

DICAS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO NESTE PERÍODO

- Fracione as refeições e opte por pequenas porções, realizando entre 5 e 6 refeições diariamente;
- Evite o consumo de líquidos durante as refeições, a fim de facilitar a digestão. Tomar líquidos meia hora antes ou depois das refeições;
- Faça as refeições em um ambiente agradável e calmo, procurando mastigar bem os alimentos.
- Não tenha medo de experimentar novos alimentos ou alimentos que não costumava comer, pois o paladar pode se modificar durante o tratamento;
- Faça o prato de forma bem colorida. As cores dos alimentos costumam ser sinônimo de substâncias e nutrientes diferentes;
- Se for difícil ingerir alimentos sólidos, tente alimentos líquidos, como: vitaminas batidas com leite ou sucos, combinadas com frutas ou iogurte;
- Evite bebidas alcoólicas, cafeína, tabaco, frituras, alimentos gordurosos, condimentados ou doces em excesso.

EM CASO DE:

***Falta de apetite:**

- Sempre use leite integral ao invés do leite desnatado;
- Adicione duas colheres de leite em pó em um copo de 200 mL de leite integral ou, ainda, nos molhos, sopas e purês;
- Prepare molhos com queijo, batatas e legumes e adicione às carnes;
- Aproveite as carnes para adicioná-las nos recheios de sanduíche, tortas e pães;
- Acrescente ovos cozidos às saladas, sanduíches e cremes;
- Após o preparo dos alimentos e a montagem do seu prato adicione 2 colheres de sopa de óleo de soja ou azeite de oliva extravirgem.

***Boca seca (xerostomia):**

- Beba líquidos em pequenas quantidades, mais vezes ao dia;
- Acrescente mais molhos, caldos e sopas (não industrializados) nas refeições;
- Experimente balas azedas ou de hortelã.

***Alteração do paladar:**

- Evite alimentos muito quentes ou muito gelados;
- Use talheres de plástico caso os talheres de metal estejam interferindo no sabor;
- Enxágue a boca antes das refeições;
- Utilize mais temperos naturais, como manjericão, alecrim, orégano e hortelã.

***Feridas na boca (mucosite e estomatite):**

- Evite alimentos muito ácidos, secos, duros ou picantes;
- Diminua o sal dos alimentos;
- Consuma alimentos mais macios e pastosos, como flans, pudins, gelatinas, sorvetes, purês, sopas e cremes.

***Náuseas e Vômitos:**

- Faça várias refeições ao longo do dia;
- Evite líquidos durante as refeições;
- Evite frituras e alimentos muito gordurosos ou com tempero muito forte;
- Evite sentir o cheiro dos alimentos durante o preparo;
- Não deite logo após as refeições. Espere, no mínimo, 30 minutos.

LEMBRE-SE!

Uma alimentação adequada pode auxiliar a:

- Diminuir os efeitos colaterais do tratamento;
- Contribuir para o bem-estar;
- Melhorar o estado imunológico (defesa do organismo);
- Evitar a perda de peso;
- Diminuir o risco de complicações

LÍQUIDOS



- A água e os líquidos de uma forma geral são vitais para o organismo.
- Cerca de 70% do nosso corpo é composto de água, necessária para o metabolismo de nutrientes e para o bom funcionamento dos rins e intestino, além de prevenir o ressecamento da pele.
- A recomendação é de 2 litros de líquidos por dia, assim:

Tome entre 8 e 10 copos de água potável, água de coco, chás ou sucos naturais.



MUNICÍPIO DE
ITAJAÍ

SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE

Diretoria de Atenção à Saúde

Elaboração:

Serviço de Nutrição

Rua Leodegário Pedro da Silva, 300

Imaruí – Itajaí/SC

Fone: (47) 3249-5500

Alimentação durante o tratamento de câncer

