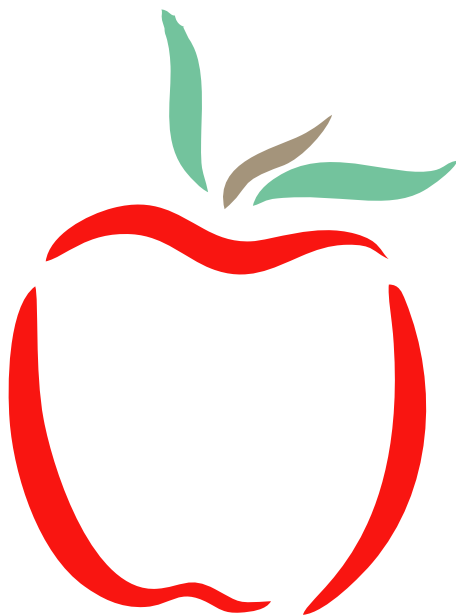


GUIA DE ALIMENTAÇÃO

QUIMIOTERAPIA



IPO

LISBOA

FRANCISCO GENTIL

Introdução

Este guia tem a finalidade de o ajudar a resolver problemas relacionados com a sua alimentação durante o tratamento com citostáticos.

Além de conselhos para tentar resolver esses problemas, referimos algumas sugestões alimentares, fáceis de preparar, mas que poderão ser um bom contributo para melhorar a sua situação. Não force a leitura de uma só vez. Poderá consultar apenas os assuntos relacionados com o seu caso ou com o problema que o preocupa.

Se considerar a informação insuficiente, recorra ao seu médico ou enfermeiro que melhor o esclarecerão.

Porquê a necessidade de uma alimentação cuidada?

Uma boa alimentação e um bom estado de nutrição contribuem para os bons resultados do seu tratamento.

Por vezes, os efeitos secundários da quimioterapia dificultam a manutenção do equilíbrio nutricional. A falta de apetite, as náuseas e vômitos, a alteração do paladar são, entre outros, factores que interferem com a capacidade/ possibilidade de se alimentar adequadamente.

Esperamos ajudá-lo a encontrar a melhor solução para o seu caso.

Problemas que podem surgir e modo de controlá-los

1. ANOREXIA (Falta de apetite)

É um problema que poderá surgir. Vários factores poderão contribuir para a sua falta de apetite. Para além das náuseas e vómitos, também o estado emocional provocado pela doença poderá agravar a situação. Se este for o seu caso, siga os seguintes conselhos:

- a) Faça refeições pequenas e frequentes, não se preocupando em respeitar horários convencionais;
- b) Escolha os alimentos de que mais gosta;
- c) Lave os dentes antes das refeições;
- d) Coma devagar;
- e) Varie a sua alimentação e ementas;
- f) Tente manter-se calmo, sobretudo à hora das refeições;
- g) Escolha um local sossegado e agradável para tomar a sua refeição;
- h) Ouvir música, ou uma simples conversa com os amigos, podem melhorar o seu apetite;
- i) Evite ambientes poluídos e com cheiros desagradáveis;
- j) O exercício físico e a manutenção da actividade normal são estimulantes do apetite, contudo não se force se se sentir cansado;
- k) Se tiver de confeccionar os alimentos e isso lhe diminui o apetite, substitua-os por comida já confeccionada que poderá ter sempre disponível em casa;
- l) Pode recorrer a temperos aromáticos que tornarão a sua refeição mais apetitosa (ex.: hortelã, coentros, limão, etc.);
- m) Os alimentos deverão ser menos quentes do que era seu hábito.

2. BOCA SECA

Durante o tratamento algumas pessoas têm uma significativa diminuição da saliva, o que dificultará o mastigar e o engolir dos alimentos, podendo alterar o seu sabor. Siga os seguintes conselhos e verá que tudo será mais fácil:

- a) Beba frequentemente, em especial, bebidas frescas que refrescarão bastante a boca seca;
- b) Pode chupar cubos de gelo feitos com água ou sumo de fruta, a boca ficará mais fresca e menos seca;
- c) Prefira alimentos macios, passados ou com molhos, pois serão mais fáceis de engolir;
- d) Acompanhe a refeição com água ou sumo de frutas;
- e) No caso de lábios secos use batom hidratante;
- f) Fale com o seu médico ou dentista se não conseguir resolver este problema.

3. ALTERAÇÃO DO PALADAR

Os alimentos poderão ter menos sabor ou até mesmo um sabor desagradável. É, normalmente, uma alteração temporária. Se assim acontecer, ficam aqui algumas ideias para o ajudar:

- a) Prefira os alimentos cujo sabor lhe é mais agradável;
- b) Evite comer os alimentos ainda quentes;
- c) Se enjoar o gosto da carne (frango, peru, pato, porco, cabrito, vaca, etc.) experimente, mariná-la, utilizando ervas aromáticas, ou então, substitua-a por ovos ou peixe;
- d) Se lhe for desagradável o cheiro a peixe, utilize casca de cebola na sua cozedura e limão no seu tempero;
- e) Evite o reaquecimento de alimentos já cozinhados; intensifica o seu sabor, o que poderá ser desagradável.

4. MUCOSITES (lesões na boca)

As lesões da boca podem surgir como efeito secundário do seu tratamento. É necessário fazer a sua prevenção, evitando traumatismos da mucosa e mantendo uma boa higiene oral:

- a) Lave os dentes frequentemente (após as refeições), utilizando uma escova macia;
- b) Coma alimentos moles, triturados e com molhos;
- c) Evite os alimentos duros e secos, como é o caso das torradas, cereais granulados, batata frita, etc.;
- d) Prefira os alimentos à temperatura ambiente ou mesmo frios;
- e) Os soufflés, batidos ou purés, são ideias úteis e nutritivas para as suas refeições;
- f) Logo que sinta qualquer alteração, informe-se junto do seu médico ou enfermeiro, a fim de ser ajudado com medicação indicada;
- g) Os bochechos com desinfetantes poderão ajudá-lo a sentir-se mais confortável e a prevenir a ocorrência de infecções, caso existam lesões na mucosa oral; o uso de anestésicos locais, sob a forma de gel, pode justificar-se. Aconselhe-se com o seu médico;
- h) Evite os açúcares, os alimentos ácidos, picantes ou gaseificados, pois poderão aumentar o desconforto durante a refeição;
- i) Acompanhe sempre a refeição com uma bebida, dando preferência à água, chá ou sumos de fruta, excluindo os ácidos;
- j) Poderá ser necessário recorrer a alimentação líquida e/ou uso de uma palhinha;
- k) Mantenha os dentes em bom estado de conservação, através de uma boa higiene oral e de visitas regulares ao dentista (mas antes aconselhe-se com o seu médico).

5. NÁUSEAS (enjoo)

São também sintomas que podem surgir durante o seu tratamento.

Habitualmente estes tratamentos são acompanhados de medicamentos para os evitar. No entanto, esta medicação pode não ser totalmente eficaz. Siga então os seguintes conselhos:

- a) Não force a alimentação quando está mais nauseado;
- b) Tente compreender a causa das suas náuseas, se necessário, faça uma modificação nos seus hábitos alimentares;
- c) A preocupação e ansiedade causadas pelo tratamento podem agravar este sintoma; tente estar calmo e descontraído e se não conseguir contacte a equipa de saúde para lhe indicar formas que o ajudarão a diminuir essa ansiedade;
- d) Prefira alimentos “leves” e do seu agrado, evitando fritos e alimentos muito condimentados e enjoativos;
- e) Ingira alimentos mornos ou frios;
- f) Coma frequentemente e em pequenas quantidades;
- g) Prefira ambientes calmos e sem cheiros activos e desagradáveis;
- h) A ingestão de bebidas gaseificadas (cola, água, limonada ou gasosa), desde que não seja em grandes quantidades, ajuda a diminuir as náuseas, sobretudo quando frescas;
- i) Apesar de poder fazer a refeição na base dos alimentos preferidos, se mesmo assim se sentir enjoado, não insista, pois pode enjoá-lo definitivamente;
- j) Se tiver náuseas após o período de sono ou repouso, coma biscoitos secos, bolachas ou tostas, antes de se levantar;
- k) Antes do tratamento evite refeições pesadas;
- l) Se se sente facilmente enfiado, prefira beber no intervalo das refeições;
- m) Evite usar roupas apertadas, que lhe comprimam o abdómen.

6. VÓMITOS

As situações de vômitos estão hoje em dia e, cada vez mais, controladas com o aparecimento de novos medicamentos.

Ao controlar as náuseas, com os conselhos já referidos, estará a contribuir também para evitar os vômitos. Se mesmo assim continua a vomitar, contacte a equipa de saúde, que o ajudará de uma forma eficaz. É importante que esteja calmo, pois a situação será transitória.

- a) Não force a ingestão de líquidos e alimentos sólidos quando ainda está a vomitar;
- b) Tente iniciar a alimentação com dieta líquida e de uma forma gradual, por exemplo: beba pausadamente pequenos golos, com a frequência que achar necessária, até verificar que pode retomar a sua alimentação normal;
- c) Tenha em atenção que ao vomitar perde líquidos, sendo importante a sua reposição logo que se sinta em condições para o fazer.

7. DIARREIA

Embora menos frequente que os problemas anteriormente referidos, a diarreia pode surgir como efeito secundário do tratamento.

É importante saber que com a diarreia o organismo perde líquidos e sais minerais, que lhe são necessários. Por este motivo, deverá ter alguns cuidados, de modo a equilibrar o funcionamento do seu organismo:

- a) Ingira muitos líquidos ao longo do dia e em pequenas quantidades, no sentido de repor a quantidade perdida;
- b) Evite alimentos que favoreçam a diarreia, tais como vegetais ricos em fibras (couves, brócolos), tomate, ameixa, laranja, gorduras, condimentos (pimenta, caril) e café;

- c) Enquanto a diarreia se mantiver, faça uma dieta à base de arroz, cenoura, banana e puré de maçã, até normalizar o funcionamento do seu intestino;
- d) Se a diarreia persistir, consulte a equipa de saúde, pois a situação pode ser controlada com a utilização de medicamentos para o efeito.

8. OBSTIPAÇÃO (prisão de ventre)

Embora raro, é um sintoma que pode surgir. Sugerimos nesta situação:

- a) Ingestão de muitos líquidos, para que as fezes sejam mais moles;
- b) A ingestão de uma bebida quente ou sumo de laranja em jejum, poderá ajudá-lo;
- c) Alimentação à base de alimentos ricos em fibras (couves, brócolos, laranja, cereais, etc.);
- d) O exercício físico diário e a marcha, facilitam o bom funcionamento intestinal;
- e) Se a situação se agravar, consulte a equipa de saúde para o ajudar; pode ser necessário o recurso a laxantes.

9. AUMENTO DE PESO

Por vezes o aumento de peso verificado não se deve ao excesso de alimentação, mas sim à maior retenção de líquidos provocada pelos medicamentos para o tratamento da sua doença. Esta situação será transitória, o organismo voltará à normalidade após o tratamento.

Fale com o seu médico sobre esta situação, pois poderá ser possível e/ou necessário um ajuste na dose de medicamentos para o seu caso.

Uma alimentação sem sal facilita a eliminação dos líquidos retidos. É importante que não faça dieta nesta fase, pois poderá estar a retirar ao seu organismo nutrientes que lhe fazem falta.

Conselhos à família

Lembre-se que o seu familiar precisa do seu apoio para poder, mais facilmente, ultrapassar a situação em que se encontra.

As dificuldades na alimentação durante o tratamento serão evitadas, ou minimizadas, com algumas técnicas que poderá utilizar:

- a) Promova a distração do seu familiar;
- b) Proporcione um ambiente agradável à refeição;
- c) Privilegie os alimentos do seu agrado.
- d) Evite que seja ele a confeccionar os seus alimentos, pois isso pode constituir uma forma de diminuir o apetite;
- e) Arranje substitutos alimentares de modo a fornecer-lhe todos os nutrientes necessários, como referimos nas sugestões alimentares que se seguem;
- f) Seja criativo na variedade da confecção e na forma como apresenta os alimentos;
- g) Seja paciente, especialmente se o seu familiar for criança ou adolescente. A situação de doença e o tratamento provocam alterações de comportamento que não controlamos.

Algumas sugestões alimentares

Após os conselhos fornecidos nesta brochura, achámos útil incluir algumas sugestões, que poderão ajudá-lo a alimentar-se equilibradamente e que estimulam o apetite.

Contudo, não se esqueça que o importante é alimentar-se. Não se prenda demasiado a ementas, se elas não forem do seu agrado. Comer alimentos de que gosta e que lhe aumentem o apetite é essencial no seu caso.

SOPAS

As sopas são uma boa forma de ingerir os alimentos necessários ao seu organismo. Nelas podem incluir alimentos vários consoante o seu gosto. A qualquer sopa de puré de legumes pode juntar ovo cozido picado, fiambre picado ou carne picada e até peixe desfiado, constituindo assim uma refeição fácil e completa.

Não se esqueça que pode adicionar hortelã, coentros ou sumo de limão, de modo a tornar as sopas mais apetitosas.



CARNE, PEIXE E OVOS

Qualquer forma de ingestão de carne, peixe ou ovos é aconselhável. No entanto, se tiver dificuldade em mastigar, sugerimos algumas ementas nas quais estes alimentos se encontram triturados, tornando mais fácil a sua ingestão.

Empadões de carne ou peixe, com puré de batata ou arroz, soufflés, rolo de carne, almôndegas, hambúrgueres, omeletes várias, ovos escalfados, etc., constituem formas fáceis de confeccionar as suas refeições.

O acompanhamento das carnes com puré de maçã ou pêra, pode também estimular o apetite.



SOBREMESAS

As sobremesas, tal como as sopas, também são um grupo alimentar agradável e de fácil ingestão, onde poderão ser incluídos alimentos ricos em vitaminas e proteínas, constituindo, só por si, refeições bastante completas, ou pelo menos, bastante nutritivas.

Os pudins, onde normalmente são incluídos leite e ovos, são exemplos de formas alimentares bastante nutritivas.

A fruta cozida, ou assada, pode também ser uma boa solução para o seu caso.

À fruta crua pode adicionar chantilly ou iogurte.



BATIDOS

Constituem uma boa forma de fornecer, não apenas o leite, mas também, a fruta ou suplementos alimentares. Têm a vantagem de serem de rápida confecção.

A forma de confecção é sempre a mesma, o que adicionar ao leite é que pode variar, consoante o seu gosto:

- Fruta (banana, morango, manga, etc.);
- Suplementos alimentares (composto de chocolate, mel, leite condensado, bolachas, etc.).



**Esperamos tê-lo ajudado a melhorar a sua situação.
Caso lhe surja alguma dúvida,
pergunte ao seu médico ou enfermeiro.**

NOTA:

**Se o seu médico lhe disser que
tem os glóbulos brancos baixos,
pergunte-lhe se pode comer alimentos crus
(saladas ou frutas).**

**Pergunte também se tem que fazer alguma dieta
preparada de modo especial.**

Instituto Português de Oncologia de Lisboa Francisco Gentil, E.P.E.
Rua Professor Lima Basto, 1099-023 Lisboa
Tel. 217 229 800
www.ipolisboa.min-saude.pt

