



A.C. Camargo Cancer Center

Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

Orientações para pacientes

**Alimentação - pacientes
submetidos a transplante de
células-tronco hematopoiéticas**

Finalidade

Este manual tem como objetivo esclarecer os cuidados em relação à alimentação adequada durante a internação para o transplante de células-tronco hematopoiéticas, além de mostrar como cuidar dos alimentos em casa: a higienização correta, a manipulação e o preparo.

O que é transplante de células-tronco hematopoiéticas?

4 O transplante de células-tronco hematopoiéticas é um tratamento no qual a medula do paciente é destruída com altas doses de quimioterapia e/ou radioterapia (fase chamada de condicionamento).

Isso faz com que o sistema imunológico perca a capacidade de reconhecer e destruir o enxerto (a medula do doador). A medula óssea doente, então, é substituída por uma saudável.

Durante o preparo para a realização do TCTH, você receberá altas doses de quimioterapia (fase de condicionamento), que podem causar efeitos colaterais relacionados à sua alimentação, e consequente perda de peso, como:

- Náuseas;
- Inapetência;
- Vômitos;
- Prisão de ventre;
- Xerostomia (boca seca);
- Diarreia;
- Alteração de paladar;
- Mucosite.

Como deve ser a alimentação durante a internação para o transplante de células-tronco hematopoiéticas?

- É importante que durante a internação você não consuma alimentos externos. Estão liberados somente os alimentos provenientes da nossa cozinha.
- Na internação, a visita com o nutricionista é mais frequente e, caso você tenha necessidade de consumir algum alimento não disponível no A.C.Camargo Cancer Center, converse com a nossa equipe.
- Todos os alimentos são adequadamente escolhidos, armazenados e higienizados, podendo ser consumidos com segurança.
- Durante o tratamento, não é indicado o consumo de alimentos que contenham probióticos, como os lactobacilos vivos presentes em alguns produtos lácteos e farináceos, isso porque a sua imunidade estará muito baixa e seu organismo suscetível a novos micro-organismos.
- É imprescindível a suplementação nutricional nesta fase de tratamento.

Suplementos nutricionais

São ideais no complemento da sua alimentação, ricos em calorias, proteínas e demais nutrientes que contribuem para atingir suas necessidades nutricionais.

Apresentam-se na forma líquida, podendo também ser manipulados na forma de vitaminas, milk-shakes ou outras preparações.

Após aberto, se armazenado em refrigeração, o suplemento tem validade de 24 horas em sua embalagem original. Já os manipulados devem ser consumidos imediatamente.

6

Orientação para domicílio ou na alta hospitalar

No período pós-TCTH, é importante que você tenha o máximo de cuidado com a sua alimentação para evitar infecções alimentares. Além disso, nesta fase, a alimentação tem papel fundamental na recuperação e manutenção do estado nutricional e imunológico.

Higiene pessoal

- Lavar as mãos sempre com água e sabão, principalmente antes de iniciar o preparo ou a refeição.
- Manter as unhas aparadas e limpas.
- Manter os cabelos presos.
- Não falar, tossir ou espirrar sobre os alimentos, utensílios e equipamentos.



Higiene do ambiente

- O local em que os alimentos serão manipulados deve ser arejado, porém, livre de animais, insetos e plantas.
- As superfícies que entram em contato com os alimentos, como pias, mesas, fogão, equipamentos e utensílios, devem ser higienizadas com água e sabão antes do uso. No caso de pias, equipamentos e utensílios, deve-se também higienizar borrifando álcool 70%.
- Exclua o uso de utensílios de madeira, como tábuas ou colheres, pois são muito porosos e de difícil limpeza. Opte por tábuas de polietileno e colheres de plástico resistente ao calor.
- Evite lixos abertos e restos de alimentos espalhados pelo ambiente, já que podem atrair insetos e animais.
- Observe se os mercados em que você faz as compras mantêm as prateleiras e freezers adequadamente limpos e ligados.
- Não utilize pano de prato, prefira o uso de panos descartáveis.

Cuidados dos alimentos

- Quando adquirir um alimento, verifique a data de validade, bem como a qualidade da embalagem. Nunca use um alimento após o vencimento ou quando a embalagem estiver amassada, abaulada, enferrujada ou apresentar sinais de violação.
- Os alimentos devem ser descongelados na geladeira e não podem ser congelados novamente.
- Carnes, aves, peixes e ovos não devem ser consumidos crus ou malpassados.
- Frutas, legumes e verduras podem ser consumidos crus, desde que muito bem higienizados (conforme orientação de desinfecção).



Desinfecção de frutas, legumes e verduras

- Lave em água corrente.
- Coloque os alimentos de molho em água clorada (1 colher de sopa de água sanitária sem alvejante para 1 litro de água ou hipoclorito de sódio encontrado em supermercados ou posto de saúde, que deve seguir a diluição do fabricante).
- Realize o enxágue com água potável.
- Guarde em recipiente fechado e armazene em geladeira.

**Obs.: o vinagre não deve ser utilizado para higienizar os alimentos.



Alimentação fora de casa

Evite comer fora de casa, mas, se não for possível, siga essas recomendações:

- Não consuma alimentos crus (frutas, sucos e saladas);
- Verifique as condições de higiene do local escolhido;
- Prefira restaurantes que preparem a refeição na hora;
- Evite locais em que a comida fique exposta e em balcões nos quais há circulação de pessoas sem proteção;
- Use molho, condimentos, sal e açúcar em sachês de porção individual;
- Evite consumir bebidas com gelo (em locais em que desconheça a procedência).

Alta hospitalar

Após a alta hospitalar, é importante manter um acompanhamento nutricional no ambulatório. O nutricionista deve continuar avaliando seu estado nutricional e a qualidade de sua alimentação, adequando sua dieta de acordo com sua evolução.

Recomendações para consumo pós-alta do transplante de células-tronco hematopoiéticas

Frutas, legumes e verduras

Recomendações:

- Consuma refogados, cozidos ou crus (desde que higienizados corretamente).

Restrições (até D+100):

- Açaí in natura;
- Brotos (alfafa e feijão moyashi).

Higienização:

- Lave em água corrente;
 - Remova sujidades aparentes;
 - Deixe em imersão por 15 minutos;
- 1 colher de sopa de solução de hipoclorito para 1l de água.

Observações:

- Não adquira porcionados, já cortados e/ou danificados;
- Não deguste alimentos em supermercados e pontos de venda.

Carnes em geral, peixes e frutos do mar

Recomendações:

- Consuma peixes (após o cozimento, eles devem estar opacos e desmanchar facilmente), frutos do mar, carnes bovinas, suínas e de aves que passaram por cocção (cozidas, assadas ou grelhadas).

Restrições (até D+100):

- Cruas ou malpassadas (centro rosado ou avermelhado).

Higienização:

- Consuma os de origem determinada e com carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura, denominado Serviço de Inspeção Federal (SIF);
- Siga a validade do fabricante no rótulo da embalagem.

Observações:

- Separe tábuas diferentes para preparar carne suína, bovina, peixe ou frango;
- Prefira tábuas de vidro;
- Cozinhe completamente os alimentos;
- Atenção a porções maiores e cortes mais espessos de carne;
- Descongele apenas no micro-ondas ou dentro da geladeira (nunca em temperatura ambiente).

Ovos

Recomendações:

- Cozido, mexido, omelete ou frito, sempre com a gema firme.

Restrições (até D+100):

- Ovo pochê, cru ou em preparações que estejam crus (maioneses caseiras, molho carbonara, mousses, fios de ovos e gemadas, dentre outros);
- Não consuma se a casca apresentar rachaduras.

Higienização:

- Lave em água corrente somente quando for utilizar.

Observações:

- Armazene em recipientes fechados dentro da geladeira.

Leite

Recomendações:

- Leite, manteiga e margarina pasteurizados ou UHT.

Restrições (até D+100):

- Leite fermentado com lactobacilos vivos.

Higienização:

- Higienize a embalagem com álcool 70%.

Observações:

- Leite: armazene em geladeira por até 3 dias após aberto;
- Margarina e manteiga: armazene em geladeira e siga as recomendações impressas no rótulo para produtos abertos.



Queijos

Recomendações:

- Queijos pasteurizados em embalagens individuais ou a vácuo.

Restrições (até D+100):

- Queijos não pasteurizados, como ricota, tofu, queijo fresco (feta, cabra ou minas frescal), ou curados (canastra e minas meia cura);
- Queijos com fungos, como brie, gorgonzola, camembert e roquefort.

Higienização:

- Higienize a embalagem com álcool 70%.

Observações:

- Não deguste alimentos em supermercados e pontos de venda;
- Manter o queijo em recipiente fechado na geladeira e consumir em até 5 dias após aberto (inclusive requieijos).

Iogurtes

Recomendações:

- Naturais e/ou saborizados.

Restrições (até D+100):

- Iogurte fermentado com lactobacilos vivos.

Higienização:

- Higienize a embalagem com álcool 70%.

Observações:

- Não deguste alimentos em supermercados e pontos de venda;
- Não consuma iogurtes de máquinas;
- Após aberto, manter o iogurte fechado na geladeira e consumir de acordo com a validade do fabricante impressa no rótulo.

Sucos, refrigerantes e caldo de cana

Recomendações:

- Suco natural de frutas, sucos concentrados, polpas de frutas pasteurizadas e água de coco.

Restrições (até D+100):

- Não consumir suco natural e água de coco natural fora de casa;
- Não consumir caldo de cana.

Higienização:

- Sucos naturais: siga as orientações de higienização das frutas e utilize para preparo somente água filtrada ou mineral;
- Produtos industrializados: higienize a embalagem com álcool 70%.

Observações:

- Consumo imediato após aberto ou preparado.

Mel e favo de mel

Recomendações:

- Pasteurizado.

Restrições (até D+100):

- Mel *in natura* (artesanal/caseiro)

Higienização:

- Higienize a embalagem com álcool 70%.

Observações:

- Consuma os de origem determinada e com carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura, denominado Serviço de Inspeção Federal (SIF);
- Siga a validade do fabricante no rótulo da embalagem.

Embutidos

Recomendações:

- Embalados a vácuo (atenção: o consumo desses alimentos deve ser evitado ou somente eventualmente).

Restrições (até D+100):

- Não adquira porcionados, manipulados e/ou já fatiados;
- Não consumir embutidos que não passam por processamento térmico (ex.: linguiças, salame, pepperoni).

Higienização:

- Higienize a embalagem com álcool 70%.

Observações:

- Não deguste alimentos em supermercados e pontos de venda;
- Até 3 dias em geladeira após aberto.

Oleaginosas (nozes, castanhas, amendoins e avelãs) e frutas secas

Recomendações:

- Embaladas diretamente do fabricante.

Restrições (até D+100):

- Frutas secas e oleaginosas a granel.

Higienização:

- Higienize a embalagem com álcool 70%.

Observações:

- Consuma os de origem determinada e com carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura, denominado Serviço de Inspeção Federal (SIF);
- Siga a validade do fabricante no rótulo da embalagem.

Água e gelo

Recomendações:

- Mineral ou filtrada.

Restrições (até D+100):

- Evite consumir água, bebidas e gelo (em locais em que desconheça a procedência).

Higienização:

- Higienize a embalagem com álcool 70% (em casos de garrafas);
- Atente-se ao prazo de troca e manutenção das velas dos filtros.

Chás

Recomendações:

- Chás prontos: embalados diretamente do fabricante e de marcas idôneas;
- Ervas ou sachês (marcas idôneas): prepare com água fervente e deixe em infusão por no mínimo 2 minutos.

Restrições (até D+100):

- Chás a granel;
- Evite consumir chás preparados em restaurantes, cafeterias e lanchonetes e/ou com água e/ou gelo (em locais em que desconheça a procedência).

Higienização:

- Chás prontos: higienize a embalagem com álcool 70% (em casos de garrafas).

Observações:

- Consuma os de origem determinada e com carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura, denominado Serviço de Inspeção Federal (SIF);
- Siga a validade do fabricante no rótulo da embalagem.

Cereais, pães, grãos e massas

Recomendações:

- Arroz, aveia, linhaça, quinoa, farinhas, maisena, trigo, tapioca, polvilho, pães, bolachas, bolo simples, torradas (preferencialmente os integrais).

Restrições (até D+100):

- Preparações com glacês e recheios (creme com ovos).

Higienização:

- Higienize a embalagem com álcool 70%.

Observações:

- Consuma os de origem determinada e com carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura, denominado Serviço de Inspeção Federal (SIF);
- Siga a validade do fabricante no rótulo da embalagem.

Condimentos (pimentas e ervas)

Recomendações:

- Utilizar sachês individuais;
- Consumir apenas ervas naturais higienizadas.

Restrições (até D+100):

- Não consumir os produtos que não foram submetidos ao processo de cocção ou que estão disponíveis em mesas de restaurantes;
- Molho para salada fresco contendo queijo envelhecido ou cru, ovos ou ervas frescas.

Higienização:

- Higienize a embalagem com álcool 70%.
- Lave em água corrente;
- Remova sujidades aparentes;
- Deixe em imersão por 15 minutos: 1 colher de sopa de solução de hipoclorito para 1l de água.

Observações:

- Consuma os de origem determinada e com carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura, denominado Serviço de Inspeção Federal (SIF);
- Siga a validade do fabricante no rótulo da embalagem;
- Não adquira porcionados, já cortados e/ou danificados.

Conservas

Recomendações:

- Preferir opção sem adição de aditivos químicos (ex.: aspargo, palmito, champignon, ervilha).

Restrições (até D+100):

- Não consumir conservas caseiras, produzidas em restaurantes ou de procedência duvidosa.

Higienização:

- Higienize a embalagem com álcool 70%.

Observações:

- Consuma os de origem determinada e com carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura, denominado Serviço de Inspeção Federal (SIF);
- Siga a validade do fabricante no rótulo da embalagem.



Sobremesas

Recomendações:

- Flans, gelatinas, manjar, pudins, compotas, chocolates, sorvetes pasteurizados de marcas idôneas em porções individuais, sagu e bolos preparados em casa.

Restrições (até D+100):

- Doces de confeitaria, padarias e restaurantes. Claras em neve não cozidas e glacês. Soverte de lanchonete servido em máquinas ou diponibilizados em potes grandes.

Higienização:

- Higienize a embalagem com álcool 70%.

Observações:

- Consuma os de origem determinada e com carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura, denominado Serviço de Inspeção Federal (SIF);
- Siga a validade do fabricante no rótulo da embalagem.

Probióticos

Recomendações:

- Não consumir probióticos.

Restrições (até D+100):

- Iogurtes e leites fermentados com lactobacilos vivos, kefir, kombucha e suplementação de probióticos.

Outros

Restrições (até D+100):

- Tempeh, produto de missô e sushi vegetariano (pode ter sido preparado perto do peixe cru).

***Atentar-se à presença de bolores nos alimentos. Deverão ser totalmente descartados.

Recomendações para consumo pós-alta – (0 a 19 anos)

TCTH Autólogos (até D+180) TCTH Alogênicos (até D+360)

Seguir as orientações da tabela anterior e considerar:

Mel e favo de mel: consumo não recomendado para menores de 2 anos;

Oleagenosas (nozes, castanhas, amendoins e avelãs) e frutas secas: não consumir a granel e cruas, pasta de amendoim ou de castanhas que não tenham passado por processamento térmico;

Cereais e sementes (ex.: aveia, linhaça, quinoa, chia): devem ser consumidos apenas quando embalados diretamente do fabricante e depois cozidos ou assados (ex.: mingau, bolos, biscoitos, granola assada). Não consuma cereais e sementes a granel e cruas.

Anotações

Central de Relacionamento:

11 2189-5000

Agendamento de consultas, exames e informações.

centralderelacionamento@accamargo.org.br



www.accamargo.org.br

Dra. Raquel M. Bussolotti
Responsável Técnica
CRM - SP 77005