

DIETA ONCOLÓGICA

Aula 23

Docente Sofia Oliveira

Curso Regimes Alimentares Terapêuticos





01

SABER IDENTIFICAR OS PRINCÍPIOS E OBJETIVOS DA NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA

02

CONHECER E IDENTIFICAR OS FACTORES DE RISCO ALIMENTARES.

03

SABER AS ABORDAGENS NUTRICIONAIS PARA OS SINTOMAS PODEM AFETAR A ALIMENTAÇÃO NA DOENÇA ONCOLÓGICA.

Ao final desta apresentação, serão capazes de:

DEFINIÇÃO DE DIETA ONCOLÓGICA



A nutrição é fundamental no processo terapêutico da pessoa com cancro, em todas as fases da trajetória da doença. A intervenção nutricional molda-se àqueles que são os objetivos e intuito terapêutico de cada fase da doença, ajustando-se a abordagens de intenção curativa, paliativa ou de reabilitação.

OBJETIVO

Apoiar o tratamento médico:

- Fornecer os nutrientes necessários para auxiliar o corpo a lidar com os efeitos do cancro e do tratamento.
- Manter o estado nutricional adequado durante todo o processo terapêutico.

Minimizar os efeitos colaterais:

- Atenuar sintomas como náuseas, vômitos, diarreia, alterações no paladar e apetite.
- Ajudar a prevenir ou reduzir a perda de peso e desnutrição.

Melhorar a qualidade de vida:

- Proporcionar bem-estar geral e manter a funcionalidade do paciente.
- Contribuir para a manutenção da força, energia e imunidade.

IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NO TRATAMENTO DO CANCRO

A nutrição desempenha um papel fundamental no tratamento do cancro, sendo um aspeto essencial da abordagem terapêutica. Principais razões :

Suporte ao Tratamento Médico:

- Uma nutrição adequada ajuda a fortalecer o organismo e a resposta imunológica, potencializando a eficácia dos tratamentos, como quimioterapia e radioterapia.
- Manter o estado nutricional favorece a tolerância aos efeitos colaterais e complicações do tratamento.

Prevenção e gestão da Desnutrição:

- Pacientes com cancro têm maior risco de desenvolver desnutrição, devido ao impacto da doença e dos tratamentos no apetite e na capacidade de ingestão e absorção de nutrientes.
- Uma dieta adequada ajuda a prevenir e tratar a perda de peso e a deterioração do estado nutricional.

Melhora da Qualidade de Vida:

- Uma nutrição equilibrada pode contribuir para a manutenção da força, energia e bem-estar geral do paciente.
- Isso auxilia na preservação da funcionalidade e na redução de sintomas, como fadiga, fraqueza e depressão.

Redução de Complicações:

- Uma boa nutrição pode ajudar a prevenir e minimizar complicações do tratamento, como infecções, úlceras, disfunção intestinal e outras.
- Isso contribui para a evolução clínica mais favorável do paciente.

Portanto, a nutrição é uma parte integral do tratamento do cancro , devendo ser abordada de forma multidisciplinar, com a participação do nutricionista, juntamente com a equipa médica e de enfermagem, para proporcionar o melhor suporte nutricional possível ao paciente.

AS CHAVES DO CANCRO

Factores que favorecem o cancro



Todos estão interligados

FACTORES DE RISCO ALIMENTARES

- gordura saturada: carnes vermelhas, enchidos.
- excesso de calorias e açúcares – obesidade.
- alimentos tostados.
- excesso de bebidas alcoólicas.
- muito sal.



Fatores que diminuem o risco de cancro



Atividade
física



Fibra



Cereais
integrais



Dieta
mediterrânica

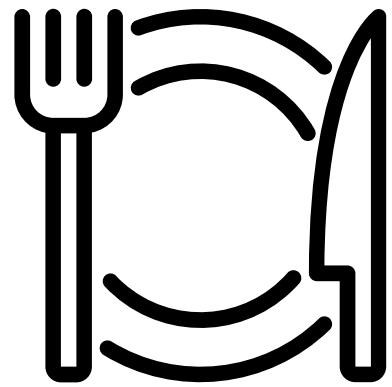


Frutas e
vegetais



Café

PREVENÇÃO DIÁRIA DO CANCRO




Alimentos que ajudam a prevenir o cancro, ajudam a remover substâncias cancerígenas e podem inibir o crescimento de células malignas. Alimentos diferentes podem combater o cancro de maneira diferente, por isso a alimentação deve ser: variada e equilibrada.

- limite o consumo de gorduras saturadas e de alimentos ricos em açúcares e sal. reduza o consumo de carnes vermelhas – prefira as carnes brancas (aves, coelho) e o peixe. Os peixes gordos (sardinha, cavala, salmão) são fontes de ómega-3, que protegem contra o cancro.

PREVENÇÃO DIÁRIA DO CANCRO

- Não comer alimentos pré-confeccionados – contém muito sal. Utilizar ervas aromáticas e especiarias para temperar os seus pratos.
- não reutilizar as gorduras – usar pouca gordura na confecção de alimentos e preferir azeite.
- Aumentar os produtos hortícolas e fruta nas suas refeições – as hortaliças de cor verde escura (espinafres, couves, brócolos) contém sulfurafanos, além de fibra.
- Consumir cereais integrais – pelo seu alto teor em fibra.
- Preferir cebola e alho para temperar.
- incluir leguminosas na alimentação – os legumes de cor vermelha e roxa (tomate, beringela, beterraba) são ricos em licopeno (potente antioxidante). Contém também fibras, vitaminas e minerais.

PREVENÇÃO DIÁRIA DO CANCRO

- Preferir cebola e alho para temperar. não reutilizar as gorduras – usar pouca gordura na confecção de alimentos e preferir azeite.
 - moderar o consumo de bebidas alcoólicas – o consumo excessivo de álcool aumenta o risco de desenvolvimento de cancro.
 - Preferir água.
 - ler os rótulos dos alimentos.
 - combater a obesidade.
 - praticar actividade física regular.
- 

**SINTOMAS
QUE PODEM
AFETAR A
ALIMENTAÇÃO**



DIARREIA

A diarreia corresponde ao aumento no número de dejeções diárias e diminuição da consistência das fezes. A ocorrência de dejeções líquidas mais de 3 vezes num dia é habitualmente considerada diarreia.

Pode ser causada pelos tratamentos, por infeções e também pela doença.

Este sintoma compromete a digestão e absorção dos nutrientes, podendo levar a desidratação e desnutrição.



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Reforçar a hidratação com, por exemplo: água, tisanas, infusões, cevada, gelatina, bebidas desportivas diluídas, sumo de maçã diluído;

2

Evitar

- Evitar bebidas com cafeína (café, chá preto e verde, colas, cacau), gaseificadas ou alcoólicas;

3

Beber

- Beber lentamente, de forma constante, evitando líquidos muito frios ou muito quentes.



Adotar uma dieta pobre em fibras, gorduras e lactose

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Cereais	<p>Cereais não integrais, sem grãos e sem sementes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pão branco;• Bolachas tipo Maria/torrada ou água e sal;• Arroz branco, massa, batata;• Aveia;• Farinhas ou papas de arroz.	<p>Produtos integrais (exemplo: pão e tostas integrais, broa, arroz integral, massa integral, ...);</p> <ul style="list-style-type: none">• Granola e outros cereais integrais de pequeno-almoço
Frutas e Hortícolas	<p>Banana madura, maçã ou pêra cozinhadas (cozidas ou assadas sem pele), pêssigo (se em calda, bem escorrido), dióspiro.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cenoura cozida;• Sopa de arroz (arroz, batata e cenoura).	<p>Todas as outras frutas e hortícolas (incluindo pickles, azeitonas,...).</p>

Adotar uma dieta pobre em fibras, gorduras e lactose

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Produtos Lácteos	Leite sem lactose; <ul style="list-style-type: none">• Queijo curado;• Iogurte (sem pedaços de fruta; com Bifidus).	Alimentos com lactose, como leite e queijo fresco; <ul style="list-style-type: none">• Iogurtes com pedaços de fruta/sementes/cereais;
Carne, peixe e Ovos	<ul style="list-style-type: none">• Ovo, peixe e carne (sem peles e gorduras visíveis).	<ul style="list-style-type: none">• Enchidos, fumeiros e carnes gordas.
Outros Alimentos		Leguminosas (exemplo: feijão, grão, lentilhas, favas, ervilhas, tremoços, ...); <ul style="list-style-type: none">• Frutos secos (exemplo: figos, tâmaras, passas, ...);• Frutos oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, caju, ...);• Sementes (exemplo: linhaça, chia, girassol, ...);• Cacau e chocolate.

Adotar uma dieta pobre em fibras, gorduras e lactose

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Métodos Culinários	Cozinhar de forma simples: <ul style="list-style-type: none">• Cozidos, grelhados;• Estufados em crú (sem refogado);• Assados simples.	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos/preparações excessivamente gordos (exemplo: fritos);• Especiarias picantes (pimenta, malagueta, piri-piri, caril);• Molhos (exemplo: mostarda, maionese, ...).

OBSTIPAÇÃO

A obstipação corresponde a um retardamento do funcionamento intestinal.

Pode ser causada ou agravada por alguns medicamentos, por alterações na dieta, por inadequada ingestão de água e por inatividade. Pode acompanhar-se de dores abdominais, sensação de distensão abdominal, flatulência e náuseas.

Mais de 48 horas sem conseguir evacuar



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Reforçar a hidratação com, por exemplo: água, tisanas, infusões, cevada, gelatina, água aromatizada com limão ou outras frutas;

2

Evitar

- ·Em jejum, beber líquidos com uma temperatura quente/morna;

3

Beber

- ·Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibra (cereais integrais, hortícolas, frutas, frutos secos e oleaginosos, sementes,...);
- ·Praticar atividade física regular;
- Atenção, se tem risco de oclusão intestinal não siga estas recomendações (ver recomendações para o risco de oclusão).



Adotar uma dieta rica em fibras

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Cereais	<p>Cereais integrais:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pão escuro (mistura ou integral, com grãos ou sementes);• Bolachas e tostas integrais,• Granola;• Aveia;• Cereais de pequeno-almoço integrais.• Arroz integral, massa integral, batata.	<ul style="list-style-type: none">• Pão branco;• Bolachas e tostas com farinha refinada;• Farinhas ou papas de arroz.
Frutas e Hortícolas	<ul style="list-style-type: none">• Todos as frutas (exceto as indicadas nos “alimentos a evitar”);• Todos os hortícolas.	<ul style="list-style-type: none">• Banana madura, maçã ou pêra cozinhadas;• Sopa de arroz (com arroz, batata e cenoura).

Adotar uma dieta pobre em fibras, gorduras e lactose

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Produtos Lácteos	<ul style="list-style-type: none">• Leite;• Queijo curado e queijo fresco;• Iogurte com pedaços de fruta/sementes/cereais.	
Carne, peixe e Ovos	<ul style="list-style-type: none">• Ovo, peixe e carne (sem peles e gorduras visíveis).	<ul style="list-style-type: none">• Enchidos, fumeiros e carnes gordas.
Outros Alimentos	<ul style="list-style-type: none">• Leguminosas (exemplo: feijão, grão, lentilhas, favas, ervilhas, tremoços, ...);• Frutos secos (exemplo: ameixas, figos, tâmaras, passas, ...);• Frutos oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, caju, ...);• Sementes (exemplo: linhaça, chia, girassol, ...);• Cacau e chocolate.	

OCLUSÃO INTESTINAL

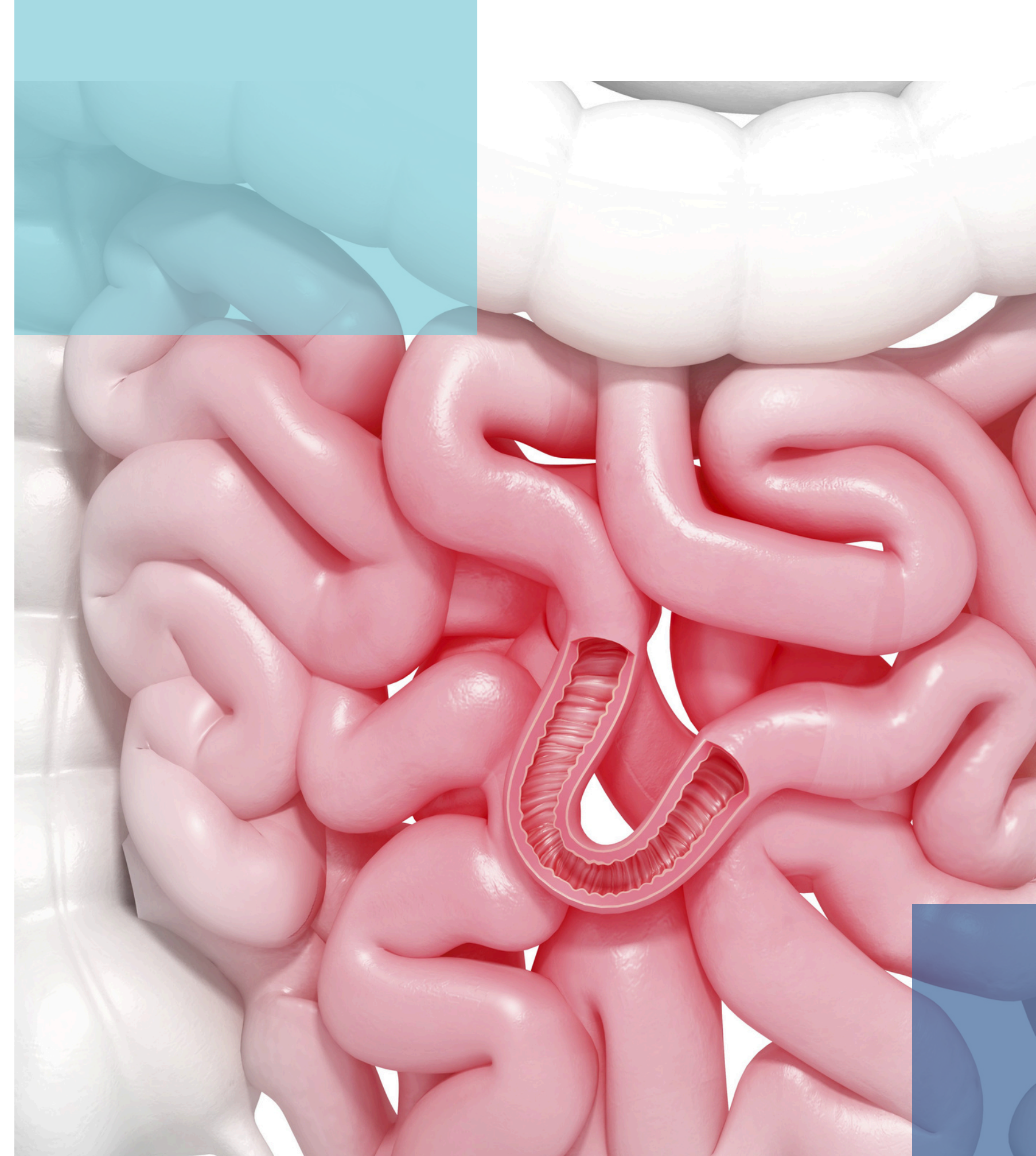
A oclusão intestinal consiste num bloqueio parcial ou completo que impede a passagem dos alimentos, líquidos, fezes ou gases através do intestino delgado ou grosso.

Sintomas

Alternância de períodos de obstipação e diarreia;

- Ausência de trânsito para gases e/ou fezes;
- Dor e distensão abdominal;
- Enfartamento;
- Náuseas e vômitos (de cheiro fétido e aspecto fecal).

Pode ser causada pela presença de tumores, aderências, inflamação intestinal ou hérnias.



Alimentos a preferir e evitar em caso de oclusão intestinal

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Cereais	<ul style="list-style-type: none">• Pão branco, tostas, bolachas tipo Maria/Torrada e água e sal;• Arroz, massa e batata;• Farinha de trigo;• Tapioca	<p>Cereais integrais:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pão escuro (mistura ou integral, com grãos ou sementes);• Bolachas e tostas integrais;• Granola;• Cereais de pequeno-almoço integrais;• Arroz e massa integral.
Frutas e Hortícolas	<p>Fruta sem casca ou sementes;</p> <ul style="list-style-type: none">• Hortícolas cozinhados (sem caule, casca ou sementes).	<ul style="list-style-type: none">• Fruta com casca ou sementes;• Hortícolas crus (exceto o tomate descascado e sem sementes);• Hortícolas cozinhados com caule, casca ou sementes.

Adotar uma dieta pobre em fibras, gorduras e lactose

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Produtos Lácteos	<ul style="list-style-type: none">• Leite;• Queijo;• Iogurtes de aromas.	<ul style="list-style-type: none">• Iogurte com pedaços de fruta/sementes/cereais
Carne, peixe e Ovos	<ul style="list-style-type: none">• Ovo, peixe e carne (sem peles e gorduras visíveis).	<ul style="list-style-type: none">• Enchidos, fumeiros e carnes gordas
Outros Alimentos		<ul style="list-style-type: none">• Leguminosas (exemplo: feijão, grão, lentilhas, favas, ervilhas, tremoços,...);• Frutos secos (exemplo: ameixas, figos, tâmaras, passas,...);• Frutos oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, caju, ...);• Sementes (exemplo: linhaça, chia, girassol...);• Azeitonas e pickles;• Especiarias e molhos picantes

NÁUSEAS (ENJOOS) E VÔMITOS

Correspondem a um dos sintomas muito temidos pelas pessoas com cancro e o seu risco varia com o tipo de tratamento que realizam. Podem ser prescritos, pelo oncologista, medicamentos para tomar durante e após o tratamento.

Deve cumprir rigorosamente a medicação e reportar ao médico os sintomas e o efeito da prescrição.



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

2

Evitar

3

Beber

- Fazer várias refeições de pequeno volume ao longo do dia;
- Evitar saltar refeições e ficar muitas horas sem comer;
- Evitar beber durante as refeições;
- Não se deitar logo após as refeições ou, se o fizer, mantenha a cabeceira elevada;
- Realizar as refeições em ambiente agradável (fora da cozinha, sem cheiros);
- Decorar pratos de forma a torná-los mais apetecíveis com ervas aromáticas, frutas, etc.;
- O gengibre pode auxiliar no controlo dos sintomas:
 - Preparar infusão/água aromatizada com a raiz do gengibre e ir bebendo ao longo do dia;
 - Adicionar o gengibre a sopas, pratos, batidos e sumos;
 - Beber ginger-ale.



PREFERIR ALIMENTOS:

- De fácil digestão (com pouca gordura e baixo teor de fibra);
- Mais secos (exemplo: tostas, bolachas, pão, ...);
- Cítricos (exemplo: laranja, limão, tangerina, água aromatizada com limão/laranja, ...);
- Salgados (exemplo: queijo, fiambre, bolachas de água e sal, tostas, sopas, ...);
- À temperatura ambiente, frios ou gelados.

EVITAR ALIMENTOS:

- E bebidas com odores fortes (exemplo: caril, refogados, café, ...);
- Com muita gordura (exemplo: manteiga, natas, fritos, ...);
- Doces (exemplo: mel, sobremesas, bolos, chocolates, ...);
- Cremosos ou em papa.

EVITAR COZINHAR:

- Se possível pedir a algum familiar/amigo para preparar as refeições;
- Se tiver que cozinhar, preparar maior quantidade de comida nos dias em que não tem náuseas e congelar em porções individuais para aquecer nos dias em que se tem mais sintomas

BOCA SECA (XEROSTOMIA)

Este sintoma pode ocorrer pela própria doença ou em consequência dos tratamentos (quimioterapia, radioterapia ou cirurgia).

A xerostomia pode ser agravada por alguma medicação concomitante.

Compromete a capacidade de mastigação, deglutição, degustação e comunicação e aumenta o risco de infecções. Em algumas circunstâncias o uso de saliva



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

2

Evitar

3

Beber

- Aumentar a ingestão de líquidos ao longo do dia;
- Ingerir líquidos durante as refeições para facilitar a mastigação e a deglutição;
- Colocar gotas de limão/laranja nas bebidas e nos alimentos (o sabor cítrico é capaz de estimular a produção de saliva);
- Ingerir frutas com elevado conteúdo de água (exemplo: melancia, melão, ...);
- Preferir preparações culinárias com mais molho
- (exemplo: caldeiradas, estufados, sopas, ...);
- Preferir alimentos macios e húmidos;
- Mastigar pastilhas elásticas e rebuçados sem açúcar
- (preferencialmente com sabor cítrico/mentolado);
- Dissolver na boca pequenas porções de bebidas congeladas (exemplo: água, sumos, infusões, ...).



EVITAR ALIMENTOS:

- Alimentos secos, ásperos ou duros (exemplo: pão, bolachas, tostas);
- Alimentos e temperos picantes;
- Alimentos densos (exemplo: manteiga de amendoim, mel, puré mais espesso, ...);
- Bebidas alcoólicas;
- Refrigerantes (exemplo: cola, ice tea, ...).

ALTERAÇÕES DE PALADAR (DISGUEUSIA)

Este sintoma muito frequente em pessoas com cancro sob radioterapia da cabeça-pescoço, pode persistir durante meses a anos após o término do tratamento. Também é muito frequente em alguns esquemas de quimioterapia.

Pode levar a recusa ou aversão alimentar.



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Preparar pratos coloridos e visualmente agradáveis;
- Experimentar novos alimentos ou alimentos de que não gostava antes;

2

Evitar

- Preferir alimentos frios e cítricos;
- Utilizar ervas aromáticas, especiarias, limão e marinadas na preparação e confeção dos alimentos;

3

Beber

- Nas refeições incluir alimentos com sabores e texturas contrastantes
- (exemplo: misturar carne/peixe com frutas, incluir alimentos crocantes ou sementes nas preparações culinárias, misturar alimentos doces com salgados, ...);



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Beber água com limão/laranja;
- Mastigar pastilhas elásticas e rebuçados sem açúcar (preferencialmente com sabor cítrico);

2

Evitar

- Fazer a limpeza e estimulação das papilas gustativas antes da refeição
- através de bochechos de água com limão/laranja, água com gás, chá de gengibre ou sumos de frutas cítricas.

3

Beber



EVITAR:

- Ingestão de alimentos/bebidas com sabor muito intenso (carnes vermelhas, café, chocolate,...);
- Utilização de talheres de metal (para minimizar o sabor metálico)
 - substitua por talheres de plástico ou silicone;
- Insistir na ingestão de alimentos que não lhe estão a saber bem.

MUCOSITE

A mucosite corresponde a uma inflamação das mucosas, que pode atingir qualquer mucosa do organismo, incluindo todo o tubo digestivo.

A sua ocorrência na cavidade oral e garganta pode comprometer muito a ingestão alimentar



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Cozinhar os alimentos de forma a ficarem macios e de fácil mastigação;

2

Evitar

- Pode ser necessário alterar a consistência dos alimentos para mole, cremosa ou líquida, por forma a minimizar a dor na mastigação/deglutição;

3

Beber

- Preferir alimentos à temperatura ambiente ou fria;
- Reforçar a hidratação ao longo do dia – beber através de uma palhinha pode ajudar a minimizar a dor;
- Manter uma boa higiene oral.



Alimentos a preferir e evitar em caso de mucosite

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Cereais	<p>Pão húmido/mole (exemplo: pão de forma, pão de leite, pão demolhado em leite, chá ou cevada);</p> <ul style="list-style-type: none">• Bolachas demolhadas em leite, chá ou cevada;• Papas de cereais;• Arroz e massa com molho (exemplo: arroz malandro, massa estufada,...);• Puré de batata.	<p>Pão seco, tostas e bolachas secas;</p> <ul style="list-style-type: none">• Arroz seco, massa e batatas cozidas sem molho.
Frutas e Hortícolas	<ul style="list-style-type: none">• Frutas muito maduras, em puré, em sumos ou cozinhadas;• Hortícolas cozinhados ou em puré;• Sopa de legumes	<ul style="list-style-type: none">• Frutas duras e cítricas;• Hortícolas crus ou em pickle

Alimentos a preferir e evitar em caso de mucosite

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Produtos Lácteos	Leite; • Queijos de pasta mole ou para barrar; • Iogurtes; • Batidos com leite/ iogurte, bolachas/papa de cereais e fruta.	
Carne, peixe e Ovos	Peixe e carne muito bem cozinhados, com molho, picados ou em puré; • Ovos mexidos.	Peixe sem molho; • Carnes secas, duras e em pedaços grandes; • Enchidos, fumeiros e carnes gordas.

Alimentos a preferir e evitar em caso de mucosite

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Outros Alimentos	<ul style="list-style-type: none">• Leguminosas em puré ou incluídas em caldeiradas/estufados (exemplo: feijão, grão, lentilhas, favas, ervilhas, ...);• Gelados e sorvetes;• Sobremesas doces (exemplo: pudim, molotoff, leite-creme, ...).	<ul style="list-style-type: none">• Frutos secos (exemplo: ameixas, figos, tâmaras, passas, ...);• Frutos oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, cajú, ...);• Sementes (exemplo: linhaça, chia, girassol, ...);• Cacau e chocolate; • Vinagre e mostarda;• Bebidas alcoólicas e gaseificadas;• Alimentos salgados;• Especiarias e molhos picantes.

DIFICULDADE EM ENGOLIR (DISFAGIA)

O termo disfagia pode referir-se tanto à dificuldade de iniciar a deglutição quanto à sensação de que alimentos sólidos e/ou líquidos estão retidos de algum modo na sua passagem da boca para o estômago.

Disfagia, portanto, é a percepção de que há um impedimento à passagem do alimento deglutido.

Pode ocorrer em consequência de: presença de tumor, cirurgia, radioterapia ou quimioterapia. Pode verificar-se para todos os alimentos ou apenas para determinada consistência (líquida/sólida).



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Modificar a consistência dos alimentos conforme indicações do terapeuta da fala e da sua capacidade de deglutição;
- Realizar várias refeições ao longo do dia;

2

Evitar

- Optar por alimentos húmidos e de fácil mastigação e deglutição;
- ·ozinhar os alimentos até ficarem macios e tenros;
- Cortar os alimentos em pequenos pedaços e, se necessário, picar com a ajuda de uma picadora ou varinha mágica;

3

Beber

- Comer de pé colocar pequenas quantidades no talher;



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Pode haver necessidade de utilizar um copo de bico
- para ingerir líquidos;
- No caso de disfagia para alimentos sólidos pode ser necessária a adaptação da consistência para mole, cremosa ou líquida;
- No caso de disfagia para alimentos líquidos, semilíquidos e cremosos é indicada a utilização de espessante:
- Nesta situação estão proibidos alimentos líquidos ou que se liquefazem na boca (exemplo: gelatina, gelados, sorvetes, ...)

2

Evitar

3

Beber



EVITAR:

- Alimentos secos e duros (exemplo: tostas, pão, frutos secos e oleaginosos,...);
- Alimentos fibrosos (exemplo: bacalhau, ananás,...);
- Alimentos viscosos (exemplo: caramelos, pastilhas elásticas, mel,...);
- Bebidas alcoólicas;
- Beber líquidos por palhinha.

Alimentos a ingerir em caso de dificuldade em engolir sólidos

Tipologia	Dieta líquida/cremosa	Dieta mole
Cereais	Papas de cereais; • Arroz e massa com molho e triturados em puré; • Puré de batata liquefeito.	Pão húmido/mole (exemplo: pão de forma, pão de leite, pão demolhado em leite, chá ou cevada); • Bolachas demolhadas em leite, chá ou cevada; • Papas de cereais; • Arroz e massa com molho (exemplo: arroz malandro, massa estufada, ...); • Puré de batata.
Frutas e Hortícolas	• Frutas em puré ou em sumo; • Hortícolas em puré; • Sopa de legumes passada.	• Frutas muito maduras, em puré, em sumo ou cozinhadas; • Hortícolas cozinhados ou em puré; • Sopa de legumes.

Alimentos a ingerir em caso de dificuldade em engolir sólidos

Tipologia	Dieta líquida/cremosa	Dieta mole
Produtos Lácteos	Leite; • Iogurtes cremosos ou líquidos; • Batidos com leite/ iogurte, bolachas/papa de cereais e fruta.	Leite; • Queijos de pasta mole ou para barrar; • Iogurtes; • Batidos com leite/iogurte, bolachas/papa de cereais e fruta.
Carne, peixe e Ovos	Peixe e carne picados ou em puré; • Ovos incorporados em sopas ou em puré.	Peixe e carne muito bem cozinhados, com molho, picados ou em puré; • Ovos mexidos.
Outros Alimentos	• Puré de leguminosas; • Frutos secos (exemplo: ameixas, tâmaras, ...) e oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, caju, ...), desde que triturados e incluídos em batidos; • Gelados e sorvetes.	Puré de leguminosas; • Frutos secos (exemplo: ameixas, tâmaras, ...) e oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, caju, ...), desde que triturados e incluídos em batidos/iogurtes; • Gelados e sorvetes; • Sobremesas doces (exemplo: pudim, molotoff, leite-creme, bolos macios, ...)

FALTA DE APETITE (ANOREXIA)

A anorexia é dos sintomas mais frequentes nas pessoas com cancro, independentemente da localização da doença, sendo a sua causa multifatorial.



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Quando existir mais apetite, fazer refeições com maior volume;
- Evitar a monotonia alimentar, dar preferência a pratos diversificados, coloridos e com diferentes texturas;

2

Evitar

- Fazer as refeições em ambiente agradável;
- Se necessário modificar a textura dos alimentos (exemplo: batidos, puré, carne picada,...);

3

Beber

- Nos dias em que se sente melhor, cozinhar em maior quantidade e congelar em porções individuais para aquecer nos dias em que se tem menos apetite;



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Ter sempre alimentos de conveniência (alimentos prontos a comer ao dispor (exemplo: ovos cozidos, frutos secos e oleaginosos, gelados, iogurtes, pudins,...));
- Fortificar os pratos, molhos e sopas com alimentos de elevado valor energético (açúcar, mel, chocolate, natas, leite em pó, iogurtes, queijos, azeite, manteiga, maionese, geleias, marmeladas, compotas...);
- Realçar o sabor dos alimentos através da utilização de ervas aromáticas, especiarias e marinadas;
- Iniciar a refeição pelo prato e coma a sopa a seguir;

2

Evitar

3

Beber



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Aumentar a o valor proteico das refeições;
- Adicionar carne, peixe ou ovos à sopa e ao prato;
- Recorrer às claras de ovo para acrescentar aos pratos ou em sobremesas doces;

2

Evitar

- Optar por iogurtes/pudins ricos em proteínas;
- No pão optar por adicionar queijo e/ou fiambre.

3

Beber

- Praticar atividade física regular – o aumento de atividade estimula o apetite



EVITAR:

- Beber durante as refeições; • Alimentos magros (exemplo: leite, queijo, iogurte, ...);
- Bebidas sem densidade energética ou proteica (exemplo: café, cevada, chá, ...);
- Bebidas alcoólicas.

FADIGA

A fadiga é um dos sintomas mais prevalentes na pessoa com cancro.

Corresponde a um estado de sensação de fraqueza generalizada com incapacidade de reunir energia suficiente para desempenhar as atividades do dia-a-dia.



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Priorizar as atividades – fazer as atividades mais importantes quando tem mais energia;

2

Evitar

- Pedir a colaboração de amigos/familiares para a aquisição, preparação e confecção dos alimentos;

3

Beber

- Ter sempre refeições prontas a ingerir (refrigeradas ou congeladas), para os dias em que se sente com menos energia;
- Ter sempre ao dispor alimentos de conveniência (prontos a ingerir) para os dias em que se sente com menos energia (exemplo: ovos cozidos, frutos secos e oleaginosos, gelados, iogurtes, pudins, ...);



RECOMENDAÇÃO

1

Reforçar

- Manter uma boa hidratação – a desidratação pode piorar a sensação de fadiga;
- Manter uma ingestão alimentar adequada em energia e proteínas;

2

Evitar

- Praticar atividade física regular – os estudos mostram que quanto maior a atividade física menor a fadiga relacionada com a doença e os tratamentos.

3

Beber



O DOENTE ONCOLÓGICO NÃO DEVE TER MEDO DE EXPERIMENTAR NOVOS ALIMENTOS OU ALIMENTOS QUE NÃO COSTUMAVA COMER, POIS O SEU PALADAR PODE SOFRER ALTERAÇÕES DURANTE O TRATAMENTO.

**OS CUIDADOS DEVEM SER CENTRADOS
NA PESSOA COM CANCRO E ESTE DEVE
SER ABORDADO DE FORMA HOLÍSTICA
CONTEMPLANDO DE FORMA INTEGRADA
ASPETOS FISIOLÓGICOS E EMOCIONAIS.**

RESUMO



- Definição de dieta oncológica
- objetivo
- Importância da nutrição no tratamento do cancro
- As chaves do cancro
- Factores de risco alimentares
- Prevenção Diária do Cancro

Sintomas que podem afetar a alimentação

DIARREIA

OBSTIPAÇÃO

OCLUSÃO INTESTINAL

NÁUSEAS (ENJOOS) E VÓMITOS

BOCA SECA (XEROSTOMIA)

ALTERAÇÕES DE PALADAR
(DISGEUSIA)

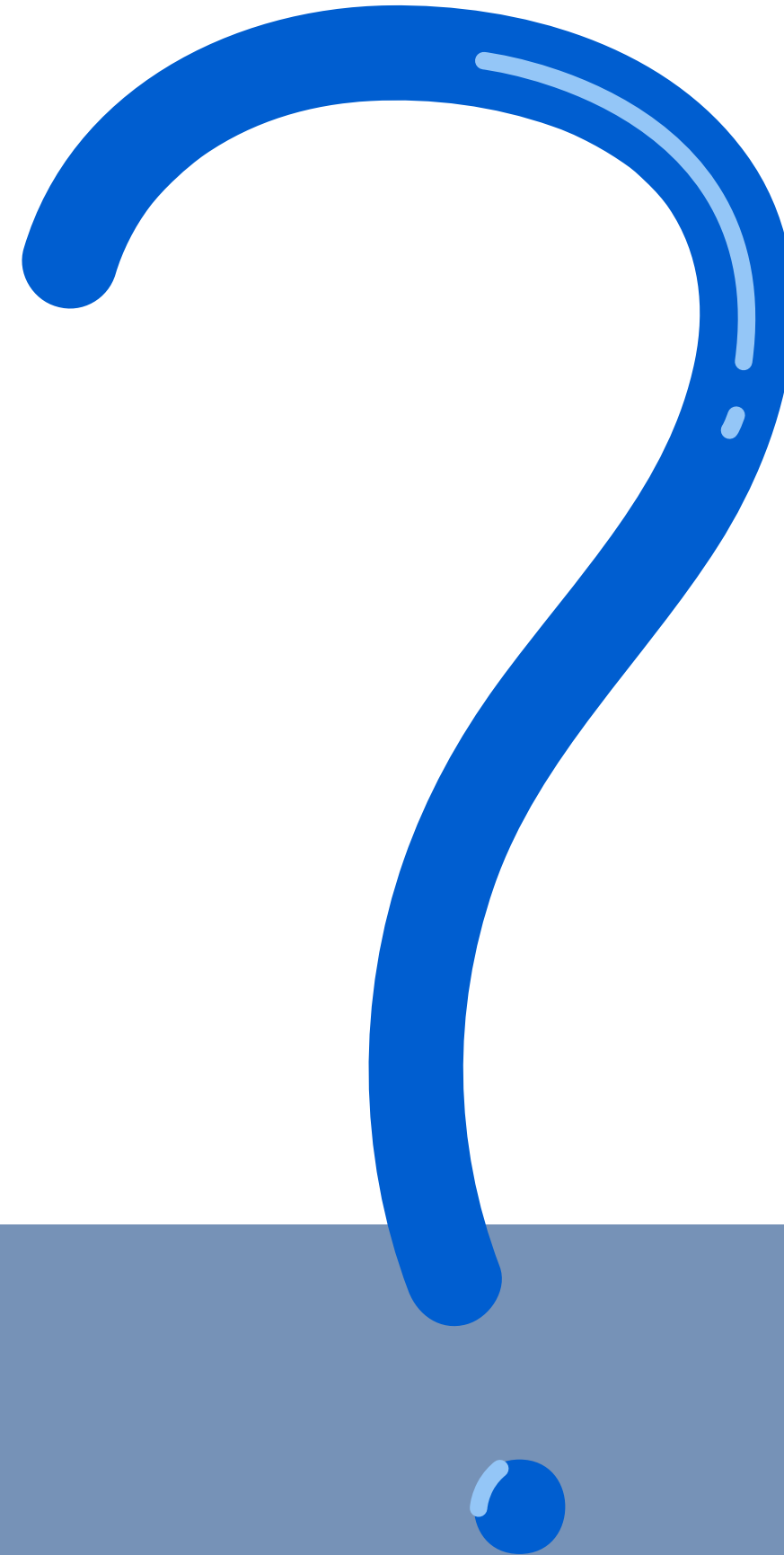
MUCOSITE

DIFICULDADE EM ENGOLIR
(DISFAGIA)

FALTA DE APETITE (ANOREXIA)

FADIGA

QUESTÕES



CONTACTOS

Whatsapp - 93 437 25 24

Email - sofia.oliveira.nutri123@gmail.com



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa