

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

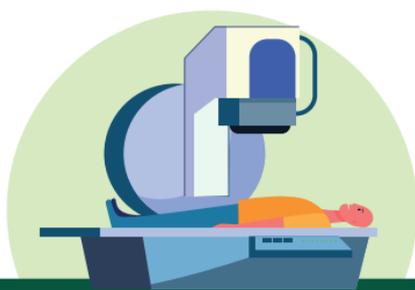
CONTROLE DE SINTOMAS QUIMIOTERAPIA E RADIOTERAPIA





O QUE É QUIMIOTERAPIA?

É um tipo de tratamento em que se utilizam medicamentos para combater o câncer. Estes 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 se espalhem.



O QUE É RADIOTERAPIA?

É um tratamento no qual se utilizam radiações ionizantes (raios-x, por exemplo), que são um tipo de energia para destruir as células do tumor ou impedir que elas se multipliquem. Essas radiações não são vistas durante a aplicação e o paciente não sente nada durante a sessão.

EFEITOS COLATERAIS

Náuseas e vômitos

- Alimentar-se de 3 em 3 horas, em pequenas quantidades.
- Consuma alimentos mais secos (torrada, biscoitos de água e sal, pão, aveia), frutas ácidas, salgados e alimentos frios ou gelados.
- Evite o uso de alimentos gordurosos, fritos, condimentados e de odor forte.
- Ingira líquidos só após as refeições.



Diarreia

- Beba bastante água.
- Evitar alimentos gordurosos.



Prefira

- **Frutas:** banana prata ou banana maçã, caju, maçã e pêra sem casca, limão, goiaba sem casca e sem sementes.
- **Legumes cozidos:** batata, beterraba, cenoura, chuchu, aipim, inhame, cará, abobrinha sem casca.
- **Cereais:** arroz, macarrão, maisena (farinha de amido de milho), pão (de preferência torrado), biscoito cream cracker, biscoito maisena, torrada e farinha de tapioca (goma).

Constipação ou prisão de ventre



- Aumente a ingestão de alimentos, preparações e sucos ricos em fibras e com característica laxativa (mamão, ameixa, abacaxi e laranja com bagaço), farelo de aveia e 1 colher de sopa de azeite extra virgem nas refeições.
- Mastigue bem as frutas, legumes e saladas cruas, após estarem limpas.
- Ingira de 1,5 a 2 litros de água, aproximadamente 8 copos por dia.
- Evite alimentos que prendem o intestino como: maçã, banana prata, goiaba, caju, limão, cenoura e batata cozida, macaxeira, inhame e cará.

Mucosite



- Modifique a consistência da alimentação (alimentos mais cozinhados, pastosos, líquidos) de acordo com o grau de mucosite.
- Diminua ou retire o sal das refeições.
- Evite alimentos condimentados, irritantes, ácidos, duros, secos e em temperaturas quentes.
- Oferte alimentos à temperatura ambiente, fria ou gelada.

Xerostomia - Boca seca



- Mastigue bem os alimentos.
- Evite o consumo de café, chá preto, refrigerantes, alimentos secos e duros.
- Dê preferência a alimentos umedecidos, adicione caldos e molhos às preparações.
- Utilize gotas de limão nas saladas e bebidas.
- Ingira a quantidade necessária de líquidos junto com as refeições para facilitar a mastigação e a deglutição.
- Utilize balas cítricas e mentoladas sem açúcar.
- Use ervas aromáticas como tempero nas preparações, evitando sal e condimentos em excesso.
- Mastigue e chupe gelo feito de água, água de coco e suco de frutas ou picolés.

Dor na boca ou na garganta e dificuldade para mastigar ou engolir



- Evite alimentos ácidos, picantes, muito condimentados ou salgados.
- Evite alimentos duros e de difícil mastigação.
- Diminua o sal das refeições.
- Utilize alimentos em temperatura ambiente.



- A comida deve ser preparada na consistência que for melhor tolerada e que ofereça menor dificuldade para mastigar ou engolir (alimentos bem cozidos, suflês, purês, etc.).
- Em casos graves, prefira alimentos líquidos, liquidificados e em temperatura ambiente (nem muito frio e nem muito quente).
- Pequenos goles de água ou suco durante as refeições também podem ajudar a engolir.
- É necessário acompanhamento fonoaudiológico.



Serviço de Nutrição:

De segunda a sexta, das 7h às 19h
(81) 3217.8183

Elaborado por:

Serviço de Nutrição do HCP

Clique aqui e conheça o HCP!



hcppernambuco



sigahcp