

Introdução

Esse manual baseia-se na percepção de orientação que os pacientes assistidos na ONCO HEMATOS necessitam. Consiste em informações objetivas e relevantes para o fácil entendimento do assunto abordado nesse material: COMO MINIMIZAR OS EFEITOS COLATERAIS DO CANCER, UTILIZANDO OS ALIMENTOS, ressaltando a importância do acompanhamento do nutricionista e de toda equipe profissional durante o tratamento.

Objetiva-se em instruir, esclarecer, apresentar e complementar a ação dos alimentos na diminuição dos efeitos colaterais causados pela patologia, utilizando como ferramentas os alimentos para elaboração de receitas que visam melhorar a disposição e funcionamento do organismo, repercutindo em disposição para fazer as tarefas diárias, regulação do mesmo, além de ânimo e qualidade de vida para melhor adesão do tratamento.

Ao longo do material elaborado especialmente para você, leitor, iremos esclarecer algumas dúvidas e transmitir ensinamentos, incluindo receitas, necessários para agregar qualidade no momento de se alimentar.

Capítulo 1

1.0 Diagnóstico do Câncer

Quando o câncer é diagnosticado ao paciente, diversos questionamentos acontecem, inclusive de qual a melhor forma de se alimentar; os alimentos que podem ser ingeridos durante e após o tratamento, o período de tempo entre uma refeição e outra e etc. A família tem o papel importantíssimo para ajudar na aceitação e na adaptação à patologia. Não é possível determinar as reações e o comportamento de cada indivíduo diante do diagnóstico, mas o que se sabe é a melhoria que os pacientes acompanhados e apoiados apresentam diante daqueles que são rejeitados pelos mesmos.

1.1 Tratamento

O tratamento do câncer pode ser feito através de cirurgia, radioterapia, quimioterapia ou transplante de medula óssea. Em muitos casos, é necessário combinar mais de uma modalidade. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer:

- Radioterapia: Tratamento no qual se utilizam radiações para destruir um tumor ou impedir que suas células aumentem. Estas radiações não são vistas, e durante a aplicação o paciente não sente nada. A radioterapia pode ser usada em combinação com a quimioterapia ou outros recursos no tratamento dos tumores.

- Quimioterapia: Tratamento que utiliza medicamentos para combater o câncer. Eles são aplicados, em sua maioria, na veia, podendo também ser dados por via oral, intramuscular, subcutânea, tópica e intratecal. Os medicamentos se misturam com o sangue e são levados a todas as partes do corpo, destruindo as células doentes que estão formando o tumor e impedindo, também, que elas se espalhem pelo corpo.

- Transplante de Medula Óssea: Tratamento para algumas doenças malignas que afetam as células do sangue. Ele consiste na substituição de uma medula óssea doente, ou deficiente, por células normais de medula óssea, com o objetivo de reconstituição de uma nova medula.

1.2 Efeito Colateral

Devido ao tratamento, algumas pessoas podem apresentar sinais clínicos, reação do próprio organismo diante da ação dos medicamentos, como: mucosite, mudança no paladar e olfato, desconforto ao se alimentar, edema, ardor, salivação intensa, diarreia, sabor metálico, constipação, secura na boca (xerostomia), perda de apetite. Esses efeitos podem ocorrer ou não, em cada indivíduo de forma singular a depender do diagnóstico e tratamento. A alimentação tem grande importância nos efeitos quimioterápicos, pois, a maioria das drogas neoplásicas geram os sintomas descritos anteriormente. O papel do profissional de nutrição no tratamento do câncer é deprecificar os efeitos colaterais, utilizando também como ferramenta os alimentos, para restabelecer uma boa alimentação evitando a perda de peso grave (caquexia) e não comprometer o tratamento.

Capítulo 2 Diagnóstico Nutricional

O diagnóstico nutricional resulta da análise final de métodos adotados pelo nutricionista para avaliação do estado nutricional do paciente, tendo como

resultado três classificações: DESNUTRIÇÃO, EUTROFIA e OBESIDADE. Durante ao tratamento é importante ser assistido pelo nutricionista visto à classificação descrita acima influência diretamente no tratamento. Manter ou recuperar o estado nutricional do paciente é missão diária do profissional de nutrição.

Capítulo 3Cuidados com a alimentação

3.1 Orientações gerais

- ▶ Não pular refeições
- ▶ Não realizar as refeições em locais que não conhece a procedência
- ▶ Evitar alimentos prontos, industrializados e enlatados.
- ▶ Não consumir crustáceos (camarão, ostra, lagosta, caranguejo)
- ▶ Realizar as refeições em locais apropriados e confortáveis, de preferência em casa, à mesa com a família.
- ▶ Ingerir água nos intervalos das refeições.
- ▶ Prefira alimentos frescos. Se for possível fazer as compras 2x por semana, dando preferência aos alimentos orgânicos.
- ▶ Trazer lanche (saudável), no momento da infusão da quimioterapia, pois esta pode demorar.
- ▶ Não consumir alimentos crus.
- ▶ Ler atentamente os rótulos e a validade do produto.

3.2 - Higienização e manipulação (cozimento, armazenamento, conservação)

- ▶ Antes de realizar qualquer procedimento na cozinha, lavar bem as mãos.
- ▶ Higienizar corretamente os alimentos com hipoclorito, na proporção descrita no rótulo do produto.
- ▶ Cozinhar ou assar bem os alimentos.
- ▶ Não consumir alimentos crus ou mal passados.
- ▶ Não deixar comidas prontas fora da geladeira.

- ▶ Evitar guardar enlatados na geladeira. Armazena-los em recipiente de plástico ou vidro, repassando o rótulo original para o recipiente. Na impossibilidade de manter o rótulo original do produto as informações devem ser anotadas em etiquetas e colocadas no recipiente provisório do produto.
- ▶ Sempre que levar lanche para sessão de quimioterapia, armazená-lo em bolsa térmica (frutas, sanduíche, suco)
- ▶ Nunca descongelar os alimentos em temperatura ambiente. Sempre sobre refrigeração

3.3– Digestão.

- ▶ Consumir alimentos de fácil digestão, evitando comidas gordurosas, bastante condimentadas, muito quentes e ácidas como o café, por exemplo.
- ▶ Mastigar bem os alimentos.
- ▶ Consumir frutas, legumes e verduras (bem higienizados e bem cozidos).
- ▶ Não se deitar logo após as refeições.
- ▶ Não consumir líquido no almoço. Esperar de 20 a 30 minutos após a refeição para ingeri-los
- ▶ Após as refeições ingerir frutas cítricas para auxiliar na digestão.

3.4- Absorção

- ▶ Ao ingerir alimento rico em ferro associar com alimentos fontes de vitamina C e nunca com alimentos fontes de cálcio.
- ▶ Para melhorar a absorção do cálcio, se exponha ao sol nos horários permitidos. Os raios solares possuem vitamina D que auxilia na absorção do nutriente.
- ▶ Evitar o consumo em uma mesma refeição de alimentos fontes de cálcio (leite e derivados) com alimentos ricos em ferro.

3.5.Hidratação

- ▶ Ingerir no mínimo 2,5 L de água por dia.
- ▶ Os sucos podem auxiliar na hidratação diária.
- ▶ Consumir no máximo 2 copos de água de côco por dia. Evitando substituir a água mineral pela de côco.
- ▶ Durante a prática esportiva ingerir água.
- ▶ Não substituir a água mineral por refrigerantes, sucos industrializados ou qualquer outra bebida.

Capítulo 4.Efeitos Colaterais

4.1. MUCOSITE

Ocorre em até 40% das pessoas que recebem quimioterapia. A mucosite é uma inflamação da parte interna da boca e da garganta que pode levar a úlceras dolorosas e feridas nessas regiões, causada pela queda no sistema imunológico, aumentando a possibilidade de infecção pelas bactérias presentes na boca. Alguns alimentos e suas consistências tem um papel importante na melhora do quadro.

- ▶ Dar preferência a alimentos pastosos (macios), desfiados e batidos, cremosos, sorvetes, Milkshake, frutas amassadas(banana, maçã), purê de batata, cereais cozidos e gelatinas,
- ▶ Evitar alimentos picantes, crocantes, duros, crus que podem machucar a mucosa e alimentos irritantes como: abacaxi, laranja, vinagre, limão, pimenta e mostarda, por exemplo.

Podemos citar algumas preparações como exemplo.

1. Creme de abóbora com músculo

Ingredientes:

1 dente de alho

¼ de cebola

200g de músculo bovino

280 g de abóbora descascada

1 colher de sobremesa de azeite

Sal a gosto

Modo de Preparo:

Coloque em uma panela de pressão o azeite a cebola e o alho para refogar juntamente com o músculo até dourar.

Acrescente 500 ml de água fria e tampe a panela para pegar pressão. Deixe por 20 minutos após a pressão.

Retire a pressão e coloque a abóbora o sal e 200 ml de água; tampe novamente para pegar pressão por mais 20 minutos.

Em um liquidificador, bata a abóbora juntamente com o caldo que ficou na panela.

Desfie o músculo.

Coloque o creme de abóbora em um prato e por cima jogue o músculo desfiado e sirva.

2. Mandioquinha gratinada com frango

Ingredientes:

500g de mandioquinha sem casca

½ peito de frango limpo e desossado cortado em cubos

1 alho

1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo:

Em uma panela refogar no azeite o alho e a cebola, acrescentar o frango e 100 ml de água e deixar no fogo até cozinhar.

Desfie o frango e reserve o caldo.

Cozinhe a mandioquinha no vapor por 30 minutos.

Depois de cozida, amasse em forma de purê.

Monte em um refratário uma camada de mandioquinha amassada, uma camada de frango e mais uma camada de mandioquinha. Por cima cubra com queijo ricota ou minas frescal.

Leve ao forno quente por 20 minutos ou até gratinar.

3. Pêra no vapor

Ingredientes:

1pêra pequena descascada ou 1 maçã pequena descascada.

Canela á gosto

1 colher de sobremesa de mel

Modo de preparo:

Cozinhar a pêra(inteira) no vapor por aproximadamente 20 min

Retirá-la do vapor

Acrescentar a canela em pó e colocar o mel por cima da pêra.

4.2 SALIVAÇÃO INTENSA/SABOR METÁLICO E FALTA DE APETITE

O olfato e paladar podem sofrer alterações durante o tratamento, devido as medicações utilizadas para o combate da neoplasia, esse incômodo desaparece logo após o tratamento. Algumas dicas são valiosas para diminuir esses sintomas:

- evite a ingestão freqüente dealimentos ácidos;
- faça uso de chicletes ou balas de hortelã, camomila, erva doce, capim santo;
- ao preparar as carnes tempere com molhos (naturais) de tomate, agridoces, suco de frutas ou molho branco para melhorar o paladar;
- ingerir alimentos fonte de zinco: carnes vermelhas, fígado, legumes e farelos;
- consuma gelatinas, sorvetes (naturais), gelo para amenizar o efeito colateral;
- antes das refeições fazer bochecho com água.

Diversos alimentos e preparações podem minimizar esse efeito tão comum em pacientes oncológicos,

Abaixo seguem alguns exemplos de receitas.

1. Sorvete natural de frutas:

Ingredientes:

Suco de fruta da sua preferência

Modo de preparo:

Ao finalizar o suco despejar o líquido em formas para gelo e leve para o congelador até firmar.

Desenforme e sirva em seguida.

2. Molho pesto simples

Ingredientes

4 dentes de alho

1 colher de chá de sal

1 xícara de chá de folhas de manjericão, fresco

2 castanhas do Pará

100 g de queijoricota, ou minas frescal

1/2 xícara de chá de azeite

Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Descasque os dentes de alho, passe pelo espremedor e coloque em uma tigela

Adicione a colher de chá de sal e misture bem

Triture a castanha do Pará e junte ao alho e sal

Lave bem as folhas do manjericão

Seque e pique em pedaços pequenos e acrescente na tigela

Acrescente o queijo ricota e o azeite e misture bem até ficar homogênea

Tempere com pimenta do reino e reserve em um vidro esterilizado.

Dicas: tempere carnes ou acrescente este molho em massas.

3. Gelatina natural de frutas

Ingredientes:

1 ½ de suco de fruta da sua preferência

1 colher de sopa de gelatina natural sem sabor

1 ½ copo de água

Modo de preparo:

Ferva a água com a gelatina já dissolvida

Retire do fogo e com ela ainda quente adicione o suco e misture bem.

Distribua em potes e leve para geladeira até firmar.

4. Picolé com pedaços de frutas:

Ingredientes:

Frutas picadas de sua preferência

500 ml de água de côco

Modo de preparo:

Coloque as frutas picadas em forminhas de picolé, preencha as forminhas com água de côco e leve ao congelador até firmar. Servir quando estiver consistente para desenformar.

4.3DIARREIA

Diarreia é a eliminação frequente das vezes, em estado liquido por mais de 3x ao dia. Vem acompanhada de cólicas abdominais ou não. A desidratação está diretamente ligada com a intensidade das evacuações, por isso a importância de hidratar-se com freqüência.

O que são alimentos obstipantes?

O alimentos obstipantes são aqueles que naturalmente diminuem o funcionamento do intestino, esses alimentos (caju, maçã, banana, romã, kiwi...) possuem substancia anti-diarréica, ideal para pessoas que estão com soltura de ventre.

Alguns exemplos de sucos obstipantes para sanar a diarreia e hidratar-se:

1. Suco de goiaba com água de coco

Ingredientes:

3 rodela de goiaba vermelha grande.

150 ml de água de côco.

Modo de preparo:

Colocar os ingredientes no liquidificador

Bater bem e peneirar

Servir gelado.

Obs.: não se faz necessário adoçar.

2. Leite de soja com banana

Ingredientes:

150ml de leite de soja

1 banana

1 colher de café de canela

Modo de preparo:

Colocar a banana e o leite de soja e a canela no liquidificador

Bater bem

Despejar o líquido em um copo;

Posso substituir a banana?

Sim. A banana pode ser substituída por maçã sem casca!

3. Suco de caju com maçã

Ingredientes:

1 caju

1 maçã pequena sem casca

150 ml de água

Modo de preparo:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador

Bater bem

Coar em peneira grossa

Servir gelado

4. Suco de laranja lima com maçã

Ingredientes:

150 ml de suco de laranja lima (em média 2 laranjas)

1 maçã verde sem casca

Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes no liquidificador

Bater bem e servir gelado

4.4 CONSTIPAÇÃO

Sintoma bem comum em pacientes neoplásico, caracteriza-se por pouca eliminação das fezes, permanecendo vários dias sem defecar, sentir dor ao evacuar porque apresenta fezes ressecadas e endurecidas, cólicas abdominais, flatulência (gases). Alguns alimentos tem o poder de auxiliar na evacuação, o principal e o mais comum deles é a fibra. Encontra-se a fibra em: legumes, verduras, frutas de preferência com a casca, aveia e produtos integrais.

ATENÇÃO: É imprescindível consumir bastante líquido associado com alimentos ricos em fibras para auxiliar no trânsito intestinal. Sem a ingestão de líquido o problema da constipação pode ser agravado,

▶ alimentos ricos em fibras: abacate, melão, mamão, ameixa, laranja com bagaço, arroz integral, castanha, nozes, farelos e cereais integrais.

▶ tomar suco sem coar

▶ ingerir bastante líquido

▶ evitar alimentos que podem causar flatulência como: repolho, couve-flor, rabanete.

▶ realizar caminhada (ela auxilia no funcionamento intestinal).

Receitas de sucos laxantes para regular o transito intestinal:

1.Suco de acerola com manga e chia

Ingredientes:

150 ml de água

10 unidades de acerola grande

2 fatias de manga tommysem casca ou 1 manga pequena sem casca e sem caroço

1 colher de sobremesa de chia

Modo de preparo:

Colocar no liquidificador a acerola com a água, bater bem e coar.

Acrescentar a manga no suco da acerola e bater novamente.

Colocar em um copo e adicionar a chia.

Servir gelado.

Caso prefira adoçar, acrescentar uma colher de mel.

2.Suco de cenoura pêra e kiwi com aveia

Ingredientes:

1 cenoura pequena

1 pera pequena

1 kiwi pequeno sem casca

150 ml de água

1 colher de sobremesa de flocos ou farinha de aveia

Modo de preparo

Colocar no liquidificador a água, cenoura, pera e o kiwi

Bater bem, servir gelado com a farinha ou o floco de aveia sobre o suco

3.Suco de laranja, mamão e linhaça

Ingredientes:

120 ml de suco de laranja

½ mamão papaia

1 colher de sopa de linhaça

Modo de preparo:

Bater no liquidificador o mamão com o suco da laranja

Acrescentar uma colher de linhaça quando o suco estiver pronto.

4. Vitamina de ameixa

Ingredientes:

3 ameixas sem caroço

150 ml de leite integral

1 colher de rasa de cacau em pó ou canela

2 nozes

Modo de preparo:

Bater bem no liquidificador todos os ingredientes e servir gelado.

5. Suco de tangerina importada com melão

Ingredientes:

¼ do melão sem casca e semente

100 ml de suco de tangerina importado ou nacional

Modo de preparo:

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador.

Servir logo após o preparo.

4.5 ANEMIA

Ocorre quando os níveis de glóbulos vermelhos estão baixos, dificultando o transporte de oxigênio para o corpo causando cansaço e fraqueza. Alguns alimentos, principalmente ricos em ferro, potencializam a produção dos glóbulos vermelhos, são eles:

- ▶ carnes vermelhas
- ▶ ovos
- ▶ leguminosas (feijão, grão de bico)
- ▶ frutas (jenipapo, ameixa, jambo, uva)
- ▶ folhas verde- escuras (couve, espinafre, rúcula, agrião)
- ▶ beterraba , inhame
- ▶ castanha do pará

ATENÇÃO: sempre que consumir alimentos ricos em ferro associar a ingestão com alimentos rico em vitamina C para melhorar a absorção do ferro.

Alimentos ricos em vitamina C:

▶ laranja, acerola, abacaxi, kiwi, lichia, limão, manga, melão, tangerina, caju, brócolis, espinafre.

Receitas para combater a anemia

1. Suco de acerola com beterraba

Ingredientes:

10 acerolas

3 rodela de beterraba sem casca

1 colher de sopa de mel ou melaço

3 folhas de manjeriço

150 ml de água

Modo de preparo:

Bater bem no liquidificador a acerola com a água

Coar e descartar as sementes.

Acrescentar ao suco da acerola a beterraba, o manjeriço, o mel ou o melaço e bater bem.

Servir gelado.

2. Suco de caju com espinafre

Ingredientes:

1 caju sem a castanha
10 folhas de espinafre
100 ml de água
1 colher de sopa de mel

Modo de preparo:

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador
Servir logo após o preparo.

3. Suco de laranja com couve

Ingredientes:

150 ml de suco de laranja
1 folha de couve média
1 colher de café de gengibre ralado

Modo de preparo:

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador.
Consumir logo após o preparo.

4. Suco de jenipapo com maracujá

Ingredientes:

2 colheres de sopa de polpa natural de maracujá
2 rodela médias de jenipapo sem casca e sem semente
2 colheres de sopa de mel

Modo de preparo

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador.
Servir logo após o preparo.

4.6 NÁUSEAS E VÔMITOS

Os efeitos colaterais mais comuns e mais temidos durante o tratamento anti-neoplásico podendo aparecer antes, durante e pós tratamento. Esse sintoma pode ser reduzido através de mudanças na forma de se alimentar e com medicamentos que auxiliam no alívio do desconforto. Mais da metade dos pacientes assistidos convivem com esse mal-estar. Algumas dicas para aliviar os sintomas:

- fazer refeições leves com caldos, purês, Biscoito cream-cracker, biscoito água e sal e torradas.
- Evite tomar líquido durante as refeições
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos
- Fracionar as refeições (6x ou mais ao dia) e aumentar a frequência
- Evite permanecer na cozinha durante a cocção das preparações
- Faça uso de águas aromatizadas
- Evite deitar logo após as refeições

Receitas:

1. Sufê de brócolis

Ingredientes:

1 porção pequena de brócolis cozido e picado

2 colheres (sopa) de margarina

4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

400 ml de leite desnatado

2 colheres (sopa) de ricota ou queijo minas frescal ralado

2 gemas

2 claras em neve

sal a gosto

farinha de trigo e margarina para untar

Modo de preparo:

Em uma panela derreta a margarina, acrescente a farinha e misture bem, adicione o leite e mexa até formar um creme grosso. Acrescente o queijo ralado, deixe esfriar e adicione o brócolis, as gemas, as claras em neve e o sal. Misture

delicadamente e coloque em formas individuais, untadas e polvilhadas com farinha de trigo. Leve ao forno preaquecido até a massa crescer e dourar.

2. Frozen de manga

Ingredientes:

2 mangas médias picadas

1 copo de iogurte natural

1 colher de sopa de folhas de hortelã

1 colher (sopa) de mel

Gengibre ralado

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em uma vasilha e leve ao freezer por 1 hora. Despeje o frozen em taças individuais, acrescentar o gengibre por cima da bebida e sirva em seguida.

3. Cookie integral com geléia de morango

Ingredientes:

2 xícaras de aveia

2 colheres (sobremesa) de chia

2 colheres (sopa) de linhaça

2 colheres (sopa) de mel

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 colher (sopa) de óleo de coco

Pitada de sal

Modo de preparo:

Bata a aveia no liquidificador para formar uma farinha. Despeje em uma tigela. Acrescente à farinha os ingredientes secos: a chia e o sal. Em seguida, acrescente o óleo do coco, o azeite, o melado e misture bem com uma colher de metal.

Deixe no forno por 20 minutos, a 180°C, e sirva.

5. Tapioca integral

Ingredientes:

Goma de tapioca

½ colher de sopa de aveia

½ colher de sopa de chia

½ colher de sopa de linhaça dourada

1 fatia fina de queijo minas frescal

Modo de preparo:

Em uma tigela misturar a goma com a aveia, linhaça e a chia.

Coloque em fogo baixo uma frigideira antiaderente grande, quando ela estiver quente adicione a goma com os cereais, com ajuda de uma espátula espalhe a goma de modo que forre todo fundo da frigideira (como se estivesse fazendo uma panqueca).

Quando começar a se soltar da panela, coloque o queijo (ou o recheio de sua preferência*) em uma metade da tapioca, feche com a outra metade (dobrando).

Está pronta!

*cuidado ao escolher os recheios. Optar sempre pelos menos gordurosos ou doces.

4.7 CANSAÇO / FADIGA

Efeito colateral comum em pacientes que apresentam esgotamento físico, mental e emocional.

O cansaço relacionado com o câncer se apresenta como uma sensação persistente de esgotamento podendo tornar-se crônico persistindo com o tempo e interferindo com suas atividades rotineiras. Ao contrário do cansaço provocado pela vida cotidiana esse tipo de cansaço muitas vezes não é aliviado com o descanso e repouso. O cansaço é um sintoma que pode afetar muito sua qualidade de vida e por isso é muito importante que quando visite seu médico lhe explique exatamente o que está sentindo.

Abaixo segue algumas receitas de sucos revigorantes:

1.Suco de graviola com gengibre

Ingredientes:

17 gomos de graviola

200 ml de água

1 colher de sopa de mel

1 colher de café de gengibre ralado

Modo de preparo:

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador.

Consumir logo após o preparo.

2.Suco de uva e maçã

Ingredientes:

100 ml de água de côco

10 uvas

½ maçã verde

Modo de preparo:

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador. Não coar.

3.Suco de frutas vermelhas com gengibre

Ingredientes:

10 unidades de framboesa

6 unidades de amora

10 unidades de mirtilo

1 colher de café de gengibre

120 ml de água de côco

Modo de preparo:

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador.

Servir gelado.

4. Suco de abacaxi com framboesa

Ingredientes:

1 rodela de abacaxi

10 framboesas

1 colher de sopa de mel

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

5. Suco de abacaxi com hortelã

Ingredientes:

1 ½ rodela de abacaxi

120 ml de água

5 folhas de hortelã

1 colher de sobremesa de mel

Modo do preparo:

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador.

Servir gelado.

6. Suco de kiwi com amora

Ingredientes:

1 kiwi sem casa

10 amoras

150 ml de água de côco

Modo de preparo:

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador.

Servir gelado.

7. Suco de melão com mirtilo

Ingredientes:

¼ de melão

10 mirtilos

100 ml de água

1 colher de chá de mel

5 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador.

Servir gelado.

Capítulo 5.

Mitos e verdades sobre a nutrição e o câncer.

O acompanhamento nutricional do paciente oncológico pode vir com inúmeras dúvidas sobre o que pode ou não pode comer, sobre alimentos que são lançados na mídia como milagrosos e até prometendo a cura. Sabemos que a ciência da nutrição oncológica é muito mais significativa não se resumindo em uma receita certa para todos. O tratamento nutricional contra o câncer é feito de forma individualizada, respeitando os limites pessoais e as particularidades de cada tipo de neoplasia. Pensando nas inúmeras dúvidas que ocorrem durante a consulta pois, é imprescindível desmistificar alguns questionamentos, para garantir a manutenção da saúde dos pacientes, manter uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para a melhoria do quadro clínico; pensando nisso elaboramos perguntas com resposta sobre os mitos e as verdades nutricionais durante o tratamento neoplásico.

1. O consumo de multivitamínicos é benéfico para o metabolismo do paciente em quimioterapia?

Mito. Essa prática pode prejudicar o tratamento, pois o excesso de vitaminas e minerais pode interagir com os quimioterápicos,

diminuindo a eficácia do medicamento.No entanto, nos casos em que o paciente apresenta a deficiência de um nutriente específico, a suplementação pode ser necessária, porém o mais recomendado é consultar um especialista para avaliar o estado nutricional individualmente e indicar a opção mais adequada para o consumo de um determinado micronutriente (vitaminas e minerais).

2. A nutrição pode ajudar o paciente a se recuperar mais rápido durante a quimioterapia?

Verdade. Orienta o paciente a incorporar importantes medidas ao seu dia a dia, como a adoção de uma dieta balanceada, com uma atenção maior para a higienização dos alimentos (pois o paciente oncológico tem queda no sistema imunológico, que pode levar a um risco maior de contaminação); orientando maior ingestão de água além de orientar o paciente sobre os possíveis efeitos colaterais que podem ser decorrentes de cada quimioterapia. Assim é possível minimizar o desconforto do tratamento, orientando o paciente que se alimente bem para apresentar uma recuperação maior a cada ciclo.

3. Chá verde, chá da folha de graviola, aloe vera (babosa), cogumelo do sol e outros FITOTERÁPICOS no geral, podem prejudicar a eficácia do tratamento com quimioterapia? Verdade. Apesar de ser um alimento que contribui na prevenção do câncer por ser rico em flavonoides (que ajudam a proteger o sistema de reparo do DNA contra tumores), essas substâncias,

podem dificultar a eficácia do tratamento com quimioterapia, devido ao risco de comprometer a ação de algumas drogas.

4. Gengibre é um aliado no tratamento quimioterápico dos pacientes?

Verdade. O gengibre pode ajudar no controle de sintomas como náuseas. Para tanto, deve ser consumido in natura e não na forma de cápsulas ou suplementos, sempre sendo orientado pelo profissional de saúde que te acompanha.

5. Adoçantes provocam o câncer?

Mito. Apesar de inicialmente haverem suspeitas do potencial cancerígeno de adoçantes com ciclamato, aspartame e sacarina, estudos subseqüentes não foram capazes de confirmar essa associação. Sempre que for utilizar algum adoçante, por ser portadora de diabetes, opte pelos naturais a base de Stevia.

6. Existem Alimentos que previnem o câncer?

Mito. Não existem alimentos curativos ou que previnem o câncer, porém uma boa alimentação, de preferência saudável acrescida de alimentos funcionais, podem sim prevenir alguns tipos de câncer como de cólon e estômago, além de Câncer de mama quando relacionado á obesidade.

