



A.C. Camargo Cancer Center

Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

Orientações para Pacientes

**Alimentação durante
a Radioterapia**

Os efeitos colaterais da radioterapia dependem da região que você está tratando e variam de paciente a paciente. Ou seja, se uma pessoa teve náusea e vômito, não significa que você também terá.

De forma geral, durante o tratamento, sua alimentação deve ser equilibrada, oferecendo nutrientes e energia para manter o organismo funcionando direitinho, e, ainda, possibilitar uma reação melhor aos efeitos colaterais, ajudando a evitar a alteração do peso e a combater possíveis infecções por conta da baixa imunidade causada pelo câncer.

Todas as suas dúvidas são muito relevantes e nosso objetivo é esclarecer todas elas para que você entenda todas as etapas do seu tratamento que estão por vir.

A boa alimentação durante a radioterapia

Uma alimentação nutritiva é sempre vital para que o organismo funcione melhor. A boa nutrição é ainda mais importante para as pessoas que estão em tratamento de câncer. Quem come melhor tem mais capacidade de vencer os efeitos colaterais e de enfrentar, com êxito, as sessões de radioterapia.

Uma alimentação saudável vai ajudar você a manter a disposição, evitando a degeneração dos tecidos do corpo e ajudando a reconstruir aqueles que a radioterapia possa ter prejudicado. Quando não se ingere a quantidade suficiente ou o tipo correto de alimento, o corpo utiliza os nutrientes que tem armazenado para servirem de fonte de energia. O resultado é que as defesas naturais se enfraquecem e o corpo não consegue combater as infecções.

Uma boa regra é ingerir vários alimentos diferentes todos os dias. Nenhum alimento ou grupo de alimentos contém todos os nutrientes necessários. Para manter seu organismo forte, a alimentação deve conter porções de verduras e legumes, carboidrato e proteínas animal e vegetal.

Como montar um prato saudável?

1/8 do prato

Proteína animal

1 ovo ou 1 pedaço pequeno de carne, peixe, frango ou porco.

1/8 do prato

Proteína vegetal

Feijão, grão-de-bico, ervilha etc.

1/2 do prato

Verduras e legumes

1/4 do prato

Carboidrato

Arroz, macarrão, batata etc.





Frutas

Deu vontade de tomar um suco? Opte pelo 100% natural ao invés de consumir o industrializado. Tenha sempre com você lanchinhos com frutas secas, congeladas e, principalmente, frescas.



Vegetais

Consuma vegetais variados e de preferência frescos. Se não tiver jeito e precisar comprar vegetais congelados, procure sempre aqueles que contêm teor de sódio reduzido ou sem adição de açúcar.



Grãos

Prefira os alimentos nas versões integrais, como pães, arroz e massas. Opte sempre por alimentos que contêm no rótulo "grão inteiro".



Laticínios

Prefira laticínios com baixo teor ou sem gorduras. Caso apresente intolerância à lactose, opte por produtos sem lactose.



Proteína

Explore o consumo de proteínas, como feijões, ovos, carnes magras, aves sem pele e peixes. Evite o consumo de embutidos e reduza o consumo de carnes vermelhas.



Água

Beba bastante água, no mínimo 2 litros por dia, principalmente nos intervalos das refeições. Outros líquidos, como sucos naturais, água de coco e chás, podem ajudar na hidratação. Evite o consumo de bebida alcoólica durante o tratamento.

Cuidados com os alimentos no dia a dia

4 passos para uma alimentação segura:



1

Lavar

Lave as mãos e as áreas de preparo dos alimentos.



2

Separar

Separe as carnes dos vegetais.

4 passos para uma alimentação segura:



3

Cozinhar

Cozinhe os alimentos nas temperaturas adequadas.



4

Esfriar

Evite deixar os alimentos preparados mais do que 2 horas em temperatura ambiente; armazene-os adequadamente na geladeira ou freezer.

Na compra dos alimentos

Observe se os mercados onde você compra os alimentos mantêm as prateleiras e freezers adequadamente limpos e ligados.

Verifique a data de validade bem como a qualidade da embalagem. Não compre alimentos após o vencimento ou quando a embalagem estiver amassada, abaulada, enferrujada ou apresentar sinais de violação. Não compre produtos de origem animal se não tiverem o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF) do Ministério da Agricultura, ou dos serviços de inspeção estadual (SIE) e municipal (SIM).

Selecione as frutas, verduras e legumes que possuem cascas em boas condições, limpas, sem amassados ou machucadas. Não compre frutas vendidas abertas (ex.: melancia, melão etc.).

Quando comprar alimentos perecíveis, guarde-os o mais rápido possível na geladeira ou freezer.

Não compre alimentos a granel, como castanhas, amendoins e nozes.

Se consumir mel, prefira o pasteurizado e com selo do Ministério da Agricultura.

Evite o consumo de queijos gorgonzola, brie e camembert, que contêm fungos.

No preparo dos alimentos

O local de manipulação dos alimentos deve ser arejado e 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.

Evite o uso de utensílios de madeira, como tábuas ou colheres, pois são muito porosos e de difícil limpeza. Prefira tábuas de polietileno e colheres de plástico resistentes ao calor.

Os alimentos congelados devem ser descongelados na geladeira e não podem voltar ao congelador.

No caso de alimentos industrializados, antes de consumi-los ou guardá-los na geladeira, lave as embalagens com água e sabão ou álcool 70%.

No consumo dos alimentos

Evite, sempre que puder, comer fora de casa, mas, se houver necessidade, escolha estabelecimentos de boa qualidade, que possuam cuidados de higiene, e utilize talheres descartáveis.

Prefira restaurantes que preparam as refeições na hora, mas, se a opção for um self-service, sirva-se logo que o local abrir.

Quando consumir leite pasteurizado, ferva-o antes. No caso de leite esterilizado (longa vida), pode consumir direto da embalagem.

Carnes, aves, peixes e ovos não devem ser consumidos crus ou malpassados. Lembrando que preparações como gemada, ovo quente, mousses, coberturas de doces ou maionese caseira levam ovo cru ou malpassado.

Desinfecção de frutas, verduras e legumes

Lave em água corrente. Uma dica de solução desinfetante:

- 1 colher (de sopa) de água sanitária ou 10 gotas de hipoclorito em cada litro de água. Se preferir, utilize produtos encontrados em mercados, farmácias e postos de saúde, como Hidrosteril ou PuriVerd. Siga as recomendações de diluição do fabricante;
- Deixe de molho por 20 minutos na solução desinfetante;
- Guarde em um recipiente de vidro ou plástico tampado e armazene em geladeira.

Os alimentos crus (frutas, verduras e legumes) podem e devem ser consumidos com a casca, pois fazem parte de uma alimentação saudável. Porém, só os consuma dentro de casa, respeitando a higienização e desinfecção correta.

Como se alimentar com os efeitos colaterais

Quando se está em tratamento contra o câncer, o importante é não perder peso. Mais do que nunca, o corpo pede calorias saudáveis para aumentar a imunidade e ter energia de sobra para enfrentar os desafios.

A alimentação defasada pode refletir no seu organismo, por isso, capriche na sua alimentação e descubra novas possibilidades de combinar os alimentos.

Náuseas e vômitos

Alguns alimentos podem causar enjoo e, nessa hora, a melhor decisão é comer o que te causa apetite. Conheça o seu corpo. Tente identificar cheiros e alimentos que desencadeiem a náusea e o vômito e procure evitá-los.

Coma várias vezes ao dia, devagar e em pequenas porções. Tenha sempre disponível lanchinhos em casa ou na bolsa. Evite pular refeições. Quanto mais tempo estiver em jejum, maior pode ser o enjoo.

Evite frituras e alimentos gordurosos. Prefira os mais frescos, como sucos, frutas e iogurtes. Preparações com gengibre e limão são aliadas do paciente em tratamento radioterápico. Adicione uma colher de chá de gengibre ralado ao preparo de chás, sucos e milkshakes, contribuindo na diminuição desse sintoma durante o tratamento.

E, sempre, beba bastante água.

□ Perda de apetite

É comum durante o tratamento diminuir o apetite e, assim, contribuir para a perda de peso. Opte por alimentos que te cause apetite e utilize preparações calóricas, adicione azeite, óleo vegetal, creme de leite ou gema de ovo em sopas, purês e mingaus.

Entre as refeições, consuma vitaminas de frutas, iogurtes, mingaus, milkshakes.

Em sopas, varie os tipos de legumes e acrescente macarrão/arroz e proteínas, como carne ou frango.

□ Aftas ou feridas na boca

Selecione alimentos macios, preparações pastosas, como purê de batata e de mandioquinha, e consuma em temperatura ambiente ou morna.

Evite alimentos muito quentes ou gelados, condimentos fortes (pimenta, catchup, mostarda, molho inglês etc.) e diminua o sal nas receitas. Evite também alimentos ácidos, como laranja, limão e abacaxi.

O sorvete pode ajudar a reduzir os sintomas, mas prefira os de massa e sabor de frutas. Você pode fazer algumas combinações diferentes e preparar milkshake para variar o sabor.

Beber bastante líquido pode minimizar esses efeitos.

Escove os dentes sempre após as refeições e utilize uma escova com cerdas macias. Fale com o seu médico antes de realizar tratamentos dentários. Na presença de qualquer alteração na sua boca, fale com um enfermeiro ou seu médico.

□ Boca seca

A boca seca é um sintoma desagradável, porque muda o gosto dos alimentos e dificulta a mastigação. Você sabia que o sorvete pode ser um bom aliado na luta contra os efeitos colaterais?

Acrescente molhos e caldos nas preparações dos alimentos, assim eles ficam mais umedecidos.

Consuma balas azedas ou mentoladas, elas também ajudam a controlar a boca seca.

□ Alteração do paladar

O tratamento radioterápico da região da cabeça e pescoço pode causar alteração no paladar por danificar as células localizadas na língua. Alguns alimentos podem ter sabor diferente, não ter muito gosto ou, simplesmente, ter o mesmo gosto. Algumas pessoas podem sentir um gosto metálico ou químico na boca, especialmente, após comer carne vermelha.

Experimente alimentos ácidos, como laranjas ou limões, que têm mais sabor. Só siga essa recomendação na ausência de feridas na boca.

Utilize ervas e especiarias para realçar o gosto dos alimentos. Sal de ervas pode ser uma boa maneira de ajudar.

Enxaguar a boca antes das refeições pode ajudar a acentuar o sabor, assim como saborear alimentos com ervas, limão ou molhos ácidos.

Utilize utensílios de plástico ou vidro para diminuir o gosto metálico. Balas mentoladas também ajudam.

□ **Dificuldade e dor para engolir**

Dê preferência para alimentos macios, como iogurte, pudim e sorvete. Prepare purês de legumes, carnes e sopas em caçarolas.

Sabe aquela sua fruta ou legumes favoritos? Tente um preparo mais suave, como purê de maçã ou cenoura. Além de ajudar na hora de engolir, são opções deliciosas.

Umedeça levemente os alimentos secos com caldo de carne, molhos, manteiga ou leite e tome goles de água ou outros líquidos enquanto come para manter a boca úmida.

Corte os alimentos em pedaços pequenos e mastigue lentamente.

Evite alimentos ácidos, muito quentes ou muito gelados.

□ **Inflamação do esôfago**

Fracione a dieta se alimentando de 3 em 3 horas. Ingerir porções menores com maior frequência será melhor do que refeições grandes.

Diminua o consumo de chocolates, açúcares, hortelã, cafeína (café e chá preto), frutas cítricas (laranja, limão, abacaxi), leite integral, produtos à base de tomate, alimentos gordurosos e frituras.

Evite ingerir líquido durante as refeições. Prefira o consumo 40 minutos antes ou depois.

Quando você come e se deita logo depois, isso dificulta muito a digestão normal. E com a inflamação do esôfago, a chance disso acontecer é maior. Por isso, espere pelo menos 30 minutos para se deitar depois de comer.

□ **Prisão de ventre ou diarreia**

Intestino desregulado é algo comum durante o tratamento. Ele pode ficar preso ou solto, e os dois não são sintomas agradáveis.

Se for diarreia, o organismo pode perder nutrientes importantes, como vitaminas, sais minerais e água. Por isso, é muito importante se hidratar. Procure ingerir líquidos em pequenas quantidades, durante todo o dia, principalmente água.

Reduza as fibras, ou seja, frutas como mamão, laranja, mexerica, ameixa, os vegetais folhosos e alimentos na forma integral. Eles estimulam o intestino, prolongando o sintoma.

No caso de prisão de ventre, a orientação é ao contrário: procure comer mais fibras, presente nas frutas secas ou com casca. Inclua cereais em todas as refeições, como aveia. Vão ficar mais gostosas e ajudarão seu intestino a funcionar.

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