

ALIMENTAÇÃO DOENTE ONCOLÓGICO



CENTRO
HOSPITALAR
BAIXO VOUGA
Mais Saúde, Mais Vida!

Serviço de Oncologia Médica | Hospital de Dia

ÍNDICE

Introdução.....4

Conselhos gerais para uma boa alimentação.....5

Perda de apetite.....6

Náuseas e vômitos.....8

Inflamações da boca (mucosite e aftas).....10

Boca seca e alteração do paladar.....12

Diarreia.....14

Prisão de ventre.....16

Flatulência (gases).....18

Anemia.....19

Receitas.....20



CENTRO
HOSPITALAR
BAIXO VOUGA

Mais Saúde, Mais Vida!

ALIMENTAÇÃO DOENTE ONCOLÓGICO

INTRODUÇÃO

A alimentação é importante em todas as fases da nossa vida, desde a infância até à velhice, quando estamos saudáveis ou doentes. Uma nutrição saudável baseia-se numa dieta equilibrada capaz de fornecer ao organismo todos os nutrientes na quantidade necessária ao seu funcionamento.

A doença oncológica e os tratamentos a ela associados, nomeadamente a quimioterapia e /ou a radioterapia, são os principais responsáveis pela perda de peso. A alimentação é uma questão base para os doentes oncológicos e são frequentes os problemas associados à desnutrição. A doença e os tratamentos contribuem para a falta de apetite, alterações do paladar, náuseas, vómitos, dificuldades na deglutição, e mesmo repugnância por alguns alimentos.

Este livro tem o objectivo de fornecer dicas sobre uma alimentação adequada e como contornar alguns efeitos secundários do tratamento oncológico, auxiliando-o a si, aos seus familiares e cuidadores.

CONSELHOS GERAIS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Faça uma alimentação variada e equilibrada.

Inclua na sua alimentação:

- Alimentos que não se encontrem na roda dos alimentos tais como: bolachas, biscoitos, tostas, azeitonas e frutos secos
- Doces e sobremesas em quantidades moderadas
- Gordura preferencialmente o azeite.
- Aromas e temperos como salsa, coentros, orégãos, noz-moscada, canela, louro, alho, cebola, limão e pimento
- 1,5l a 2l de água por dia, podendo recorrer ao uso de sumos de fruta e chás.



Não tenha medo de experimentar novos alimentos!



PERDA DE APETITE

Dicas gerais:

- Faça várias refeições ao dia em pequenas quantidades
- Coma lentamente, mastigando bem os alimentos
- Evite alimentos fritos e gordurosos
- Se não tiver vontade de cozinhar nos dias após tratamento faça-o com antecedência e congele
- Procure comer com a família e/ou amigos
- Faça exercício físico regular porque estimula o apetite (ex: caminhar 30 minutos por dia se possível)
- Prepare pratos coloridos, atrativos e variados
- Beba os líquidos preferencialmente fora das refeições
- Não beba nem coma alimentos nem muito quentes nem muito frios



Sugestões alimentares:

Se tiver dificuldade em comer alimentos sólidos, tente alimentos líquidos: leite, sumos, gelatina, iogurtes, gelados de leite e leite batido com frutas.

Aumente as suas calorias acrescentando:

- Mel e frutos secos às suas saladas de fruta
- Leite condensado, natas e iogurte grego aos seus batidos
- Leite em pó ou chocolate em pó, no leite ou ainda farinha láctea e aveia
- Manteiga ou requeijão na bolacha e no pão
- Azeite, margarina vegetal, manteiga ou gema de ovo em sopas e puré
- Privilegie sobremesas como: leite creme, arroz doce, aletria, molotof, pudim de claras e gelatina



NÁUSEAS E VÔMITOS

Dicas gerais:

- Coma pequenas quantidades, lentamente e mastigando muito bem os alimentos e procure fazer as suas refeições à mesma hora do dia
- Prepare os alimentos e as bebidas à temperatura ambiente
- Descanse após as refeições, sentado ou recostado
- Use roupa larga para não apertar a cintura nem a barriga
- Coma antes de sentir fome pois esta pode aumentar a sensação de náuseas
- Lave os dentes e a boca com frequência, pode fazer bochecos com água e limão
- Não coma em locais com cheiros intensos e não cozinhe se isso agravar as náuseas e os vômitos
- Procure beber líquidos de preferência com gás no intervalo das refeições
- Não misture sólidos e líquidos



Sugestões alimentares:

- Coma alimentos que sejam menos agressivos para o estômago: torradas, bolachas de água e sal, iogurte, bolos secos, arroz, batatas e carne magra
- Se tiver enjoo matinal experimente comer uma torrada seca ou bolachas de água e sal antes de se levantar
- Assim que os vômitos estiverem controlados tente beber pequenas quantidades de água, chá frio ou morno (uma a duas colheres de sopa de 15 em 15 minutos).



Gradualmente vá introduzindo leite magro, cereais, batidos, puré de batata e sopa. Pouco a pouco pode comer alguma

- carne ou peixe até voltar à sua alimentação normal
- Chupe cubos de gelo, que podem ser de sumo de fruta de preferência laranja e limão
- Evite alimentos muito doces, fritos, gordurosos e picantes

INFLAMAÇÕES DA BOCA (MUCOSITE E AFTAS)



Dicas gerais:

- Evite alimentos ácidos, picantes, duros, secos, salgados, muito quentes ou muito frios
 - Prefira alimentos pastosos e líquidos
 - Pequenos golos de água ou de sumo durante a refeição podem ajudar a engolir
 - Coma menos de cada vez e muitas vezes ao dia
- Mantenha uma boa higiene da boca. Faça bochechos com solução de bicarbonato de sódio a 3% (uma colher de chá para um copo de água), ou soro fisiológico de duas em duas horas após a higiene oral

Sugestões alimentares:

PREFIRA:

- Puré, soufflé, pudins e cremes com leite, gelatina, bolachas moles no leite e pão de forma na sopa
- Fruta assada ou cozida sem pele (maçã, pera), melancia, pêssego em calda e banana
- Papas de cereais com leite (Nestum, Cérélac)
- Massas com queijo

EVITE:

- Sumos de fruta e frutas tais como: limão, laranja, tangerina, ananás, melão, meloa e tomate
- Iogurtes naturais
- Vegetais frescos e crus
- Alimentos salgados
- Bebidas alcoólicas



BOCA SECA E ALTERAÇÃO DO PALADAR

Dicas gerais:

- Evite comer alimentos secos, muito quentes ou picantes
 - Deve lavar cuidadosamente os dentes com uma escova macia e evitar o uso de elixires (porque tem álcool agravando a secura da boca)
 - Humedeça os lábios com manteiga de cacau ou lanolina
 - Beba frequentemente um gole de água ou líquidos não irritantes (ex: sumo de maçã ou uva ou limonada) para manter a boca húmida
 - Tente usar talheres de plástico caso os talheres de metal estejam a interferir no sabor dos alimentos
 - Masque pastilhas elásticas (de preferência de menta para aumentar a produção de saliva) e rebuçados
 - Chupe gelo podendo ser aromatizado com sumos de frutas (se não tiver aftas)



Sugestões alimentares:

- Os alimentos sólidos podem ser mais facilmente ingeridos se forem servidos com líquidos, como molhos (ketchup, maionese, bechamel) ou caldos. Pode usar molhos sobre os bolos ou no pão
- As torradas ou os bolos devem ser molhados no chá ou no leite
- Evite carnes vermelhas. Prefira a carne de aves, peixe e omeletes. Faça guisados. Use como tempero limão, orégãos, alecrim, hortelã pimenta, baunilha, manjerição.
- Marinar as carnes com molho de soja, sumos doces de fruta ou vinho antes de cozinhar
- Tempere os alimentos com mais sal para estimular o gosto. Se não está com uma dieta pobre em sal, pode comer presunto, salsichas, carne fumada
- Beba chá de limão, limonada, sumos de fruta e néctares
- Prefira frutas enlatadas, melão e pêsego.



DIARREIA

Dicas gerais:

- Beba 2 a 3l de água por dia em pequenas quantidades de cada vez
- Coma menos de cada vez e muitas vezes ao dia (6 a 10 refeições) e mastigue bem os alimentos
- Não coma a casca ou pele dos alimentos (frutas, batata, peixe e frango)
- Não coma alimentos nem muito quentes, nem muito frios
- Utilize pequenas quantidades de açúcar
- Use sal em quantidades normais até 2 colheres de chá de sal por dia



Sugestões alimentares:

- Evite alimentos fritos, gordurosos e picantes, vegetais crus, feijão e grão, café, pão integral
- Evite leite, queijo gordo, iogurtes com aromas e pedaços de fruta ou cereais. Pode beber leite de soja, iogurtes naturais, requeijão, queijo fresco ou outros queijos magros
- Evite comer frutos com casca e sementes e frutos secos (laranja, ameixa). Deve comer banana madura, maçã e pêra cozida ou em puré
- Não coma alimentos açucarados como doces concentrados: goiabada, marmelada e chocolates
- Coma de preferência arroz ou massa cozida, batata cozida com cenoura em puré, ovos, peixe e frango sem pele cozido, pão branco torrado, papa de farinha de arroz ou maisena (feitas com água ou leite sem lactose)
- Beba água temperada com sal onde foram cozidos o arroz e cenoura (50g de arroz + uma cenoura grande em 1,5l de água), chá verde ou preto (1colher se sopa rasa ou saqueta em 0,5l de água), infusão de camomila ou tilia, carioca de limão com açúcar, sumo de limão (1limão médio em 1l de água)



PRISÃO DE VENTRE

Dicas gerais:

- Beba cerca de 2 litros de líquidos (água, chá, sumos de fruta)
 - Coma alimentos ricos em fibras
 - Faça diariamente exercício físico ligeiro (ex: caminhar)
 - Coza ligeiramente os legumes (*al dente*)
- Aumente a quantidade de azeite na sua alimentação
 - Crie hábitos intestinais



Sugestões alimentares:

- Coma pão escuro, biscoitos e cereais integrais
- Coma frutos secos (ameixa preta, figos, alperce, sultanas) e frutas frescas (laranja, tangerina, kiwi, ameixa) e dê preferência a fruta com casca. Evite a banana, maçã, mirtilos, marmelo
- Não triture os alimentos ricos em fibra (feijão, grão, ervilha, favas, lentilhas, verduras) excepto se tiver dificuldade na mastigação ou problemas na boca e dentes
- Acompanhe às refeições legumes cozidos e saladas (agrião, alface)
- Coma preferencialmente peixes e carnes magras (coelho, frango)
- Evite chá preto. Pode beber café.
- Evite arroz e cenoura cozida



FLATULÊNCIA (GASES)

Dicas gerais:



- Coma mais devagar, mastigando bem os alimentos
- Coma iogurte

Sugestões alimentares

- Se usar alho e cebola na preparação das refeições, utilize-os sempre refogados e com moderação
- Evite condimentos picantes, batata doce, agrião, beringela, couve

bruxelas, couve flor, couve manteiga, repolho, nabo, rabanete, pimento, mostarda, pickles, soja, feijão, ervilha, lentilha, aveia, ovos, vísceras (rim, coração, fígado, miolo), fermentos, pastilhas elásticas, bolos e chocolate

- Evite bebidas com gás e cerveja

ANEMIA

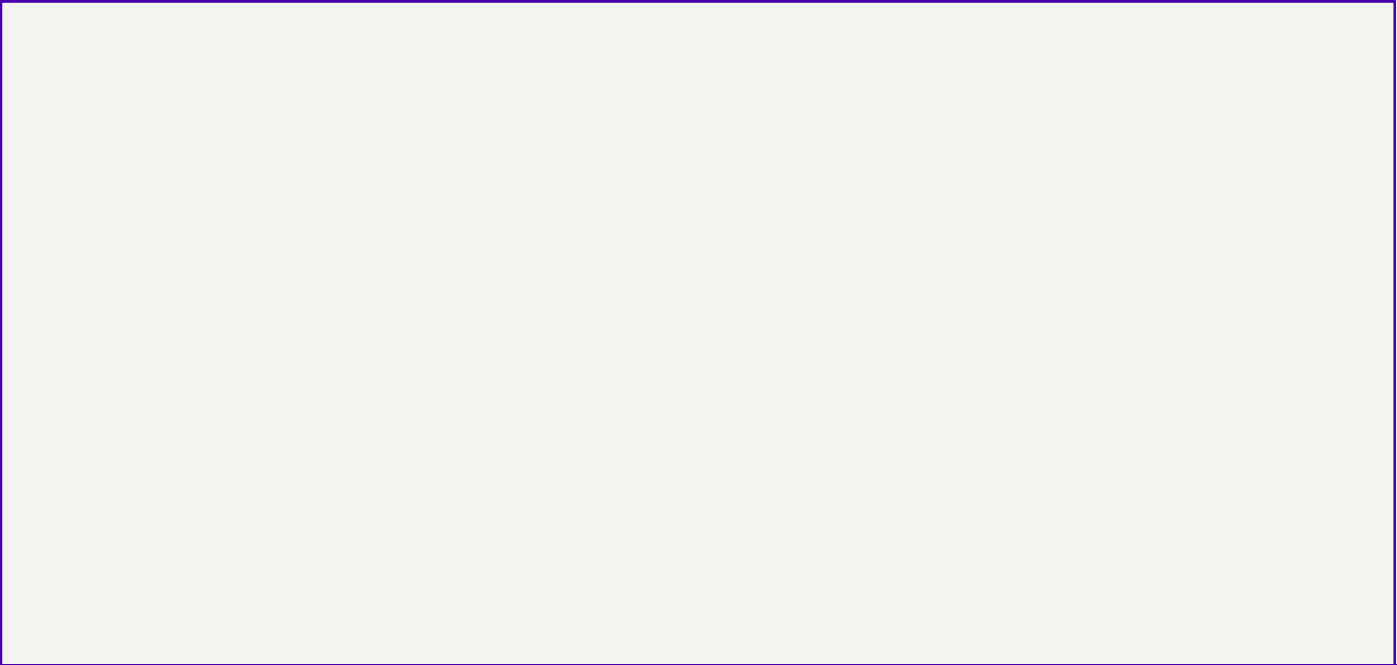
Dicas gerais:

- Coma refeições pequenas durante o dia;
- Prefira alimentos fáceis de preparar e de ingerir, por exemplo, saladas (alface + folhas tenras de espinafres + abacate + cogumelos)
- Se tem pouca energia para as atividades que considere mais importantes, peça ajuda.
- Intervale as actividades com curtos períodos de descanso.
- Acompanhe as suas refeições com frutas ou sumos naturais cítricos.

Sugestões alimentares

- Deve consumir feijão, alface, salsa, brócolos, folhas de couve escuras, agrião, espinafres.
- Coma frutas cítricas (laranja, limão, kiwi, tangerina e toranja), morango
- Consuma carnes brancas e vermelhas, vísceras, sardinha, cavala, atum fresco, carapau, chicharro e marisco
- Tempere as saladas com sumo de limão
- Evite o chocolate, leite e seus derivados, vinho, chá preto e vermelho, gema de ovo e o café (principalmente após as refeições).





Receitas

RECEITAS | NAUSEAS E VÔMITOS

Tomates com queijo mozzarella

- 1 tomate médio
- 4 fatias de queijo
- 1 colher de manjerição picado
- azeite e sal



Lavar o tomate e cortar às rodelas. Em cima de cada rodela coloca-se uma fatia de queijo mozzarella.

Aquecer numa frigideira o azeite com o manjerição e depois verter sobre o tomate com o queijo

Deixar arrefecer e comer

Salada Russa

- 4 batatas médias
- 1 cenoura média
- 5 colheres de ervilhas
- 1 ovo cozido
- 2 colheres de azeite
- Sal

Lavar o tomate e cortar às rodelas. Em cima de cada rodela coloca-se uma fatia de queijo mozzarella.

Aquecer numa frigideira o azeite com o manjerição e depois verter sobre o tomate com o queijo

Deixar arrefecer e comer



RECEITAS | NAUSEAS E VÓMITOS

Tortilha de bacalhau

- 1 posta de bacalhau demolhado
- 1 pimento verde pequeno
- 2 ovos
- Salsa

- Desfie o bacalhau (sem espinhas e pele)
- Num tacho coloque o azeite e o pimento partido às tiras, deixe refogar sem tostar
- Adicione o bacalhau e refogue um pouco. Acrescente a salsa picada e mexa
- Bata os ovos e junte ao preparado anterior e leve ao lume numa frigideira fazendo tipo omelete



Sumo

- ½ melão e ½ copo de água. Se preferir adicione gengibre ralado.

Sobremesa

Pêssego com iogurte

- 1 pêsego
 - 1 iogurte natural
 - 1 colher de chá mel
- Descasque o pêsego e corte-o em pedaço.
 - Junte-lhe o iogurte natural e a colher de mel.
 - Se preferir pode bater ou aromatizar com menta.

ÚLCERAS NA BOCA

Sufflé de batata

- 4 batatas
- ½ copo de leite
- 50gr manteiga
- 2 ovos
- Sal

- Coza as batatas com sal e tire-lhes a pele
- Adicione a manteiga e o leite e reduza a puré
- Acrescente as gemas dos ovos
- Bata as claras em castelo e adicione ao preparado anterior.
- Mexa lentamente
- Coloque a mistura num tabuleiro de ir ao forno, untado com manteiga e leve ao forno até alourar

Pescada com legumes

- 1 posta de pescada
- 1 batata
- 1 cenoura
- brócolos
- azeite

- Coza todos os ingredientes. Reduza a puré.
- Tempere com azeite a gosto

Sumos

- ½ papaia + 1 pêssago
- ½ papaia + 1 maçã
- Pode misturar água ou leite se preferir

RECEITAS | NAUSEAS E VÓMITOS

Sobremesa:

- Gelatina de aromas
- Leite creme
 - ½ l de leite
 - 2 colheres de sopa de farinha
 - 150g de açúcar
 - Raspa de limão e casca
 - 4 gemas
- Coloque o leite a ferver juntamente com a raspa e casca de limão
- À parte misture as gemas com o açúcar e a farinha
- Retire o leite do lume e misture o preparado anterior com uma varinha de arames
- Vai novamente ao lume até engrossar e retire a casca do limão

RECEITAS | DIARREIA

Água de arroz

- 2 colheres de sopa de arroz
- 1l de água
- 1 colher de sopa de açúcar
- Canela
- Sal q.b.

- Ferva a água com o arroz até que este fique bem cozido (tempere com sal)

- Deixe arrefecer. Aromatize com açúcar e canela a gosto

Arroz de cenoura com bife de frango grelhado

- 1 chávena de arroz
- 3 chavenas de água
- 1 cenoura média
- Pitada de sal
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- Bife de frango



- Coloque num tacho um fio de azeite, o alho picado e a cenoura ralada e deixe refugar um pouco

- Acrescente a água e quando estiver a ferver coloque o arroz. Deixe cozer

- Tempere o bife de frango com umas gotas de sumo de limão e sal. -

- Grelhe a gosto

RECEITAS | DIARREIA

Compota de maçã

- 1kg de maçãs
 - 1 chávena de açúcar
 - 1 pau de canela
 - 1 limão
- Descasque as maçãs e corte-as em rodela finas
- Coloque as maçãs, o açúcar, a casca do limão e o pau de canela num tacho e cubra com água.
- Deixe cozer aproximadamente uma hora até a maçã ficar bem cozida (deve mexer de vez em quando)

Sumo :

- 1 maçã triturada sem casca em meio copo de água
- 2 cenouras grandes trituradas em meio copo de água



RECEITAS | PRISÃO DE VENTRE

Ao levantar:

- 1 copo de água, ou
- 2 kiwis e um copo de água, ou
- sumo de laranja com sumo de três ameixas

Pequeno-Almoço ou Lanche

- café
- pão integral com compota de ameixa ou fiambre de peru/frango ou queijo fresco, ou
- iogurte natural com frutos secos (ameixa seca, passas) ou muesli

Creme de legumes

- 2 cebolas médias
- 1 batata pequena
- 1 dente de alho
- 1 nabo
- Espinafres ou nabiça ou couve galega
- Sal q.b.
- Fio de azeite

- Coza as cebolas, batata, alho e nabo

- Reduza a puré

- Acrescente as verduras (espinafre ou couve ou nabiça) e deixe cozer.

- Por fim coloque um fio de azeite.



RECEITAS | PRISÃO DE VENTRE

Arroz de Grelos

- 1 molhinho de grelos arrançados e cortados em pedaços
 - 200g de arroz
 - 3 colheres de sopa de azeite
 - 1 cebola picada
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 folha de louro
 - 750ml de água
 - Sal q.b.
- Num tacho refogue ligeiramente o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro
- Junte os grelos e a água. Tempere com sal. Mexa, tape e deixe cozer durante 20 minutos
- Junte o arroz. Mexa, tape e deixe cozer durante 15 minutos.
- Acompanhe com um bife ou peixe grelhado.

NOTAS

[illegible][illegible]



Serviço de Oncologia Médica | Hospital de Dia