



Orientações nutricionais
para pacientes em
Tratamento Oncológico



Orientações nutricionais
para pacientes em
Tratamento Oncológico

Serviço de Nutrição e Dietética

Este manual contou com a colaboração das nutricionistas Taiane Dias Barreiro e Geórgia Brum Kabke e das professoras Thais Steemburgo e Deborah Levy.

Sumário

Principais sinais do tratamento oncológico	7
Anorexia (perda de apetite) e perda de peso	7
Alteração do paladar (disgeusia) e alteração do olfato (disosmia)	7
Xerostomia (boca seca/ redução da saliva)	8
Mucosite e úlceras orais (feridas na boca)	9
Disfagia (dificuldade de engolir)	10
Odinofagia (dor para engolir)	11
Trismo (dificuldade em abrir a boca)	11
Neutropenia (diminuição das células de defesa no organismo)	12
Principais sintomas gastrointestinais do tratamento oncológico	13
Saciedade precoce (sensação de estufamento)	13
Náuseas e vômitos	14
Diarreia	15
Constipação intestinal (prisão de ventre)	16

Apresentação

Este manual foi elaborado para ajudar você e seus familiares a conhecer mais sobre os principais sinais e sintomas do tratamento oncológico, seja ele quimioterapia e/ou radioterapia, que podem diminuir seu consumo de alimentos e piorar o seu estado nutricional. Você vai receber dicas que irão ajudar a aumentar o seu consumo alimentar e a lidar melhor com os efeitos colaterais deste tratamento.

Principais sinais do tratamento oncológico

Anorexia (perda de apetite) e perda de peso

- Tentar comer, apesar da falta de apetite, é importante.
- Reforçar as primeiras refeições do dia, pois após algumas horas de jejum, é provável que seja mais fácil ingerir alimentos.
- Fazer refeições frequentes e em pequenas quantidades, evitando assim a saciedade precoce e a distensão abdominal que, associadas à falta de apetite, limitam a ingestão alimentar.
- Aumentar o teor de proteínas e calorias da alimentação a partir das indicações de um nutricionista.
- Limitar a ingestão de líquidos durante as refeições, pois o excesso contribui para a sensação de estômago cheio.
- Evitar excessos de gorduras, pois alimentos ricos em gorduras contribuem para aumentar a saciedade e atrasar o esvaziamento do estômago.
- Dar preferência a pratos coloridos e diversificados, evitando comer sempre a mesma coisa.

Alteração do paladar (disgeusia) e alteração do olfato (disosmia)

- Desde que a alteração do paladar não seja acompanhada por mucosite e/ou estomatite, uma abordagem possível é mudar para sabores e cheiros mais intensos, utilizando ervas aromáticas (hortelã), especiarias (canela) e cítricos (limão e lima).
- Fazer bochecho de água com ou sem gás, água com gengibre ou sucos antes das refeições estimula as papilas gustativas e pode ajudar a melhorar o paladar dos alimentos.

- Fazer pequenas refeições e frequentes, recorrendo a lanches saudáveis.
- Modificar a consistência dos alimentos para forma semilíquida ou pastosa, quando necessário.
- Preparar pratos coloridos, que sejam agradáveis aos seus olhos, facilitando assim a ingestão alimentar.
- Dê preferência a alimentos com temperaturas mais frias, que requeiram aquecimento mínimo, para estimular mais o sabor do alimento.
- Dê preferência aos talhares de plástico, pois os de metal podem intensificar o gosto metálico na boca.
- Substituir a carne vermelha por frango, peixe, ovos e queijos, já que a aversão a ela é frequente e associada ao sabor metálico deixado na boca.
- Adicione mel ou açúcar aos alimentos (caso não seja diabético), a fim de diminuir o sabor amargo ou ácido.

Xerostomia (boca seca/ redução da saliva)

- A primeira abordagem é aumentar a ingestão de líquidos, de 30 a 40ml para cada quilo de peso por dia, além de consumir alimentos preparados com bastante líquidos e molhos.
- Chupar balas e alimentos gelados.
- Realizar a higiene oral é muito importante para prevenir infecções.



- Escovar os dentes e limpar a boca pelo menos quatro vezes ao dia.
- Limpar as próteses dentárias com frequência.
- Evitar as soluções orais com álcool, pois secam as mucosas.
- Hidratar frequentemente a boca com pequenos goles de água e manter os lábios lubrificados com batom de glicerina ou vaselina.
- Preferir alimentos com molhos (sopas, guisados etc.).
- Chupar e mastigar gelo feito de água de coco ou suco natural de fruta, picolés ou sacolés, todos sem açúcar.
- Chupar balas de frutas ácidas sem açúcar e goma de mascar pois ajudam a estimular a produção de saliva.
- Beber os líquidos através de um canudinho, pois promove menor contato com as mucosas.
- Os substitutos comerciais de saliva, chamados de saliva artificial, podem ser úteis, particularmente nos pacientes submetidos à radioterapia, pois hidratam a mucosa oral.

Mucosite e úlceras orais (feridas na boca)

- Quando prescritos analgésicos tópicos, utilizar 15 minutos antes das refeições.
- Evitar alimentos ácidos e gordurosos, porque aumentam a secreção ácida do estômago.
- Evitar condimentos, especiarias e excesso de açúcar.
- Preferir alimentos na temperatura fria ou ambiente.
- Ingerir alimentos macios e com molhos (pastosos), purês, cremes, batidas, evitando os alimentos duros e secos.

- Evite bebidas alcoólicas, excesso de cafeína e cigarro.
- Lavar a boca após as refeições, usando uma escova extra macia e fazer bochechos com chá frio de camomila.
- Evite excesso de sal e açúcar.

Disfagia (dificuldade de engolir)

- Observe se você apresenta algum dos sinais da disfagia, são eles:

1. você apresenta dificuldade para engolir ou tosse ao comer ou beber;
2. você se engasga com comida ou bebida;
3. você tem a sensação de que a comida fica presa na garganta.

- Avise seu médico na presença desses sintomas, pois se necessário, ele irá lhe indicar avaliação de um fonoaudiólogo. O fonoaudiólogo poderá propor estratégias alimentares com o objetivo de facilitar a deglutição, impedir a aspiração e evitar o impacto dos alimentos.

- Fazer refeições frequentes e de menor volume.
- Manter uma postura ereta durante as refeições para reduzir os riscos de aspiração.
- Evitar alimentos com temperaturas extremas.
- Evitar alimentos secos e duros.
- Cozinhar os alimentos até que fiquem moles e macios.
- Em caso de engasgos com líquidos, consultar o fonoaudiólogo para verificar a necessidade do uso de espessantes alimentares. Caso seja indicado o uso, não ingira gelatina, picolé e sorvetes,

pois eles ficam muito líquidos na boca, aumentando o risco de aspiração.

- Modifique a consistência dos alimentos líquidos utilizando espessantes pois podem prevenir o risco de aspiração na presença da disfagia.



Odinofagia (dor para engolir)

- Aumentar o fracionamento da sua alimentação e reduzir o volume por refeição, oferecendo de seis a oito refeições ao dia.
- Evitar alimentos secos e duros, dando preferência a carnes bem macias e bem cozidas, picadas, desfiadas ou moídas. Se necessário, liquidifique os alimentos.
- Evitar condimentos ácidos que possam irritar a sua mucosa.
- Dar preferência aos alimentos na temperatura ambiente ou fria.

Trismo (dificuldade em abrir a boca)

- Modificar a consistência da dieta, de acordo com a sua aceitação e necessidade.
- Utilizar artifícios para facilitar a ingestão, como canudos, seringas, colheres e garrafa tipo squeeze (garrafa que possui um bocal externo, permitindo esguichar a água na boca).



- Manter a higiene oral diária.
- Escolher líquidos ricos em calorias e proteínas com a ajuda de um nutricionista.

Neutropenia (diminuição das células de defesa no organismo)

- Antes do consumo, higienizar todas as frutas e verduras em água corrente e deixá-las imersas em soluções sanitizantes ou hipoclorito de sódio durante 20 minutos. Utilizar as medidas de uma colher de sopa para um litro de água.
- Utilizar sempre água potável, fervida ou mineral em embalagens não reutilizáveis.
- Evitar a ingestão de condimentos e grãos crus. Consumir somente os cozidos.
- Evitar utilizar alimentos com probióticos, que são aqueles que contém micro-organismos vivos.
- Consumir somente leite esterilizado ou pasteurizado, ou seja, o leite de caixinha, e somente derivados pasteurizados.
- Consumir somente queijos pasteurizados e em embalagens pequenas. Evitar queijo colonial, a granel e com fungos (gorgonzola, roquefort, brie, por exemplo).
- Somente ingerir carnes, ovos e peixes bem cozidos.
- Consumir frutas cruas somente se bem higienizadas e sem a casca. Evitar frutas como morango, framboesa, amora e uva.
- Evitar frutas em passas e secas ou desidratadas.
- Não consumir oleaginosas (castanhas, amendoim, amêndoas, nozes).
- Utilizar e consumir preparações produzidas por estabelecimentos que tenham todos os cuidados de acordo com a segu-

rança alimentar. Solicitar que o alimento seja preparado na hora e evitar comer salada crua e frutas fora de sua residência.

- Ao consumir alimentos industrializados, como biscoitos, sucos, e iogurtes, dar preferências às embalagens individuais, de consumo imediato.
- Evitar carnes processadas, sem garantia de procedência (origem artesanal) e embutidos (linguiça e mortadela, por exemplo).
- Somente ingerir mel pasteurizado.
- Não consumir churrasco feito na brasa do carvão, dar preferência para o preparo em churrasqueira elétrica, gás ou forno.
- Evitar tomar chimarrão, devido à inalação da erva-mate seca.

Principais sintomas gastrointestinais do tratamento oncológico

Saciedade precoce (sensação de estufamento)

- Utilizar roupas largas.
- Realizar refeições frequentes e pouco volumosas.
- Limitar a ingestão de líquidos durante as refeições.
- Evitar alimentos crus.
- Evitar preparações gordurosas ou muito ricas em molhos.
- Manter a cabeceira elevada (45°) durante e após as refeições.
- Evitar a ingestão de café, bebidas alcoólicas, refrigerantes ou qualquer bebida que contenha gás.

Náuseas e vômitos

- Se houver indicação médica, utilizar medicações antieméticas (para náuseas e vômitos) antes das refeições.
- Consumir alimentos com baixo teor de gordura, pouco condimentados e de cheiro neutro.
- Comer devagar, fazendo refeições frequentes e de pouco volume.
- Comer antes de ficar com fome, pois a fome pode aumentar as náuseas.
- Evitar a ingestão de líquidos durante as refeições. Beber pequenas quantidades ao longo do dia, dando preferência a goles ou utilizando canudinhos.
- Preferir os alimentos e bebidas mornas ou frias, porque alimentos quentes contribuem para as náuseas.
- Descansar após as refeições, mas nunca deitar. A náusea matinal pode ser amenizada comendo torradas secas antes de se levantar.
- Evitar roupas apertadas.
- Evitar preparações e alimentos muito doces.
- Manter cabeceira elevada (45°) durante e após as refeições, por pelo menos 30 minutos antes de deitar.
- Mastigar ou chupar gelo 40 minutos antes das refeições.
- Evitar locais fechados onde possa se propagar o cheiro da refeição. Dar preferência para locais arejados.
- A suplementação de extrato seco de gengibre (1,2 gramas por dia) pode melhorar os sintomas das náuseas causadas pela quimioterapia.

Diarreia



- Anotar a característica, quantidade e frequência das evacuações.
- Procurar ingerir refeições pequenas e frequentes.
- Evitar alimentos ricos em lactose, como leite e produtos lácteos, por exemplo.
- Evitar alimentos que causam muitos gases, como couve-flor, repolho, couve, nabo, batata doce, brócolis, quiabo, milho verde e couve-chinesa.
- Evitar embutidos, como salame, presunto, salsicha, bacon, mortadela e peito de peru.
- Evitar condimentos picantes, grãos de leguminosas, como feijão e lentilha, molhos concentrados e gordurosos, alimentos muito gordurosos, abacate, café preto, chocolate, bebidas com gases, nozes, castanhas, amendoins e sementes.
- Evitar alimentos muito açucarados, como doces concentrados (doce de leite, leite condensado, goiabada, marmelada), maionese, frutas ácidas (laranja, limão, abacaxi), cebola e alho crus.
- Evitar alimentos ricos em fibras insolúveis, como vegetais crus e frutas. Prefira consumir legumes cozidos, como cenoura, batata e chuchu. Prefira frutas sem casca, como banana, maçã e pêra. Se a diarreia for muito intensa, só coma essas frutas se forem cozidas.
- Aumentar a ingestão de líquidos para pelo menos 2 litros ao dia é uma medida terapêutica importante e que poderá incluir: água, bebidas desportivas, caldo de carne, chás e refrigerantes sem cafeína, sucos coados e gelatina. Isso evita a hiponatremia (baixa quantidade de sódio no organismo), hipocalcemia (baixa

quantidade de potássio no organismo) e desidratação.

- Avisar a equipe de saúde se não melhorar.

Constipação intestinal (prisão de ventre)

- Aumentar a ingestão de líquidos, dando preferência aos sucos laxativos.
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras, como legumes, frutas, verduras e leguminosas, como feijão, ervilha, lentilha e grão de bico.
- Evitar o consumo de maisena e creme de arroz.
- Comer pelo menos cinco porções de frutas e vegetais por dia.
- Comer frutas com casca e vegetais crus, sempre que possível, e se assegurando que estejam bem lavados.
- Adicionar vegetais no recheio de sanduíches, tortas e sopas.
- Comer frutas em vez de beber suco, pois elas possuem maior quantidade de fibras.
- Utilizar mais grãos integrais, como arroz integral, farelos integrais, trigo integral, germe de trigo, farelo de aveia e psyllium.
- Substituir o pão branco por pão integral.

Receita natural de coquetel laxativo

Ingredientes:

5 ameixas pretas

1 fatia de mamão sem casca e sem semente

1 laranja sem casca e sem semente

1 colher de sopa de farelo de trigo

2 colheres de sopa de iogurte ou creme de leite

2 colheres de gelo picado

Modo de preparo:

Coloque as ameixas em meio copo de água e deixe em repouso na geladeira de um dia para o outro. Acrescente o restante dos ingredientes e bata todos juntos no liquidificador. Beba o coquetel pela manhã em jejum.





SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br