

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

 /clinionco  /clinionco_rs

Elaboração:
Serviço de Nutrição

Revisão:
Nutricionista Manuela

Resp. Técnico:
Dr. Jeferson Vinholes
CRM 16.745

Publicação:



A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

A alimentação é importante em todas as fases de nossas vidas, seja quando estamos saudáveis ou doentes. Uma alimentação adequada pode prevenir ou tratar inúmeras doenças, ou ainda, amenizar diversos sintomas. Alguns tipos de tratamentos oncológicos podem causar efeitos colaterais que dificultam uma boa alimentação, o que pode deixar seu corpo enfraquecido e cansado. Ingerindo alimentos de valor nutricional adequado e na quantidade correta de calorias e nutrientes você estará mais apto a lidar com estes efeitos colaterais. Os efeitos colaterais podem ser mais ou menos frequentes, essa variação depende de cada organismo, tipo de tratamento e localização da doença.

Quando o tratamento ou a doença causam sintomas que impedem o consumo alimentar adequado pode ocorrer emagrecimento e este, por sua vez, pode levar à desnutrição. A desnutrição causa perda de massa magra (músculos), pode causar anemia, queda da imunidade, aumento da inflamação e piorar a qualidade de vida e a resposta ao tratamento. É fundamental evitar e tratar a desnutrição.

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?

- Variedade de alimentos: varie os alimentos e as cores de seu prato, diferentes cores garantem diferentes vitaminas. As refeições devem ser compostas pela combinação de alimentos de diferentes grupos: hortaliças/verduras, frutas, cereais, leguminosas, carnes, leite e ovos.

- Água: hidrate-se! Tomar água é fundamental para o correto funcionamento do nosso organismo, principalmente dos rins.

- Refeições principais e lanches intermediários: não "pule" refeições, permanecer longos períodos sem alimentar-se pode aumentar a ocorrência de efeitos colaterais digestivos;

- Fibras, vitaminas e minerais: preferindo alimentos in natura (como frutas, verduras, legumes, ovos e carnes) ou minimamente processados (como leite, farinha, frutas secas, castanhas), você estará garantindo excelentes fontes destes nutrientes essenciais.

- Baixo teor de gorduras prejudiciais à saúde: evite embutidos (linguiça, salame, salsicha, bacon, salsichão, mortadela), pele do frango, carnes gordas, fast foods, preparações fritas e alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo), pois são nutricionalmente desbalanceados, apresentando grande adição de gorduras, sal, açúcar e conservantes.

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, pois os alguns alimentos e práticas alimentares podem apresentar um risco aumentado de contaminação.

Contaminação consiste na presença de alguma substância ou organismo estranho e indesejável no alimento. Nem sempre as contaminações são visíveis, elas podem ser de origem química e/ou física.

Cuidados Importantes:

- 1) Higienizar sempre as mãos antes de manipular qualquer alimento;
- 2) Manter uma boa higiene dos utensílios utilizados no preparo ou durante as refeições (talheres, pratos, panelas, etc).
- 3) Utilizar utensílios separados para cada tipo de alimento, cru e cozido. Por exemplo, higienizar a faca usada para cortar a carne crua antes de utilizá-la para para cortar a salada ou a carne cozida);

- 4) Observar e seguir sempre os prazos de validade dos produtos industrializados;
- 5) Lavar com água e detergente as embalagens dos alimentos antes de abri-los;
- 6) Na geladeira, todos os alimentos devem ser armazenados em potes com tampa;
- 7) A temperatura da geladeira deve manter-se entre 2 a 4°C e a temperatura do freezer deve ser menor ou igual a -18 °C , para garantir um armazenamento seguro dos alimentos;
- 8) É importante manter a limpeza e a organização da geladeira, separando em prateleiras distintas os alimentos crus daqueles prontos para consumo;
- 9) Após preparados os alimentos podem ser armazenados sob refrigeração por até 5 dias ou congelados por até 90 dias. Depois de descongelados, não devem ser congelados novamente.
- 10) Não descongelar alimentos em temperatura ambiente. O correto descongelamento deve ser feito em temperatura de geladeira com 24h de antecedência, ou usando micro-ondas.
- 11) Não ingerir carnes e ovos crus ou mal-passados;
- 12) Utilizar somente leite pasteurizado (de caixinha), sempre observando a validade;

Frutas e verduras cruas:

- Selecione frutas e hortaliças frescas e íntegras, evitando aquelas que estejam passando do ponto de amadurecimento, já apresentando escurecimento ou machucados na parte externa;

- Retire as partes não aproveitáveis (folhas amareladas, escuras, murchas) e descarte;

- Evite consumir saladas cruas em restaurantes;

- A higienização indicada para o consumo seguro de frutas e verduras cruas é feita da seguinte forma:

1 Lave cada fruta ou verdura inicialmente em água corrente.

2 Após, em uma solução clorada (descrita abaixo) deixe-as de molho por 15 minutos.

3 Por fim, enxágue em água corrente novamente.

A solução desinfetante pode ser feita em casa ou pode ser adquirida pronta (industrializada) em supermercados.

Preparo da solução desinfetante caseira: 1 litro de água + 1 colher de sopa de água sanitária sem odor ou hipoclorito de sódio.

Produtos desinfetantes industrializados prontos: Hidrosteril, Aquatabes ou Puverd. Observar indicações nos rótulos dos produtos (diluição adequada).

COMO SE ALIMENTAR NO DIA DA QUIMIOTERAPIA

- Jamais venha em jejum realizar sua aplicação

- Alimente-se normalmente como sua rotina habitual

- Evite excessos e alimentos gordurosos de difícil digestão

- 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.

- Solicitamos que 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.