

Alimentação durante a **imunoterapia**



A.C. Camargo Cancer Center
Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

Uma alimentação saudável e balanceada é fundamental para que o organismo funcione melhor em qualquer fase da vida e, durante o tratamento oncológico, é ainda mais importante. Quando não se ingere a quantidade suficiente e/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.

É importante ter um consumo adequado de todos os grupos alimentares, pois todos tem uma função essencial para nosso organismo.



1/4 Prato Carboidratos

- **Prefira:** grãos integrais (arroz, pães e massas), batata-doce, mandioca e mandioquinha
- **Evite:** cereais refinados (arroz branco, farinhas brancas) e batata-inglesa

1/8 Prato Proteína vegetal

- **Prefira:** feijões, lentilha, grão-de-bico, castanhas, nozes e amêndoas
- **Evite:** feijoada

1/8 Prato Proteína animal

- **Prefira:** frango sem pele, peixes assados/cozidos, ovos e carne bovina magra
- **Evite:** carnes gordurosas e fritas, embutidos (presunto, bacon, peito de peru) e carne seca

1/2 Prato Legumes e verduras

- **Prefira:** legumes e verduras in natura (batatas não entram aqui)
- **Evite:** legumes em conserva/salmoura (ervilhas, azeitona, palmito)

Em decorrência dos medicamentos, a imunoterapia pode causar efeitos colaterais, independente da localização da doença. Os sintomas podem ocorrer alguns dias após o início do tratamento.

Possíveis efeitos colaterais

Náuseas, vômitos ou perda de apetite

- Aumente o fracionamento das refeições, consumindo pequenas porções várias vezes ao dia
- Não tome líquidos durante as refeições
- Fique afastado da cozinha durante o preparo das refeições, se possível
- Evite alimentos condimentados, gordurosos e doces
- Prefira alimentos mais frescos, como frutas, sucos de frutas e iogurtes
- Aumente a densidade calórica das preparações, acrescentando azeite e leite em pó nas preparações
- Melhore a apresentação dos pratos
- Utilize gengibre, ele pode te auxiliar nos enjoos (adicione 1 colher de chá de gengibre ralado no preparo de chás, sucos e mikshakes)

Diarreia

- Aumente a ingestão de líquido
- Prefira frutas que prendem o intestino, como maçã, goiaba, caqui e banana maçã (tudo sem casca)

Evite

- Gorduras, frituras e doces concentrados
- Cascas e sementes de frutas e legumes
- Verduras (folhas) e alimentos integrais
- Leite e derivados ou opte por produtos sem lactose
- Frutas laxativas (mamão, ameixa, laranja, mexerica, uva, morango e banana nanica).

Constipação intestinal

- Aumentar a ingestão de líquidos

Aumentar o consumo

- Alimentos integrais, verduras e frutas laxativas, como mamão, ameixa, laranja e mexerica



Higienização dos alimentos

É importante ressaltar alguns cuidados com a higiene dos alimentos para diminuir o risco de contaminação durante o tratamento.

Evite sempre que puder se alimentar fora de casa, mas, se houver necessidade, escolha estabelecimentos de boa qualidade, que realmente possuam cuidados de higiene.

Alimentos como carne, peixe, frango e ovos devem ser bem passados, independente da forma de preparo, pois só assim há garantia de que as bactérias foram eliminadas.

Para as frutas e os legumes que forem consumidos crus, sempre realize a desinfecção com hipoclorito de sódio, mesmo que irá retirar a casca, conforme o passo a passo:

- Lave os alimentos em água corrente;
- Prepare a 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 no posto de saúde, como hidrosteril ou puriverd, seguir as recomendações de diluição do fabricante;
- Deixe de molho por 20 minutos na solução desinfetante e guarde em recipiente de vidro ou plástico tampado e armazene em geladeira.



www.accamargo.org.br