



Guia de Nutrição

PARA PACIENTES EM
TRATAMENTO ONCOLÓGICO



ONCO CENTER
Dona HELENA

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). **Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos pacientes**. 3. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2015.

BAIOCCHI, Otavio; SACHS Anita; MAGALHÃES, Lidiane Pereira. **Aspectos nutricionais em oncologia**. 1. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2018.

SUMÁRIO

1	Coma bem, viva melhor!	04
Como lidar com os seguintes sintomas:		
2	Falta de apetite	05
3	Dor na boca ou na garganta	08
4	Dificuldade para mastigar ou engolir	11
5	Alterações na saliva (boca seca)	13
6	Enjoos e vômitos	16
7	Diarreia	19
8	Constipação intestinal (prisão de ventre)	22
9	Alimentos que auxiliam na cicatrização	26
10	Queda de imunidade	29
11	Dicas de alimentação saudável	34



1

Coma bem, viva melhor!

A alimentação é muito importante em todas as fases de nossas vidas, desde a infância até a velhice, quando estamos saudáveis ou doentes.

Alguns tipos de tratamentos para o câncer – como quimioterapia, radioterapia e até mesmo cirurgia – podem deixar seu corpo enfraquecido e cansado, além de causar dificuldades na hora de se alimentar.

É importante lembrar que se alimentar de forma saudável é fundamental para o sucesso do seu tratamento. Apresentamos aqui dicas importantes que ajudarão você a saber como se alimentar de forma saudável durante o seu tratamento, minimizando os sintomas que poderão surgir durante esse período.

A woman with glasses is looking down at a bowl of food. The image is overlaid with a blue filter.

2

COMO LIDAR COM A

Falta de appetite

Se você não consegue se alimentar por não sentir fome, lembre-se: a alimentação pode ajudar você a se sentir mais disposto, mais forte e melhorar o efeito do tratamento.

Para que o momento das refeições se torne mais agradável e você tenha mais vontade de comer, siga as recomendações abaixo:

1. Tente fazer refeições leves e mais vezes ao dia. Realize de 6 a 8 pequenas refeições ao longo do dia, preferencialmente a cada 3 horas;
2. Coma e beba lentamente;
3. Evite ingerir líquidos junto das principais refeições (almoço e jantar). É melhor consumir bebidas pelo menos 30 minutos antes ou 30 minutos após as refeições;
4. Use a sua criatividade. Sempre que possível, prepare pratos coloridos e variados, tente incluir novos alimentos em seu cardápio. Você pode se surpreender com novos sabores;
5. A comida deve ser preparada na consistência que mais lhe agrada e que você consiga tolerar melhor. O importante é você se alimentar com mais facilidade e não sentir dor. A consistência dos alimentos pode variar entre:
 - **Consistência normal:** alimentos ou preparações de qualquer consistência (duros ou macios, crus ou cozidos).
 - **Consistência branda:** alimentos em pedaços e bem cozidos.
 - **Consistência pastosa:** alimentos em forma de purês, suflês, amassados, desfiados ou liquidificados.
 - **Consistência líquida:** sopas, iogurtes, gelatinas, vitaminas de frutas etc.

6. Aumente o valor calórico das refeições. Você pode acrescentar azeite de oliva, óleo de coco ou mel nas preparações;
7. Se possível, deixe que outra pessoa prepare suas refeições. Evite permanecer na cozinha nesse momento, pois o cheiro da comida pode lhe tirar o apetite.

Dicas

- Dê preferência aos alimentos umedecidos: adicione caldos e molhos (sem gordura) às preparações;
- Aumente a variedade de legumes e carnes nas preparações: acrescentes-os no arroz, no feijão e na sopa;
- Utilize temperos naturais no preparo das refeições: cebolinha verde, alho, salsinha, alecrim, cúrcuma (açafrão-da-terra), cebola, etc. Evite temperos artificiais (Sazon® e Caldo Knorr®) e molhos prontos (molho ou extrato de tomate, catchup, maionese, mostarda e molho shoyo).



3

COMO LIDAR COM A

Dor na boca ou na garganta

Tratamentos como a radioterapia e alguns tipos de medicamentos podem causar dores na boca, gengivas ou garganta devido ao surgimento de aftas ou lesões (mucosite).

Com alguns cuidados especiais você conseguirá facilitar o ato de comer sem sentir dor ou desconforto.



EVITE

Alimentos ácidos, picantes ou refeições com excesso de sal e temperos;

Temperar as saladas com limão e vinagre. Utilize pouco sal e acrescente temperos naturais e azeite de oliva para acentuar o sabor;

Ficar sem comer por muito tempo (jejum prolongado);

Alimentos duros ou de difícil mastigação (biscoitos, torradas, carne dura e pão duro);

Temperaturas extremas: muito quente ou muito gelado.



PREFIRA

Alimentos fáceis de mastigar e engolir, como: purê, suflê, mingau, sopa, gelatina e pão sem casca molhado no leite ou no café;

Em casos extremos, como sangramento na gengiva, prefira alimentos líquidos ou liquidificados, frios ou gelados (conforme tolerância), ou alimentos em temperatura ambiente;

Mantenha sua boca bem higienizada. Escove os dentes com uma escova bem macia e faça uma boa limpeza na língua;

Procure manter a boca úmida. É importante beber água constantemente;

Visite seu dentista regularmente. Esse profissional é um ótimo aliado durante esse período.

Não se preocupe: após o término do tratamento, essas dores e machucados na boca devem desaparecer.

Dicas para diminuir os machucados na boca (mucosite)

- Para melhorar a limpeza da boca, faça bochechos com solução de bicarbonato de sódio. Utilize 1 colher de chá para 1 copo de água filtrada ou fervida. Usar sempre após a higienização da boca;
- Faça bochechos com chá de camomila ou malva, frio ou gelado (conforme tolerância), várias vezes ao dia. Para fazer o chá, utilize a planta seca, não o chá em sachê;
- O extrato de própolis (sem álcool) também pode ser um bom aliado para diminuir os machucados na boca. Diluir 10 gotinhas em 50ml de água filtrada ou fervida e fazer bochechos. Fazer sempre após a higienização da boca;
- No dia da quimioterapia, você poderá chupar gelo ou picolé (conforme tolerância). O gelo causará vasoconstrição nos vasinhos sanguíneos da boca, prevenindo assim o aparecimento de lesões e aftas.

Frutas que devem ser evitadas em caso de mucosite

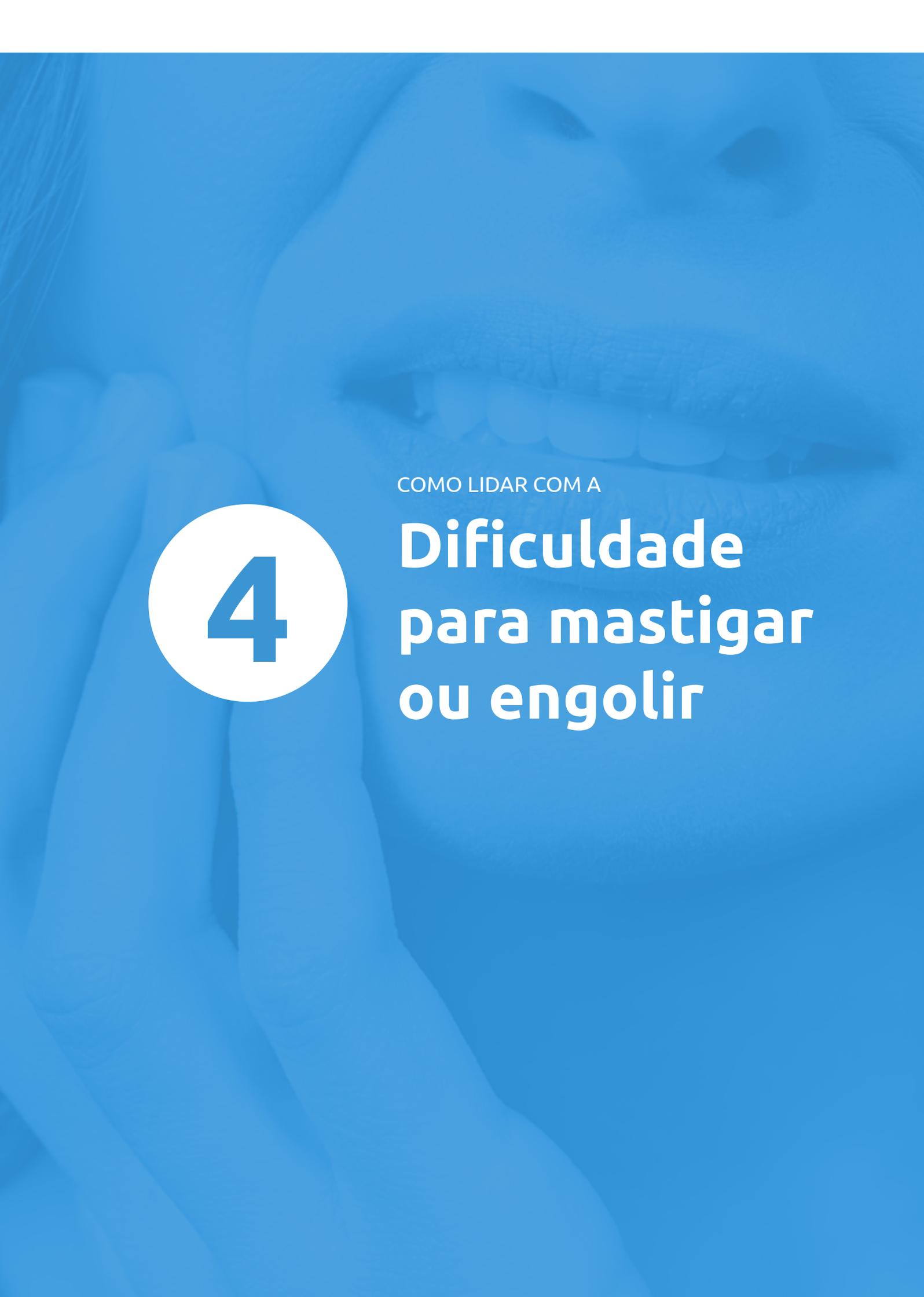
EVITAR FRUTAS ÁCIDAS

Abacaxi
Limão
Acerola
Kiwi
Ameixa (in natura)
Maçã
Laranja e tangerina
Maracujá

PREFERIR FRUTAS NÃO ÁCIDAS

Abacate
Manga
Banana
Melancia
Laranja-lima
Melão
Mamão
Pera

Obs.: as frutas ácidas podem piorar o quadro de mucosite.



4

COMO LIDAR COM A

**Dificuldade
para mastigar
ou engolir**

Isso pode ocorrer principalmente se o câncer estiver localizado na boca ou na garganta. Nesse caso, alguns cuidados com a alimentação devem ser adotados:

1. A comida deve ser preparada na consistência de melhor tolerância e que seja mais fácil para mastigar ou engolir. Pode variar entre branda (alimentos cozidos e macios), pastosa ou líquida (conforme descritas anteriormente);
2. Pequenos goles de água ou de suco natural durante as refeições podem facilitar o ato de engolir;
3. Faça pequenas refeições várias vezes ao dia.

Dica

- Se o ato de se alimentar tornar-se muito difícil, ou até mesmo impossível, procure seu médico e/ou nutricionista imediatamente.

COMO LIDAR COM AS

5

**Alterações na
saliva (boca
seca)**

Tratamentos como quimioterapia ou radioterapia na cabeça ou pescoço podem diminuir a produção de saliva, causando secura na boca. Quando isso acontece, fica mais difícil de mastigar ou engolir, além de alterar o sabor dos alimentos. As sugestões abaixo podem ajudar a minimizar essas condições:

1. Tenha sempre uma garrafa com água ao seu alcance e beba sempre que sentir a boca secar;
2. Evite consumir alimentos secos e/ou duros;
3. Prefira alimentos pastosos, em forma de purês, papas, cremes e mingaus;
4. Adicione caldos ou molhos sem gordura na comida;
5. Se não houver aftas ou mucosite, balas de menta, picolés de frutas ou gelo podem aumentar a produção de saliva;
6. Se a boca não estiver machucada, use algumas gotinhas de limão na água ou por cima da comida;
7. Você também poderá usar um algodão umedecido com água e limão. Coloque-o no canto da boca para aumentar a produção de saliva;
8. Mantenha os lábios protegidos com manteiga de cacau ou outro hidratante labial;
9. Evite lamber os lábios, pois, ao invés de umedecê-los, irá ressecá-los ainda mais;
10. Faça bochechos com chá de camomila (frio) 3 vezes ao dia. Após o bochecho, engolir o chá.

Dica

- Se o problema de secura na boca for grande, a ponto de impedir você de se alimentar, converse com seu médico e/ou dentista sobre produtos para a proteção da boca e da garganta.



6

COMO LIDAR COM OS

Enjoos e vômitos

Enjoos e vômitos são reações comuns do tratamento e podem ocorrer com frequência. Nesse caso, siga as dicas abaixo:

1. Apesar dos enjoos, é importante se alimentar adequadamente para manter o organismo bem nutrido e garantir uma boa recuperação;
2. Procure alimentar-se nos horários em que esteja com menos enjoo;
3. Não force a alimentação se estiver nauseado, pois você poderá acabar vomitando;
4. Realize pequenas refeições várias vezes ao longo do dia;
5. Alimente-se com calma e mastigue bem os alimentos;
6. Se não houver lesões na boca, dê preferência aos alimentos mais secos como: torradas, biscoito, arroz e carne sem molhos;
7. Mantenha-se bem hidratado, sucos naturais de frutas e água fria ou gelada (conforme tolerância) são ótimas opções, porém evite ingerir líquidos junto das refeições;
8. Acrescente algumas gotinhas de limão ou lascas de gengibre na água, isso ajuda a reduzir as náuseas. Você também poderá acrescentar o gengibre em sucos ou preparações (sopa, salada e sobremesa);
9. Evite deitar-se logo após as refeições. Aguarde pelo menos 1 hora;
10. Se for necessário permanecer deitado, mantenha a cabeceira da cama elevada (45°) durante e após as refeições;
11. Alimentos frios ou gelados (conforme tolerância), tais como iogurtes, gelatinas, picolés de frutas, frutas cruas e saladas, costumam ser bem tolerados;
12. Evite preparar sua própria refeição, isso poderá piorar os enjoos. Se possível, peça para alguém preparar seu prato, e que este seja visualmente agradável e colorido, para estimular seu apetite;

- 13.** No momento do preparo das refeições (principalmente almoço e jantar), evite ficar no ambiente da cozinha. O odor forte da refeição que está sendo preparada pode piorar as náuseas;
- 14.** Mastigue ou chupe gelo 40 minutos antes das refeições;
- 15.** Evite preparações que contenham frituras e alimentos gordurosos;
- 16.** Evite preparações e alimentos doces como: geleias, compotas de frutas, frutas em conserva, bolo com glacê, sobremesa, docinhos, refrigerante e balas;
- 17.** Realize suas refeições em locais arejados - mantenha as portas e janelas abertas -, evitando locais que tenham odores fortes;
- 18.** Não fique muito tempo sem se alimentar. Lembre-se: quanto mais tempo de estômago vazio, mais náuseas você sentirá.



COMO LIDAR COM A

Diarreia

Evacuações líquidas, acima de três vezes por dia, são caracterizadas como diarreia e podem levar à desidratação pela perda de líquidos do seu organismo. Geralmente são causadas pela quimioterapia, radioterapia, infecções ou sensibilidade a certos tipos de alimentos. Aqui vão algumas dicas para enfrentá-las:

1. Mantenha seu corpo muito bem hidratado. Beba aproximadamente de 8 a 10 copos de água (filtrada ou fervida), preferencialmente entre as refeições, para repor o líquido que foi perdido nas evacuações;
2. Faça pequenas refeições várias vezes ao longo do dia. Mastigue bem os alimentos, coma devagar e com a boca fechada, para evitar a deglutição de ar;
3. Dê preferência para alimentos de fácil digestão: batata, arroz, legumes cozidos, aipim, macarrão sem molho, torradas, bolachas de água e sal e pão branco;
4. Prefira carnes grelhadas ou preparadas sem gordura;
5. Evite frituras e temperos fortes, como pimenta, cominho e mostarda;
6. As frutas devem ser cozidas e descascadas;
7. Se a diarreia persistir, procure evitar os seguintes alimentos: leite e derivados (ou preferir com baixo teor de lactose ou opções vegetais), açúcar e alimentos muito doces (bolo com glacê, doce de fruta e sobremesa), cafeína, refrigerante e gordura (manteiga, creme de leite e bacon);
8. Evite consumir frutas com alto teor de gordura (coco, abacate) e oleaginosas (nozes, castanhas e amêndoas);
9. Nesse período, evite consumir alimentos que causam gases: pepino, acelga, feijão, grão-de-bico, couve-flor, brócolis, repolho, ovo, pimentão, rabanete, cebola, alho, batata-doce e repolho em conserva (chucrute);

- 10.** Evite consumir folhosos: alface, couve, radiche, acelga, agrião, rúcula, espinafre e escarola. Os demais vegetais devem ser consumidos cozidos e sem casca.

Dicas

- Beba líquidos isotônicos ou água de coco entre as refeições, para repor os micronutrientes que foram perdidos com a diarreia;
- Acrescente aveia às refeições: 2 colheres de sopa por dia;
- Se a diarreia for persistente, faça um soro caseiro da seguinte forma:
 - * 1 copo de água filtrada ou fervida + 1 colher (sopa) rasa de açúcar + 1 colher (café) rasa de sal;
 - * Ingerir várias vezes ao dia enquanto estiver com diarreia.

COMO LIDAR COM A

8

Constipação intestinal (prisão de ventre)

Certos tipos de quimioterápicos e alguns medicamentos usados para dor, como derivados de codeína, tramadol e morfina, podem causar prisão de ventre, ou seja, dificuldade para evacuar. Procure seguir as orientações abaixo para evitar esse desconforto intestinal:

1. Beba bastante água no intervalo das refeições, de 8 a 10 copos (200ml) por dia;
2. Fracione a alimentação em 5 ou 6 vezes ao dia, estabelecendo horário para cada refeição;
3. Manter bom consumo de frutas, incluí-las nos lanches e como opção de sobremesa;
4. Prefira comer as frutas com casca, bagaço e fiapos sempre que possível;
5. Mastigue muito bem os alimentos antes de engolir;
6. Consuma diariamente alimentos ricos em fibras. Exemplos: pão integral, arroz integral, frutas com o bagaço e a casca (se possível), aveia, linhaça e farelo de trigo;
7. Consuma verduras e legumes diariamente. As saladas devem ocupar metade do seu prato e ser consumidas no início das refeições;
8. Utilize aveia em qualquer refeição. Inicie com 1 colher de chá e aumente gradativamente, se necessário, até alcançar 3 colheres de sopa por dia;
9. Procure manter uma rotina intestinal. Se possível, no mesmo horário;
10. Beba diariamente, em jejum, 1 copo (200ml) de água gelada simples ou com ameixa (deixar de molho durante a noite).

**EVITE**

Alimentos constipantes, como: banana-branca, caju, goiaba, jabuticaba e pinhão;

Alimentos refinados, como farinhas e massas, e alimentos industrializados, como: amido de milho e creme de arroz;

Líquidos durante as refeições;

Uso de laxantes, pois acabam com a flora intestinal e “viciam” o intestino.

**VÁ AO MÉDICO QUANDO**

Não conseguir evacuar por vários dias seguidos;

Abdome distendido (inchado), acompanhado de dores fortes;

Evacuar sangue;

As fezes estiverem escurecidas (pretas) e com odor muito forte.

Experimente também as receitas abaixo:

Coquetéis naturais de efeito laxativo: Ingerir preferencialmente em jejum.

Opção 01

Bater no liquidificador e não coar:

- 1 fatia média de mamão sem sementes e sem casca;
- 6 ameixas secas sem caroço;
- 200ml de suco de laranja natural sem sementes;
- 1 colher (sopa) de creme de leite ou azeite de oliva ou iogurte natural.

Opção 02

Bater no liquidificador e não coar:

- 200ml de suco de laranja sem natural sementes;
- ½ fatia média de mamão sem sementes e sem casca;
- 1 fatia média de abacaxi,
- 1 fatia média de melancia sem sementes.

Preferir alimentos laxativos

Abacate
Abacaxi
Abóbora
Abobrinha
Agrião
Amendoim
Ameixa
Arroz integral
Aspargo
Beterraba
Brócolis
Cenoura crua
Couve
Creme de leite
Ervilha
Farelos de cereais
Frutas com bagaço
Feijão
Figo seco
Granola
Grão-de-bico
Iogurte com ameixa
Kiwi
Lentilha
Maçã com casca
Mamão
Manga
Maxixe
Mel
Melado
Melão
Milho
Morango
Nozes
Óleos vegetais
Quiabo
Pão integral
Pepino
Rabanete
Repolho
Uva-passa
Vagem
Tomate

9

Alimentos que auxiliam na cicatrização

- 1. Proteínas de origem animal:** carnes, aves (frango), peixes, ovos, leite e derivados (cuidado com excessos);
- 2. Proteínas de origem vegetal:** feijão, lentilha, soja, ervilha, ora-pro-nóbis e grão-de-bico;
- 3. Alimentos fontes de energia:** aveia, milho, farinha de milho, farinha de trigo (dar preferência para farinha integral), pães de trigo integral, macarrão, arroz e batata (preferir batata-doce);
- 4. Óleos:** girassol, gergelim, linhaça e óleo de coco extravirgem. Não são recomendadas frituras;
- 5. Frutas secas:** castanha-do-pará, castanha-de-caju e nozes;
- 6. Alimentos fontes de vitamina A:** abóbora, mamão, cenoura, gema de ovo e verduras verde-escuros (brócolis e espinafre);
- 7. Frutas fontes de vitamina C como:** morango, abacaxi, acerola, laranja, goiaba, melão, kiwi, limão, manga e maracujá. Se possível, dê preferência aos orgânicos. Comer a fruta sem processar muito - cortar, picar ou liquidificar - para não perder a vitamina C.

Dicas

- Comer uma fruta - que seja fonte de vitamina C (citadas anteriormente) - após as refeições (almoço e jantar) auxilia o organismo na absorção dos nutrientes da alimentação;
- Mantenha seu corpo bem hidratado. Beba água filtrada ou fervida, diversas vezes ao dia, mesmo sem sentir sede;
- Se você estiver com a imunidade baixa, evite consumir alimentos crus ou malpassados.



10

COMO LIDAR COM A

**Queda de
imunidade**

É comum, durante o tratamento, as defesas do organismo diminuírem, o que chamamos de baixa imunidade. Quando isso acontece, o risco de infecções em decorrência do consumo de alimentos e bebidas contaminados aumenta e pode ser grave. Por esse motivo é necessário ter muita atenção com a higiene e preparo dos alimentos.

Siga as dicas abaixo:

- 1.** Lave bem as mãos com água corrente e sabão ou detergente antes de comer e de preparar os alimentos. Repita a lavagem sempre que tiver que ir ao banheiro ou fazer outra atividade, como tocar em superfícies ou em alimentos ainda não higienizados;
- 2.** Ao preparar as refeições, mantenha os cabelos presos ou cobertos por rede ou touca;
- 3.** Para manipular os alimentos, mantenha as unhas curtas e limpas, e retire adornos como: anel, aliança, pulseira e relógio. Esse cuidado colabora para reduzir ainda mais o risco de contaminação;
- 4.** Evite conversar, cantar, tossir ou espirrar sobre os alimentos, para que não caia gotículas de saliva sobre eles;
- 5.** Utensílios de madeira, como tábuas e talheres, não são recomendados. Tábuas de vidro e talheres de metal são os mais adequados;
- 6.** Mantenha o ambiente limpo e livre de insetos, pragas ou roedores. Enquanto estiver preparando os alimentos, os animais de estimação devem permanecer longe da cozinha;

8. Mantenha as lixeiras da cozinha limpas, tampadas e longe da área de preparo dos alimentos;
9. Troque diariamente os panos utilizados na cozinha. Tenha sempre um pano limpo para enxugar as mãos e outro para enxugar as louças e utensílios;
10. A esponja deve ser trocada semanalmente, não ultrapassando mais que 7 dias de uso. Após lavar a louça, deixe secar e, em seguida, guarde em um lugar limpo e seco;
11. Para descongelar algum alimento, é mais seguro deixá-lo descongelando na geladeira de um dia para o outro, não ultrapassando o tempo máximo de 24 horas. Após esse prazo, se o alimento ainda estiver congelado, utilize o micro-ondas apenas para finalizar o descongelamento. Uma vez descongelado, não é indicado congelar o alimento novamente;
12. Beba somente água filtrada ou fervida. Quando preparar sua alimentação, também utilize água potável;
13. Não consumir peixes e carnes crus ou malpassados, devido ao alto risco de contaminação por bactérias. Nunca prove alimentos que apresentem cheiro estranho ou aparência de estragado;
14. Evite realizar refeições ou lanches em lanchonetes, restaurantes ou carrinho de lanches, pois não há como garantir a segurança na higiene desses alimentos;
15. Alimentos industrializados devem possuir a embalagem íntegra, sem presença de furos ou vazamentos. As latas NÃO devem estar amassadas, enferrujadas ou estufadas. Fique atento quanto à data de validade dos produtos para evitar comprar alimentos vencidos ou próximos do vencimento;

16. Lave bem as embalagens dos alimentos antes de guardar ou quando for consumir;
17. Evite comprar os seguintes alimentos a granel ou por quilo, como castanhas, nozes, amêndoas, amendoim, frutas desidratadas, aveia, farinhas, biscoitos, açúcar, ervas para chás etc. Prefira adquirir esses alimentos em embalagens íntegras e bem fechadas, pois o risco de conterem bolor ou de estarem contaminados devido à má conservação é muito grande.

Higienização de frutas e verduras

FRUTAS E VERDURAS CRUAS QUE SERÃO CONSUMIDAS COM A CASCA

1º passo: lavar as folhas, frutas e legumes em água corrente e com detergente.

2º passo: Desinfecção:

- Com água sanitária: a cada 1 litro de água, acrescentar 1 colher (sopa) de água sanitária e deixar de molho por 15 minutos.
- Com hipoclorito de sódio: usar conforme a orientação do fabricante (ver no rótulo).

3º passo: Finalizar a desinfecção com vinagre: a cada litro de água, acrescentar 2 colheres (sopa) de vinagre (qualquer tipo) e deixar de molho por mais 15 minutos. Finalize enxaguando em água corrente.

FRUTAS DE CASCA GROSSA OU QUE SERÃO DESCASCADAS

Lavar com água corrente e detergente, e descascar antes de consumir.

Outras recomendações que devem SEMPRE ser seguidas

1. **Arroz ou macarrão:** preparar apenas a quantidade para consumir no momento e evitar reaproveitar;
2. **Ovo:** nunca consumir cru. Deve ser bem cozido - consumir somente se a gema estiver bem cozida. Evite fazer creme de maionese com ovo cru;
3. **Leite:** preferir de caixinha ou saquinho. Leites que não foram processados (provenientes diretamente dos animais) devem ser fervidos antes de consumir;
4. **Mel:** NÃO consumir se a imunidade estiver muito baixa.



Dicas de alimentação saudável

As recomendações nutricionais a seguir são baseadas numa dieta para tratamento coadjuvante do câncer, com o propósito de restabelecer a boa função do organismo como um todo, fortalecer o sistema imunológico e diminuir a proliferação de células malignas (câncer).

1. Dê preferência aos alimentos orgânicos;
2. Amêndoas, castanha-de-caju (sem sal), noz-pecã, castanha-do-pará, semente de girassol, semente de abóbora e semente de gergelim são alimentos ricos em proteína de origem vegetal, porém devem ser consumidas com cautela. Evite comprar a granel e, antes de consumir, procure assar em forno;
3. Consuma leite e seus derivados. São ricos em proteína e cálcio. Leite e derivados na versão vegetal também são ótimas opções;
4. Evite alimentos que possuem corantes artificiais, aditivos e conservantes químicos;
5. Evite o consumo excessivo de carne vermelha. É recomendado consumir no máximo 300g por semana;
6. Prefira frango caipira e peixe preparados sem gordura. Evite utilizar a fritura como modo de preparo;
7. Leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilha e lentilha): se possível, consuma diariamente. Preparar com alho, cebola, pimenta-caiena e demais temperos para acentuar o sabor e o valor nutricional. Variar os tipos de feijão, porém, se enjoar, podem ser substituídos por lentilha, grão-de-bico ou ervilha;
8. Prefira pães, bolos e biscoitos integrais. Se for fazer em casa, utilize a farinha de trigo integral;

9. Acrescente aveia em flocos nos lanches, refeições ou preparações;
10. Dê preferência ao arroz integral ou misture-o com arroz parboilizado para melhorar o sabor;
11. Legumes, vegetais e frutas devem ser consumidos diariamente;
12. Saladas de vegetais crus: consumir no almoço e jantar. Consumir cerca de 75% na forma crua e 25% cozido. Para o cozimento, prefira preparar no vapor e não exceda o tempo de cozimento;
13. Sucos de vegetais e frutas frescas são ótimas fontes de vitaminas e minerais para melhorar a imunidade. O ideal é fazer o suco e ingerir logo em seguida, pois as vitaminas e minerais se perdem facilmente. Faça sucos naturais misturando vegetais e frutas. Exemplos: suco de laranja com couve ou laranja com cenoura;
14. Frutas: comer 3 a 5 unidades ou fatias médias ao dia. Preferir frutas ricas em potássio e enzimas: abacate, manga, banana, abacaxi, mamão e melão;
15. As gorduras saturadas devem ser evitadas a todo custo: gorduras aparentes na carne bovina, na carne suína, no frango (pele), toucinho, bacon e frituras em geral;
16. Evite consumir alimentos que contenham gordura trans e hidrogenada, presentes em produtos de panificadoras, como: pães, bolos, biscoitos e tortas. Leia os rótulos atentamente;
17. Prefira manteiga no lugar da margarina e sempre em pequena quantidade;
18. As gorduras consideradas boas são aquelas provenientes dos ácidos graxos insaturados, tais como: óleos de peixe (ômega 3 e óleo de fígado de bacalhau), óleo de linhaça e o azeite de oliva prensado a frio. Os óleos vegetais (milho, canola, girassol e soja) devem ser consumidos com cautela, evitando fazer frituras ou molhos.

Antioxidantes

Estão presentes naturalmente em uma dieta rica em frutas, vegetais e hortaliças. Uma alimentação rica nesses nutrientes ajuda a fortalecer o organismo e diminuir os sintomas causados pelo tratamento antineoplásico. Os principais antioxidantes são:

- **Betacaroteno:** mamão, manga, damasco, pêsego, cenoura, abóbora e batata-doce. Em menores quantidades: couve, repolho, espinafre, agrião e brócolis;
- **Vitamina C:** abacaxi, acerola, caju, limão, laranja, tangerina, goiaba, morango e kiwi. Hortaliças e vegetais crus: agrião, salsa, bortalha, couve, brócolis, rúcula, alho, tomate e pimentão;
- **Vitamina E:** óleos vegetais, com cautela (soja, canola, milho e girassol), azeite de oliva, castanhas, nozes, amêndoas, germen de trigo, amendoim, espinafre, brócolis, aspargo, abacate, kiwi, manga, tomate e milho.

EVITE:

- Alimentos processados (biscoitos recheados e molhos prontos), refinados (açúcar e farinha), congelados (hambúrguer, pizza), enlatados (conservas), embutidos (mortadela, presunto), engarrafados (sucos, refrigerantes), defumados (salame, bacon), corados artificialmente e similares;
- **Açúcar branco e farinha branca:** use açúcar mascavo ou demerara, adoçantes e farinha de trigo integral;
- **Adoçante com aspartame:** prefira adoçante com sucralose ou estévia;
- **Gorduras saturadas:** toucinho, bacon, gordura da carne vermelha, a pele do frango e frituras em geral;
- **Bebidas alcoólicas e refrigerantes:** prefira sucos naturais;
- Picles, catchup, mostarda e maionese industrializada;
- Cigarro;
- **Sal ou seus substitutos:** use sal com moderação, mesmo aqueles com menor teor de sódio (como o sal do Himalaia). Adicionar temperos naturais faz com que diminua a necessidade de acrescentar sal no preparo dos alimentos;
- Cuidado com os alimentos com alto teor de sódio. O consumo de sódio não deve ultrapassar 2000mg por dia. Leia atentamente os rótulos dos alimentos antes de adquiri-los;
- **Micro-ondas:** use somente para aquecer os alimentos e não para prepará-los. Ao aquecer os alimentos, evite utilizar embalagens plásticas ou Tupperware; use sempre vidro ou cerâmica.



ATENÇÃO:

É desaconselhado o uso de chás ou qualquer tipo de “garrafada” para auxiliar no tratamento oncológico sem o conhecimento de seu médico ou nutricionista.

**Siga-nos em
nossas redes
sociais para
acompanhar mais
conteúdos sobre
saúde.**



(clique nos ícones para acessar)

