

MANUAL DE NUTRIÇÃO

# ORIENTAÇÕES DIETÉTICAS DURANTE A QUIMIOTERAPIA



**CliniOnco**  
Tratamento Integrado do Câncer



**CliniOnco**  
*Tratamento Integrado do Câncer*

MANUAL DE NUTRIÇÃO

# ORIENTAÇÕES DIETÉTICAS DURANTE A QUIMIOTERAPIA

Através deste material você receberá informações e orientações importantes que poderão auxiliar para uma melhor qualidade de vida durante o seu tratamento.



## **A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO DURANTE O TRATAMENTO**

A alimentação é importante em todas as fases de nossas vidas, seja quando estamos saudáveis ou doentes. Durante o tratamento contra o câncer, ingerindo alimentos de valor nutricional adequado e na quantidade correta de calorias e nutrientes você estará mais apto a lidar com os efeitos colaterais que podem ser mais ou menos frequentes (essa variação depende de cada organismo, tipo de tratamento e localização da doença).

Durante seu tratamento ambulatorial você terá a sua disposição o acompanhamento nutricional. Os atendimentos podem ser solicitados através da equipe de Enfermagem ou agendando uma consulta diretamente na recepção.



## O QUE COMPÕE UMA DIETA SAUDÁVEL?

Alimentos que compõe uma alimentação adequada e equilibrada:

- Frutas e verduras – fornecem aporte de vitaminas, que são importantes para manutenção da imunidade.
- Leites e derivados (iogurtes e queijos) – fornecem aporte de proteína (que contribuem para saúde dos músculos) e de cálcio (que contribui para saúde dos ossos). O fato de conter lactose não contra indica o consumo, exceto para intolerantes.
- Carnes e ovos – fornecem aporte de proteína e são fontes de ferro, cuja deficiência está relacionada ao desenvolvimento de anemias.
- Carboidratos (arroz, massa, pães) – fornecem energia para realizar as tarefas diárias.
- Água – favorece o funcionamento adequado do organismo.

## CUIDADOS COM ALIMENTAÇÃO DURANTE O TRATAMENTO

Durante o tratamento quimioterápico sua imunidade ficará mais baixa do que o usual, por este motivo é necessário estarmos atentos para alguns itens da alimentação.

### Cuidados Importantes no preparo das refeições:

- Mãos bem higienizadas antes do preparo;
- Utilizar tábuas de vidro ao invés de madeira;
- Não misture os preparos de vegetais com carnes. Manipule primeiro as carnes e/ou vegetais e lave a tábua/utensílios para utilizá-la novamente;
- Não deixe alimentos em temperatura ambiente por mais de 2h, armazene adequadamente em geladeira ou freezer;
- Não descongele alimentos em temperatura ambiente. O descongelamento deve ser realizado em geladeira ou micro-ondas;



• Após preparados, os alimentos podem ser armazenados por até 5 dias na geladeira e 90 dias no congelador. Depois de descongelados, não podem ser congelados novamente.



## FRUTAS E VERDURAS

Podem ser consumidas desde que estejam íntegras, frescas, não amassadas, sem pontos pretos ou fissuras e retirando a casca.

Higienização de vegetais:

Ao comprar os produtos de hortifrúti, higienize em água corrente. Depois, coloque em um recipiente com água + hipoclorito de sódio ou água sanitária (1 colher de sopa) e deixe descansando por 20 minutos. Tire da água e enxágue novamente em água corrente.

Sugestões de hipoclorito:

PuriVerd - Utilizar 10 gotas a cada litro de água, deixar os alimentos descansando por 10 minutos (conforme orientação do fabricante).

Hidrosteril - Utilizar 20 gotas a cada litro de água, deixar os alimentos descansando por 15 minutos (conforme orientação do fabricante).

*\*A quantidade de hipoclorito depende da orientação do fabricante.*





## PROTEÍNAS

Carnes, peixes, frango e ovos bem passados/cozidos podem compor o cardápio. O aporte proteico adequado é fundamental durante o tratamento. Não há necessidade de deixar de consumi-los e, em caso de intolerância, as proteínas podem ser atingidas através de suplementação (não suplemente sem orientação profissional).

Ovo com gema mole deve ser evitado, bem como maionese caseira e demais preparações que utilizem ovo cru.

O sushi também é contraindicado neste momento.

## COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL E COMPLETO?

### proteína animal

(carne de boi, frango, porco, peixe ou ovos.

**25%**  
PROTEÍNAS

**proteína vegetal**  
(feijão, grão de bico, soja ou lentilha)



**50%**

VEGETAIS  
crus e cozidos

**25%**

CARBOIDRATOS  
de preferencia integral



### LEITES E DERIVADOS

Podem ser consumidos, desde que tenham sofrido o processo de pasteurização (leite de caixinha). Iogurtes com lactobacilos vivos ou fermentados devem ser evitados.



### CARBOIDRATOS NO GERAL

Podem e devem ser consumidos. Não há necessidade de restrição de carboidratos (arroz, massa, batata e etc) em decorrência do tratamento.



### CONSUMO DE ÁGUA

Tome bastante água. Não poupe no consumo hídrico durante o tratamento.



### **COMO SE ALIMENTAR NO DIA DA QUIMIOTERAPIA:**

- Alimente-se normalmente, conforme sua rotina habitual. Não venha em jejum.
- Você pode trazer refeições e lanches de sua preferência para consumir durante sua aplicação (recomendado para infusões longas). Traga os alimentos em uma sacola/ bolsa térmica para manter a temperatura durante seu deslocamento. Assim que entrar no ambulatório, entregue o recipiente (sempre fechado ou com tampa) para enfermagem para ser armazenado na geladeira e etiquetado com sua identificação. Evite trazer alimentos de odor muito forte (como peixe e frutos do mar) pois pode provocar enjoo em outros pacientes.

A CLÍNICA OFERECE DURANTE A PERMANÊNCIA NO AMBULATÓRIO:  
CHÁ, SUCO, ÁGUA E BOLACHAS.





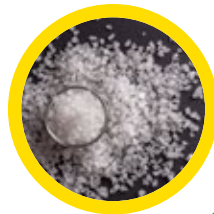
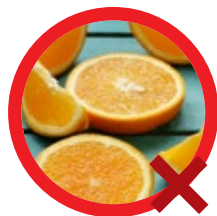
## MANEJO NUTRICIONAL DOS POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS DO TRATAMENTO:

### AFTAS OU FERIDAS NA BOCA:

- Evite frutas cítricas (limão, laranja, bergamota, abacaxi);
- Substituir a consistência das refeições para pastosa pode facilitar: purês, carnes moídas, sopas;
- Evite alimentos secos e duros;
- Utilize a temperatura morna. Alimentos muito quentes ou muito frios podem piorar os sintomas;
- Utilize o mínimo de sal na preparação dos alimentos e evite alimentos apimentados;
- Evite o consumo de café.

### NÁUSEAS E VÔMITOS:

- Mantenha a cabeceira da cama elevada (45°) durante e após as refeições;
- Aumente o fracionamento das refeições e diminua o volume, realizando de 6-8 refeições por dia;
- Mastigue ou chupe gelo 40 minutos antes das refeições (somente se não tiver feridas na boca);
- Evite preparações que contenham frituras e alimentos gordurosos;
- O gosto cítrico pode auxiliar. Uma opção é o picolé de limão (somente se não tiver feridas na boca);
- Realize pratos visualmente agradáveis e evite alimentos que exalem odor forte;
- Faça suas refeições sempre em locais arejados e tranquilos;
- Evite o consumo de líquidos durante as refeições, (consumir 30 a 60 minutos antes/depois).
- Adicionar uma colher de gengibre ralado ao preparo de chá pode ser um aliado neste período.





## **CONSTIPAÇÃO:**

- Caso você apresente os sintomas de constipação, é importante beber bastante água. Uma alimentação rica em fibras também contribui, então aposte nas frutas, vegetais folhosos, legumes e cereais integrais (arroz integral, pão integral e sementes). O chá de ameixa pode ser consumido em jejum neste período:

### **Chá**

Ingredientes:

3 ameixas secas;

1 xícara de água.

Modo de preparo:

Colocar as ameixas secas e a água em uma panela e deixar ferver de 5 a 7 minutos. Deixar amornar e beber o chá.





### **DIARREIA:**

- Beba bastante líquido (para evitar a desidratação). Os líquidos podem ser água, água de coco ou isotônicos;

- Evite o consumo de alimentos gordurosos (frituras em geral, creme de leite e manteigas), açucarados (doces, refrigerantes e sucos industrializados), leites e derivados com lactose, grãos (feijão e lentilha), cereais integrais (arroz integral, centeio), algumas frutas (mamão, laranja, ameixa), alimentos enlatados, condimentos fortes, apimentados ou irritantes, pois podem piorar os sintomas;

- Prefira sempre os legumes cozidos e frutas que não são laxativas (banana, maçã sem casca, pêra sem casca, goiaba sem casca e sem sementes, pêssego sem casca, melão, melancia).

### **BOCA SECA:**

- Tome bastante água ao longo do dia;

- Utilize gotas de limão na água (somente se não tiver feridas na boca);

- Evite alimentos duros e secos (ex: pão francês).





### **ALTERAÇÃO DE PALADAR:**

- Mantenha os dentes escovados e enxague a boca antes das refeições;
- Beba bastante líquido durante o dia para melhorar a percepção do sabor;
- Substituir os alimentos pouco tolerados por aqueles nutricionalmente similares e mais aceitos;
- Chupar balas de limão, menta ou de hortelã;
- Utilize ervas aromáticas na alimentação, como: manjerição, orégano, alecrim, hortelã, salsa, cebolinha, coentro, tomilho, noz moscada, erva doce, etc.
- Caso a água lhe parecer com gosto amargo, adicione hortelã ou cascas de laranja, fazendo uma água aromatizada, que ficará com odor e sabor mais agradável;
- Caso sinta sabor metálico na boca, procure usar utensílios de plástico.



CliniOnco

*Tratamento Integrado do Câncer*



**CliniOnco**  
*Tratamento Integrado do Câncer*



**Dúvidas, entre em contato  
com a equipe do Centro de Tratamentos CliniOnco.**  
Estaremos sempre à disposição para orientá-lo



NÚCLEO DE ONCOLOGIA  
CENTRO DE TRATAMENTOS

**Rua Dona Laura, 226 – 2º andar  
Moinhos de Vento – POA/RS  
Fone: 51 4009 6000**

[www.clinionco.com.br](http://www.clinionco.com.br)



[/clinionco](https://www.facebook.com/clinionco)



[/clinionco\\_rs](https://www.instagram.com/clinionco_rs)

Elaboração:  
Serviço de Nutrição

Resp. Técnico:  
Dr. Jeferson Vinholes  
CRM 16.745

Publicação:  
MO 03.16/01

Revisão:  
Nutricionista Manuela Porcher  
CRN 13454