g Carboidratos: 320g Lipídios: 88g Fibras: 53g



Diarreia e Câncer: Um Guia Explicativo

Os tratamentos contra o câncer, como quimioterapia, radioterapia e alguns medicamentos, podem causar efeitos colaterais que afetam o sistema digestivo, incluindo a diarreia. Este sintoma pode ser particularmente desafiador para pacientes oncológicos, pois pode levar a várias complicações.

Nos episódios de Diarreia

- Consuma grandes quantidades de líquidos claros como água, picolés e gelatina.
- Coma pequenas refeições ou lanches ao longo do dia.
- Evite alimentos enlatados, condimentos fortes, apimentados, irritantes, ricos em fibras, leite e produtos lácteos (exceto iogurte e soro de leite), bolos, doces, sobremesas ricas, geleias e conservas.
- Evite alimentos e bebidas que provocam gases, como bebidas carbonatadas, vegetais que formam gás e chiclete.
- Evite alimentos laxativos, como verduras cruas, mamão, laranja, ameixa, farelos integrais e alimentos açucarados.
- Beba e coma alimentos com alto teor de potássio, como sucos de frutas, água de coco, batatas com a pele e bananas.
- Beba pelo menos uma xícara de líquido após cada evacuação solta.
- À medida que a diarreia melhorar, tente comer alimentos de fácil digestão, como arroz, banana, purê de maçã, iogurte, purê de batatas, aveia, queijo cottage com baixo teor de gordura e torradas secas.
- Prefira alimentos que controlam ou evitam a diarreia, como legumes cozidos, cereais, chás e carnes magras.





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.

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

Chás para Alívio da Diarreia:

Além de ajudar na hidratação, alguns tem ação carminativa, anti-fermentativa e até obstipante, como o de erva doce. Os que mais funcionam são os de anis estrelado e da entrecasca do coco.

Para o preparo do chá:

- ✓ 1 colher (sopa) da erva seca escolhida ou 01 sachê 200 ml de água fervente

Despeje a água fervente sobre a erva, tampe e deixe de 10 a 15 minutos. Coe, deixe esfriar (beba em temperatura ambiente ou gelado, para evitar náusea).

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



Boca seca:

A boca seca ocorre quando não há saliva suficiente ou quando a saliva se torna espessa. Isso pode ser um efeito colateral da radioterapia nas áreas da cabeça e pescoço, alguns tipos de quimioterapia e alguns outros medicamentos. A

boca seca pode aumentar o risco de cáries e infecção bucal. Se você fuma ou bebe álcool, a secura pode ser pior.

- Umedeça os alimentos com caldos, sopas, molhos, iogurte ou cremes.
- Beba líquidos com as refeições e lanches para umedecer os alimentos e ajudar na deglutição.
- Chupe balas sem açúcar ou masque chicletes sem açúcar para estimular a produção de saliva. Sabores cítricos, canela e hortelã geralmente funcionam bem.
- Óleo de coco, manteiga de cacau ou protetor labial para manter os lábios úmidos. Evite beber álcool ou fumar.
- Suplementos nutricionais, como substitutos líquidos de refeições, podem ser úteis. Se você não conseguir calorias suficientes com alimentos sólidos, pode ser necessário usar suplementos líquidos por algum tempo.



Aftas

Feridas na boca são áreas que podem parecer pequenos cortes ou úlceras, que são provocadas por certos tipos de tratamento contra o câncer.

- Converse com seu médico sobre um tratamento bucal adequado para o seu caso e quais os medicamentos podem ajudar a aliviar a dor.
- Coma alimentos leves e macios, como sopas, cremes, cereais cozidos, macarrão, iogurte e pudim. Evite vegetais e frutas crus e outros alimentos duros, secos ou crocantes, como batatas fritas ou pretzels.
- Bata os alimentos no liquidificador para facilitar a deglutição.
- Coma alimentos frios ou mornos, em vez de quentes, para reduzir a irritação na boca.
- Beba bastante líquido diariamente.
- Beba com canudo para evitar feridas na boca.
- Coma alimentos ricos em proteínas e calorias para acelerar a cicatrização.
- Evite álcool, refrigerantes com gás e tabaco.
- Evite alimentos muito salgados, condimentados ou açucarados, e frutas ácidas como abacaxi, mexericas e limões

Mucosite:





Enxague de Chá de Camomila para Mucosite

A mucosite é uma inflamação dolorosa da mucosa oral, comum em pacientes submetidos a tratamentos como quimioterapia e radioterapia. Uma forma natural e suave de aliviar os sintomas da mucosite é o uso de enxague de chá de camomila, conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias e calmantes.

Benefícios do Chá de Camomila

Propriedades Anti-inflamatórias: A camomila contém compostos que ajudam a reduzir a inflamação, aliviando a dor e o desconforto associados à mucosite.

Efeitos Calmantes: O chá de camomila possui um efeito calmante sobre as mucosas irritadas, promovendo a cicatrização.

Antisséptico Natural: A camomila também possui propriedades antissépticas leves, que podem ajudar a prevenir infecções secundárias na boca.



Como Preparar o Enxague de Chá de Camomila

Ingredientes: 1 colher de sopa de flores de camomila secas , 1 xícara de água fervente

Modo de Preparo: Ferva a água e despeje sobre as flores de camomila ou o sachê de chá. Deixe em infusão por cerca de 10 minutos. Coe o chá (se usar flores secas) e deixe esfriar até atingir a temperatura ambiente.

Instruções de Uso: Faça um enxague bucal com o chá de camomila, bochechando suavemente por cerca de 1-2 minutos. Cuspa o chá após o enxague. Repita o processo de 3 a 4 vezes ao dia, especialmente após as refeições e antes de dormir.

Dicas Adicionais: Armazenamento: Prepare uma quantidade suficiente de chá para um dia e armazene em um recipiente limpo na geladeira. Evite usar chá preparado há mais de 24 horas.



Higiene Bucal: Continue a manter uma boa higiene bucal, escovando os dentes e usando fio dental com cuidado para não irritar ainda mais a mucosa e o raspador de língua também é indicado para evitar proliferação de bactéria.

Náuseas e vômitos:

A náusea ou enjoo é um dos sintomas que mais impacta no consumo alimentar e pode vir, ou não, seguida de vômitos durante a quimioterapia. A quimioterapia que você está fazendo pode provocar náuseas. Existem algumas dicas clássicas que ajudam a melhorar a náusea nos pacientes, mas é fundamental o uso de antiemético (remédio para náuseas) prescrito pelo oncologista.

Use o antiemético, principalmente, ao acordar, que é o momento em que você sente mais náuseas, e ao menos 30 minutos antes das principais refeições.

Diversos estudos publicados demonstram os benefícios do gengibre. Este rizoma potencializa a ação dos antieméticos melhorando a náusea, e pode ser usado na forma de chá, em saladas, como tempero de comida e em sucos.

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 ou enfermeiro, se você pode consumir gelados

Náusea é ter uma sensação de mal-estar ou desconforto na parte posterior da garganta e do estômago que, às vezes, pode levar ao vômito.

- Faça pequenas refeições e lanches frequentes ao longo do dia. A ideia de lanches inclui smoothies, mix de castanhas e frutas frescas.
- Não pule refeições ou lanches. Se estiver com o estômago vazio, as náuseas podem piorar.
- Nos dias de tratamento, faça uma pequena refeição ou lanche antes do tratamento.
- Evite seus alimentos favoritos quando tiver com náuseas. Se você comer alimentos que gosta quando estiver enjoado, tende a achá-los pouco atraentes quando o tratamento terminar, por associá-los à doença.



- Beba líquidos lentamente ao longo do dia.
- Experimente também picolés ou gelatina
- Chupe balas duras, de gengibre, hortelã ou limão, se estiver com um gosto ruim na boca.
- Coma alimentos secos, como bolachas e torradas ou cereais secos ao acordar.
- Coma os alimentos frios ou à temperatura ambiente para diminuir o odor e o sabor.
- Alimentos gelados melhoram a sensação de enjojo, então: – chupe picolés, de preferência caseiros, de frutas cítricas, como limão, maracujá, uva e morango;
- Evite alimentos muito doces, gordurosos, fritos, picantes ou muito condimentados.
- Beba sucos ou vitaminas bem gelados, milk-shakes e sorvetes caseiros. Se você é diabético, fique atento para não exagerar no consumo de carboidratos, procure orientação do seu nutricionista em caso de dúvidas;
- Água aromatizada com gengibre ou chás preparados com gengibre também podem ajudar a melhorar os sintomas de enjojo.
- Experimente pequenas quantidades de alimentos ricos em calorias e fáceis de comer, como pudim, sorvete, iogurte e milk-shakes, várias vezes ao dia.
- Use manteiga, óleos, xaropes, molhos e leite nos alimentos para aumentar as calorias.
- Alimentos azedos podem ser mais fáceis de digerir, a menos que você tenha feridas na boca.
- Procure descansar por pelo menos uma hora após cada refeição.
- Se puder descansar, sente-se ou recline com a cabeça levantada por pelo menos uma hora após a refeição.
- Procure se distrair com música calma, programas de TV ou a companhia de outras pessoas.
- Tome um medicamento anti-náusea aos primeiros sinais do sintoma para prevenir os vômitos.
- Tente alguns tratamentos não medicamentosos para náuseas e vômitos.



Receitas geladas para controle de enjoos e vômitos

Bebida gelada de maracujá

Ingredientes:

1 pote de iogurte natural desnatado;
2 colheres de sopa de suco de maracujá concentrado;
2 colheres de sopa de açúcar (em caso de restrição substitua conforme orientação profissional).

Preparo: 1. Em um recipiente, misture bem meia xícara de chá de água, o suco concentrado de maracujá e o iogurte. Se você usa suplementos nutricionais em pó, pode misturá-los também. 2. Cubra com filme plástico e leve ao freezer até endurecer. Retire do freezer e bata na batedeira até ficar homogêneo. Cubra e retorne ao freezer até endurecer, por cerca de 4 horas. Sirva em seguida.

Milk-shake de manga com banana

Ingredientes:

1 fatia de manga palmer;
½ pote de iogurte natural;
1 banana ouro;
1 colher de sopa de mel (em caso de restrição, substitua conforme orientação profissional).

Preparo: 1. Bata todos os ingredientes no liquidificador com pedras de gelo e beba em seguida.





Picolé de goiaba com iogurte

Ingredientes:

4 goiabas vermelhas maduras (cerca de 3 xícaras de chá da polpa);

2 potes de iogurte natural sem açúcar (170g cada);

½ xícara de chá de açúcar (em caso de restrição, substitua conforme orientação profissional).

Modo de Preparo: 1. Separe 6 copos descartáveis com capacidade de 150 ml e 6 palitos de madeira para sorvete. 2. Descasque e corte as goiabas em pedaços grandes e transfira para o copo do liquidificador. Junte o iogurte e o açúcar, batendo até ficar liso. 3. Sobre uma tigela, passe o creme de goiaba por uma peneira – raspe bem a peneira com as costas de uma colher para separar as sementes e aproveitar todo o creme. Despreze as sementes. Preencha os copos descartáveis com o creme de goiaba. Bata delicadamente cada um na bancada para eliminar as bolhas de ar. Espete um palito no centro de cada copo e leve para o congelador. Deixe por no mínimo 4 horas para firmar. 4. Na hora de servir, retire os picolés do congelador, quebre a borda e rasgue o copo para desenformar. Se preferir, aqueça o copinho com o calor das mãos, gire e puxe o picolé

Problemas de deglutição: (disfagia)

O câncer e seus tratamentos, às vezes, podem ter efeitos que provocam problemas de deglutição.

- Siga as instruções do seu fonoaudiólogo para quaisquer técnicas especiais de alimentação.
- Coma pequenas refeições mais vezes ao dia, com alimentos ricos em calorias e proteínas, como sopas à base de creme, pudim, sorvete, iogurte e milk-shakes.
- Use canudinho para líquidos e alimentos macios.
- Experimente líquidos mais espessos, como frutas trituradas ou líquidos com adição de espessantes, por serem de fácil deglutição.
- Faça um purê de alimentos para que fiquem macios como papinha de bebê.



- Refrigere os alimentos (o frio adormece a dor) ou sirva frio ou morno. Se os alimentos frios provocarem dor, experimente-os à temperatura ambiente.
- Evite álcool e alimentos ou líquidos quentes e condimentados.
- Evite alimentos ácidos, como frutas cítricas e bebidas e refrigerantes com gás.
- Evite alimentos duros e secos, como bolachas, pretzels, nozes e batatas fritas.
- Ao fazer suas refeições, procure se sentar em posição ereta para comer e beber e permaneça assim por vários minutos após as refeições.
- Experimente produtos espessantes como gelatina, tapioca, farinha, amido de milho e cereal de arroz infantil.
- Ligue ou peça para alguém ligar, imediatamente, para o seu médico se tossir ou se engasgar enquanto come.
- Converse com seu médico ou nutricionista sobre outros alimentos ou bebidas que você deve consumir ou evita

Dor para deglutir (odinofagia)

- Modifique a consistência da dieta, de acordo com a tolerância.
- Evite alimentos duros, secos, crocantes e
- bebidas gaseificadas.
- Prefira alimentos em temperatura ambiente ou fria

Alterações no paladar e olfato

O câncer e seus tratamentos podem alterar o paladar e o olfato. Essas alterações podem afetar o apetite e, frequentemente, são descritas como um sabor amargo ou metálico. Se você estiver com esses problemas, experimente novas maneiras de preparar os alimentos, além de novos temperos, diferentes daqueles que você costuma usar.



- Tente usar talheres de plástico e copos e pratos de vidro.
- Experimente gotas de limão, chicletes ou balas de hortelã.
- Experimente frutas e legumes frescos ou congelados em vez de enlatados.
- Enxaguar a boca com bicarbonato de sódio, sal e água antes de comer pode ajudar os alimentos a terem um sabor melhor. Misture uma colher de chá de sal e uma colher de chá de bicarbonato de sódio em um litro de água. Agite bem, enxague a boca e cuspa.
- Se as carnes vermelhas tiverem um sabor estranho, experimente outros alimentos ricos em proteínas, como frango, peixe, ovos ou queijo.
- Faça a higienização bucal regularmente para aliviar os gostos ruins. Substitua a escova de dentes com frequência.
- Sirva os alimentos frios ou à temperatura ambiente. Isso pode diminuir os gostos e odores dos alimentos.
- Congele frutas como melão, uvas, laranjas e melancia e coma-as como guloseimas congeladas.
- Coma vegetais frescos. Eles podem ser mais atraentes do que os enlatados ou congelados.
- Experimente marinar as carnes para deixá-las macias.
- Misture frutas frescas em shakes, sorvetes ou iogurtes.
- Para reduzir odores, cubra as bebidas e beba com um canudo; escolha alimentos que não precisam ser cozidos; e evite comer em quartos abafados ou muito quentes.

Converse com o seu nutricionista sobre outros alimentos ou bebidas que você deve consumir ou evitar.





Alterações no peso

O ganho de peso ou perda de peso é frequente durante o tratamento do câncer.

O que fazer para ganhar peso:

- Beba bastante água e outros líquidos entre as refeições e não durante, para não se sentir saciado.
- Faça refeições e lanches ricos em calorias e proteínas, como nozes, mix de frutas secas, granola, manteiga de amendoim, ovos cozidos ou queijo.
- Consuma smoothies, milkshakes e suplementos nutricionais para proporcionar mais calorias e proteínas em sua dieta.
- Coma sua comida favorita a qualquer hora do dia, por exemplo, coma alimentos de café da manhã no jantar ou alimentos do jantar no almoço.
- Tente adicionar alimentos altamente calóricos, como chantilly, cream-cheese, manteiga ou molho, ao que você come para evitar mais perda de peso.
- Converse com seu médico ou nutricionista sobre outros alimentos ou bebidas que você deve consumir.

Anemia:

A anemia acontece quando há diminuição das células vermelhas do sangue. A doença pode ter diversas causas e uma delas é a falta de ferro no organismo. Você já deve ter ouvido que a beterraba é um bom aliado no combate à anemia. Pois ao contrário do que muitos acreditam, ela não é um alimento rico em ferro, por isso, a sua contribuição é pequena e não serve para o combate. Carnes, frangos, peixes, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico) e verdura verde-escura (couve, espinafre, agrião) são alimentos fontes de ferro.

Para que o organismo absorva melhor o ferro deles, eles devem ser consumidos com fontes de vitamina C, como laranja, limão e acerola. Tente não misturar os alimentos acima com derivados de leite, café ou chocolate, porque o organismo terá dificuldade em absorver o ferro presente.



Receita de suco para prevenir a anemia (I)

No caso de anemia decorrente da doença ou do tratamento - ou para preveni-la - experimente a seguinte receita duas vezes ao dia: Coloque no liquidificador:

Ingredientes:

- 1 banana maçã ou prata pequena
- 1/2 beterraba grande (ou uma beterraba pequena) crua e sem casca
- 1/2 cenoura grande (ou uma pequena) crua e sem casca
- 1 copo de suco (300 ml) de laranja-lima (que não é ácida)
- 1 colher (sopa) de germe de trigo
- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 colher (chá) de levedo de cerveja em pó

Preparo: Bata tudo e beba a seguir

Receita de sopa para prevenir a anemia (II)

Ingredientes:

- 1/2 maço de rúcula
- 1/2 kg de inhame
- 1 beterraba
- 2 cenouras
- 1 espiga de milho debulhado
- 1 talo de aipo
- 3 galhos de salsa
- 12 folhas de alface
- 2 mandioquinhas
- 3 folhas de couve
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola
- 1/2 xícara de feijão adzuki
- 50 gramas de carne de vaca



- 2 galhos de espinafre
- 1 colher de sopa de shoyo
- 1/2 colher de óleo de canola
- Sal moderado

Preparo: Cozinhe tudo junto, espere esfriar e bata no liquidificador. OBS: tome esta sopa três vezes por semana no mínimo.

Para pessoas com sistema imunológico enfraquecido

O câncer e seus tratamentos podem enfraquecer o sistema imunológico do seu corpo, afetando as células sanguíneas que nos protegem contra doenças e germes. Como resultado, seu corpo pode não combater as infecções e doenças. Aqui estão algumas dicas sobre como ajudar a se proteger:

Dicas para a manipulação dos alimentos

- Lave as mãos com água morna e sabão por 20 segundos antes e depois de preparar os alimentos e antes de comer.
- Não descongele carne, peixe ou aves à temperatura ambiente. Descongele no micro-ondas ou na geladeira.
- Use alimentos descongelados imediatamente e, uma vez descongelados, não os congele novamente.
- Lave as folhas dos vegetais folhosos uma de cada vez, em água corrente.
- Use utensílios diferentes para mexer os alimentos e prová-los durante o cozimento. Não prove a comida (ou permita que outras pessoas a provem) com qualquer utensílio que seja colocado de volta na comida.
- Jogue fora alimentos com aparência ou cheiro estranhos.
- Evite contaminação cruzada
- Use facas limpas sempre que for cortar alimentos diferentes.
- Na geladeira, guarde a carne crua bem fechada e longe de alimentos prontos para consumo.
- Mantenha os alimentos separados na bancada e use uma tábua diferente para carnes cruas.



- Limpe a bancada e as tábuas de corte com água quente e sabão ou use uma solução feita de uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água.
- Após grelhar as carnes, use sempre um prato limpo para colocar a carne cozida.
- Cozinhe bem os alimentos
- Coloque um termômetro culinário na parte mais espessa da carne para testar o cozimento. Teste a precisão de um termômetro colocando-o em água fervente. Deve marcar 100 °C.
- Cozinhe a carne até que ela não esteja mais rosa e os sucos fiquem claros. A única maneira de saber com certeza que a carne foi cozida na temperatura certa é usando um termômetro culinário. As carnes devem ser cozidas a 70°C e as aves a 80°C.



Refeição

Exemplo de Cardápio para Paciente Peso Adequado

Café da Manhã	<p>1 Copo de 150ml água batida com 3 colheres de sopa de leite em pó + 2 frutas (pode usar uma colher de mel) (evitar o uso de açúcar. 1 1/2 pão integral com miolo + 1 colher de café de manteiga ou azeite 1 banana nanica média + 1 colher de sopa de aveia (flocos finos, farelo de aveia, floco).</p>
Almoço	<p>1 Prato fundo cheio com salada de alface lisa+ alface crespa+ 1 tomate + cebola+ 1 colher de sopa de azeite+ vinagre e sal à gosto. 2 colheres de servir (40g) de arroz integral com brócolis 1 colher de servir (30g) de lentilha + 1 bife grelhado 1 prato de sobremesa de espinafre refogado no alho 5 colheres de servir abobrinha em salada salpicar gergelim</p>
Lanche da Tarde	<p>1 copo de 250ml leite semidesnatado batido com 3 colheres de sopa de abacate + 1 colher de mel 1 banana + 3 colheres de sopa de aveia+ 1 colher de sopa de cacau em pó</p>
Jantar	<p>1 prato fundo de salada de repolho + 3 colheres de cenoura ralada+ 4 tomates cerejas+ cebola+ vinagre e sal à gosto 6 colheres de sopa de arroz branco 1 concha média feijão 6 colheres de sopa de carne moída refogada com vagem</p> <p>1 prato fundo de chuchu refogado no alho + cúrcuma. 6 colheres de sopa de escarola refogada no alho</p>
Ceia	<p>1 kiwi + 1 xícara de chá de erva doce</p>



Refeição

Exemplo de Cardápio para Paciente com Baixo peso

<p>Café da Manhã Incluir um suplemento indicado pela Nutricionista</p>	<p>1 copo de 300ml de suco verde (pelo menos 3 frutas) + 2 ovos mexidos com cúrcuma + 1 banana com chia ou</p> <p>1 copo de leite + 2 colheres de sopa de Nutren + 1 banana+ 2 colheres de mel + 2 ovos</p>
<p>Almoço</p>	<p>1 prato fundo cheio de salada de catalónia +4 palmitos em pedaços + 1 colher de sopa de azeite, vinagre e sal à gosto.</p> <p>3 colheres de sopa de arroz integral + 3 colheres de ervilha fresca +5 colheres de sopa de pimentão vermelho ou verde refogado ou quiabo +1 filé de frango grelhado de 200grs</p> <p>1 prato de sobremesa de espinafre refogado + 4 colheres de sopa de cenoura refogada</p> <p>1 copo de suco de laranja com mel</p>
<p>Lanche da Tarde</p>	<p>1 iogurte proteico + 1 maçã Kit do bem: consiste em 50grs de sementes variadas (castanha do Pará, semente de caju nozes, amendoim, pistache, semente de abobora, semente de girassol.</p> <p>1 pedaço pequeno de queijo branco ou minas</p>
<p>Jantar</p>	<p>1 prato fundo de salada de repolho + 3 colheres de cenoura ralada+ 4 tomates cerejas+ cebola+ vinagre e sal à gosto</p> <p>6 colheres de sopa de arroz branco 1 concha média feijão 6 colheres de sopa de carne moída refogada com vagem</p> <p>1 prato fundo de chuchu refogado no alho + cúrcuma. 6 colheres de sopa de escarola refogada no alho</p>
<p>Ceia</p>	<p>1 kiwi + 1 xicara de chá de erva doce</p>



Mensagem de Luz e Esperança

Querido(a) amigo(a),

Neste momento de grande desafio, é importante lembrar que cada prova na vida traz consigo uma oportunidade de crescimento espiritual. Sua força e resiliência são imensas, e a luz divina está sempre presente para guiá-lo(a) em cada passo dessa jornada.

A espiritualidade nos ensina que, mesmo nas fases mais difíceis, há um propósito maior que nos conduz. acredite que você é rodeado(a) por amor e energia positiva, tanto do plano espiritual quanto das pessoas ao seu redor.

A equipe de nutrição está ao seu lado para oferecer o suporte necessário. Nossa missão é ajudá-lo(a) a manter-se forte e nutrido(a), proporcionando orientações que visam ao seu bem-estar. Juntos, enfrentaremos esses desafios com coragem e determinação, cuidando não só do corpo, mas também do espírito.

Lembre-se que o corpo físico é temporário, mas o espírito é eterno. Cada dificuldade é uma lição valiosa, e a cura espiritual é um processo de aprendizado contínuo e de amor. Mantenha a fé, a serenidade e a confiança, sabendo que você é um ser de luz, amado e protegido.

Que a fé, o amor e a luz divina estejam sempre presentes em sua vida, trazendo conforto e esperança em cada momento dessa caminhada.

Com muita luz e paz,

Equipe de Nutrição