



alimentação
PARA
PACIENTES
INICIANDO
QUIMIOTERAPIA

Priscila Costa



Priscila Costa

Nutrição Oncológica e Saúde do Idoso

Olá, pessoal!

Este eBook foi elaborado com o objetivo de oferecer orientações claras e práticas sobre a alimentação para pacientes que estão iniciando o tratamento quimioterápico. Entendo que cada paciente é único e pode ter necessidades nutricionais específicas, por isso destaco a importância de um acompanhamento profissional contínuo.

Aqui você encontrará dicas sobre a importância da hidratação, sugestões de refeições frequentes, a relevância de consumir alimentos ricos em proteínas, carboidratos complexos e gorduras saudáveis, além de estratégias para gerenciar sintomas comuns como náuseas e perda de apetite.

Espero que este eBook seja um recurso valioso para você e seus entes queridos nesta jornada. Estamos juntos nessa batalha, e a alimentação adequada é uma aliada poderosa na luta contra o câncer.

Aproveite a leitura!

Priscila Costa

*Nutricionista especialista em nutrição oncológica pela
Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica - SBNO
e em Oncologia pela UNIJUI/RS*

1. hidratação adequada

Manter-se bem hidratado é crucial durante a quimioterapia. A desidratação pode ocorrer devido a efeitos colaterais como vômitos e diarreia.

Recomendações:

- **Água:** Beba pelo menos 8 copos de água por dia. Se tiver dificuldade, adicione rodela de limão ou pepino para dar sabor. A água é essencial para todas as funções corporais e ajuda a manter o sistema urinário saudável, removendo toxinas do corpo.
- **Chás de Ervas:** Chás como camomila e hortelã são calmantes e podem ajudar a aliviar náuseas. Evite chás com cafeína, pois a cafeína pode causar desidratação.
- **Sucos Naturais:** Prefira sucos de frutas frescas, como laranja, maçã e melancia. Evite sucos industrializados que contêm açúcares adicionados. Os sucos naturais não só fornecem hidratação, mas também são uma fonte de vitaminas e minerais essenciais.



2. refeições frequentes

Grandes refeições podem ser difíceis de tolerar durante a quimioterapia. Fazer pequenas refeições ao longo do dia pode ajudar a manter a nutrição e evitar náuseas.

Recomendações:

- **Lanches Saudáveis:** Inclua frutas, iogurtes naturais, nozes e sementes. Lanches ricos em nutrientes ajudam a manter os níveis de energia estáveis.
- **Divida as Refeições:** Em vez de três grandes refeições, faça seis pequenas refeições ao longo do dia. Isso pode ajudar a evitar a sensação de estômago cheio e desconforto digestivo.
- **Planejamento:** Prepare lanches e refeições com antecedência para facilitar a alimentação regular. Manter alimentos prontos e facilmente acessíveis pode incentivar a alimentação mesmo quando o apetite está baixo.





3. alimentos ricos em proteínas

As proteínas são fundamentais para a manutenção e reparo dos tecidos corporais, além de desempenharem um papel crucial no sistema imunológico. Durante a quimioterapia, o corpo precisa de mais proteínas para reparar células e tecidos danificados, ajudar na recuperação e combater infecções.

Recomendações:

- **Carnes Magras:** Frango, peru e cortes magros de carne bovina são excelentes fontes de proteína de alta qualidade. Eles fornecem aminoácidos essenciais necessários para a reparação dos tecidos.
- **Peixes e Frutos do Mar:** Peixes como salmão, atum e sardinha são ricos em proteínas e também fornecem ácidos graxos ômega-3, que têm propriedades anti-inflamatórias e podem ajudar a manter a saúde cardiovascular.
- **Ovos:** Uma fonte completa de proteína, os ovos contêm todos os aminoácidos essenciais. Eles podem ser consumidos de diversas formas, como cozidos, mexidos ou em omeletes, oferecendo flexibilidade nas refeições.



- **Laticínios:** Leite, iogurte e queijo são boas fontes de proteínas e também fornecem cálcio e vitamina D, importantes para a saúde óssea. Iogurtes com culturas vivas também podem ajudar a manter a saúde digestiva.
- **Leguminosas:** Feijões, lentilhas, grão-de-bico e ervilhas são ótimas fontes de proteína vegetal e fibras. Eles podem ser incorporados em sopas, saladas, ensopados e acompanhamentos.
- **Nozes e Sementes:** Amêndoas, nozes, chia, linhaça e sementes de abóbora são ricas em proteínas e gorduras saudáveis. Podem ser adicionadas a cereais, iogurtes ou consumidas como lanches.
- **Tofu e Tempeh:** Fontes populares de proteína vegetal, especialmente para dietas vegetarianas ou veganas. Podem ser usados em uma variedade de pratos, desde salteados até grelhados ou em sopas.

Alimentos ricos em proteínas fornecem energia sustentada, ajudando a combater a fadiga associada ao tratamento.

4. alimentos fáceis de digerir

A quimioterapia pode causar problemas digestivos em alguns pacientes, por isso é importante estar atento à escolha dos alimentos. No entanto, nem sempre é necessário consumir apenas alimentos fáceis de digerir; isso varia de acordo com o tipo de quimioterapia e a resposta individual do paciente.

Recomendações:

- **Monitoramento dos Sintomas:** Observe como seu corpo reage aos alimentos. Se você sentir desconforto digestivo, opte por alimentos mais leves.
- **Sopas e Caldos:** Caldos de legumes e frango são nutritivos e geralmente fáceis de digerir. Eles também podem ajudar a manter a hidratação.
- **Purês:** Purês de batata, abóbora e cenoura são suaves e reconfortantes. São uma boa opção se houver dificuldade em digerir alimentos sólidos.
- **Frutas Cozidas:** Maçãs e peras cozidas podem ser mais fáceis de digerir e menos irritantes para o estômago.



5. carboidratos complexos

Os carboidratos complexos são digeridos mais lentamente, ajudando a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis e fornecendo uma liberação constante de energia ao longo do dia.

Recomendações:

- **Arroz Integral:** Fonte de fibras e energia de liberação lenta, que ajuda a manter a saciedade e fornece nutrientes essenciais como vitaminas do complexo B e minerais.
- **Aveia:** Ideal para o café da manhã, pode ser preparada com leite ou água e complementada com frutas e mel, fornecendo fibras solúveis que ajudam na saúde digestiva e no controle do colesterol.
- **Batata-doce:** Rica em nutrientes como vitamina A, pode ser assada, cozida ou em forma de purê, oferecendo uma alternativa saudável e energética aos carboidratos simples.

Incluir carboidratos complexos na dieta ajuda a manter a energia necessária para enfrentar os desafios do tratamento, garantindo também uma boa nutrição e suporte ao sistema imunológico.





6. gorduras saudáveis

As gorduras saudáveis são essenciais para manter a energia e ajudar na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K), que são importantes para diversas funções corporais, incluindo a saúde imunológica e a integridade celular. Incluir gorduras saudáveis na dieta pode também ajudar a manter um peso saudável, o que é crucial durante a quimioterapia.

Recomendações:

- **Azeite de Oliva:** Rico em ácidos graxos monoinsaturados e antioxidantes, o azeite de oliva é ideal para cozinhar e temperar saladas. Ele pode ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a saúde cardiovascular.
- **Abacate:** Fonte de gorduras monoinsaturadas, fibras, vitaminas e minerais, o abacate pode ser adicionado a saladas, sanduíches ou consumido puro. É excelente para a saúde do coração e pode ajudar a manter a saciedade.



- **Oleaginosas:** Nozes, amêndoas e castanhas são ricas em gorduras saudáveis, proteínas e fibras. Elas fornecem uma variedade de nutrientes essenciais, incluindo vitamina E, que atua como um antioxidante. Podem ser consumidas como lanches ou adicionadas a pratos e saladas.
- **Peixes:** Salmão, sardinha e atum são ricos em ômega-3, ácidos graxos essenciais que têm propriedades anti-inflamatórias e podem ajudar na manutenção da saúde cardiovascular e cerebral.

Incluir uma variedade de fontes de gorduras saudáveis na dieta pode não só fornecer energia, mas também contribuir para a saúde geral e o bem-estar durante o tratamento de quimioterapia.

7. evite processados e ultraprocessados

Os alimentos podem ser classificados de acordo com o grau de processamento: *in natura* ou *minimamente processados*, *processados* e *ultraprocessados*. Optar por alimentos frescos e naturais é a melhor escolha, especialmente durante o tratamento quimioterápico.

Tipos de processamentos e recomendações:

In natura ou minimamente processados:

São obtidos diretamente de plantas ou animais e passam por processos mínimos, como limpeza, remoção de partes não comestíveis ou refrigeração. Exemplos incluem frutas, legumes, carnes frescas, leite e ovos.

Recomendação: Faça desses alimentos a base da sua alimentação. Eles são mais nutritivos e livres de aditivos prejudiciais.

Alimentos processados:

Passam por alterações para aumentar a durabilidade ou melhorar o sabor, como conservas, pães e queijos. Embora ainda possam ser parte de uma dieta saudável, devem ser consumidos com moderação.

Recomendação: Consuma-os ocasionalmente, priorizando sempre as opções *in natura* ou minimamente processadas.

Alimentos ultraprocessados:

São formulações industriais com muitos ingredientes, incluindo aditivos artificiais, como salgadinhos, refrigerantes, biscoitos recheados e comidas congeladas prontas. Eles tendem a ser ricos em açúcar, gordura e sódio e pobres em nutrientes.

Recomendação: Evite o consumo de alimentos ultraprocessados. Eles podem conter substâncias que não são ideais durante a quimioterapia e contribuem pouco para a nutrição.

in natura



*minimamente
processado*



processado



ultraprocessado



Recomendações Gerais:

- **Prefira Alimentos Frescos:** Priorize frutas, legumes, carnes magras e grãos integrais.
- **Leia os Rótulos:** Ao escolher alimentos embalados, fique atento aos ingredientes e prefira aqueles com menos aditivos.

Cozinhe em Casa: Preparar suas refeições em casa permite maior controle sobre os ingredientes e métodos de preparo, garantindo uma alimentação mais saudável.

8. controle de náuseas

A náusea é um efeito colateral comum da quimioterapia e pode dificultar a ingestão de alimentos. No entanto, algumas estratégias e alimentos específicos podem ajudar a minimizar este sintoma, tornando a alimentação mais tolerável.

Recomendações:

- **Gengibre:** O gengibre possui propriedades antieméticas naturais. Consumir chá de gengibre, gengibre cristalizado ou adicionar gengibre fresco a refeições pode ajudar a aliviar a náusea.
- **Biscoitos Salgados:** Alimentos simples como biscoitos salgados podem ser úteis para acalmar o estômago e absorver o excesso de ácido.
- **Refeições Frias:** Alimentos frios, como saladas e sanduíches, podem ser mais toleráveis do que pratos quentes, que têm odores mais intensos que podem desencadear náusea.
- **Pequenas Refeições:** Comer pequenas porções ao longo do dia pode ser mais fácil do que tentar consumir grandes refeições. Isso ajuda a evitar sobrecarregar o estômago e reduz a probabilidade de náusea.

***** confira nos anexos, algumas receitas que ajudam no alívio das náuseas.**





9. alimentos ricos em antioxidantes

Os antioxidantes ajudam a combater os radicais livres e podem apoiar o sistema imunológico. No entanto, a interação entre antioxidantes e quimioterapia é complexa e deve ser cuidadosamente considerada.

Recomendações:

- **Consulte sua nutricionista e/ou médico:** Antes de adicionar grandes quantidades de alimentos ricos em antioxidantes à sua dieta, consulte seu oncologista ou nutricionista especializado em nutrição oncológica. Eles podem oferecer orientação personalizada com base no seu tipo específico de câncer e no protocolo de quimioterapia.
- **Moderação é a chave:** Consumir alimentos naturalmente ricos em antioxidantes, como frutas e vegetais, em quantidades moderadas, é geralmente seguro e pode ser benéfico para a saúde geral. É importante não exagerar no consumo.
- **Evite Suplementos de Antioxidantes:** Alguns estudos sugerem que suplementos de antioxidantes em altas doses podem interferir na eficácia da quimioterapia. Por isso, é recomendável evitar suplementos sem orientação médica e/ou da nutricionista.



Exemplos de Alimentos Ricos em Antioxidantes:

- **Frutas Vermelhas:** Morangos, mirtilos, framboesas e amoras são ricos em antioxidantes e podem ser consumidos em pequenas porções.
- **Vegetais Verdes:** Espinafre, brócolis e couve são opções nutritivas e geralmente seguras em quantidades moderadas.
- **Chá Verde:** Pode ser consumido ocasionalmente, mas é importante não exagerar na quantidade.

NOTA IMPORTANTE:

Enquanto a inclusão de alimentos ricos em antioxidantes na dieta pode oferecer benefícios, o acompanhamento com a nutricionista e/ou médico é crucial para evitar interações adversas com a quimioterapia. O tratamento oncológico é altamente individualizado, e as recomendações dietéticas devem refletir essa personalização.

10. consulta com a nutricionista

Cada paciente é único e pode ter necessidades alimentares específicas. Um nutricionista pode oferecer um plano alimentar personalizado e acompanhamento contínuo.

Recomendações:

- **Personalização da Dieta:** Um nutricionista pode criar um plano alimentar adaptado às suas necessidades específicas, considerando os efeitos colaterais e suas preferências alimentares. Isso pode ajudar a garantir que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas.
- **Suporte Contínuo:** acompanhamento regular permite ajustes na dieta conforme necessário durante o tratamento, garantindo que suas necessidades nutricionais sejam atendidas. O nutricionista pode monitorar o progresso e fazer recomendações baseadas em mudanças na saúde ou no tratamento.



anexos

Chá de Gengibre e Limão

Ingredientes:

- 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco, descascado e fatiado
- 1 litro de água
- Suco de 1 limão
- Mel a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

1. Coloque a água e o gengibre em uma panela e leve ao fogo até ferver.
2. Reduza o fogo e deixe ferver por 10-15 minutos.
3. Retire do fogo, coe e adicione o suco de limão.
4. Adicione mel a gosto, se desejar.
5. Deixe esfriar um pouco antes de beber. Pode ser consumido quente ou frio.

Este chá é suave para o estômago e pode ajudar a aliviar a náusea, tornando mais fácil manter a hidratação e o bem-estar durante a quimioterapia.



Smoothie de Banana e Gengibre

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1/2 xícara de iogurte natural (pode ser substituído por iogurte de coco para uma versão vegana)
- 1/2 xícara de leite (ou leite vegetal)
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa de mel (opcional)
- Gelo (opcional)

Modo de Preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador: banana, iogurte, leite, gengibre e mel.
2. Bata até obter uma consistência suave e cremosa.
3. Adicione gelo, se desejar, e bata novamente até que esteja bem misturado.
4. Sirva imediatamente.

Benefícios:

- Banana: Suave para o estômago e rica em potássio, a banana pode ajudar a repor os eletrólitos que podem ser perdidos devido à náusea ou vômito.
- Gengibre: Conhecido por suas propriedades antieméticas, o gengibre ajuda a reduzir a sensação de náusea.
- Iogurte: Fornece proteínas e probióticos, que são bons para a saúde digestiva.
- Leite: Ajuda a hidratar e fornece nutrientes adicionais.



Maçã Cozida com Canela

Ingredientes:

- 2 maçãs grandes, descascadas, sem caroço e cortadas em fatias
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de mel (opcional)

Modo de Preparo:

1. Coloque as fatias de maçã em uma panela com a água.
2. Cozinhe em fogo médio até que as maçãs estejam macias, cerca de 10-15 minutos.
3. Retire do fogo e adicione a canela e o mel, misturando bem.
4. Deixe esfriar um pouco antes de servir.

Benefícios:

- Maçãs: São suaves para o estômago e podem ajudar a acalmar a náusea.
- Canela: Possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.
- Mel: Adiciona um toque de doçura natural e pode ajudar a acalmar o estômago.



Caldo de Frango com Gengibre

Ingredientes:

- 1 peito de frango sem pele e sem osso
- 1 litro de água
- 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco, descascado e fatiado
- 1 cenoura grande, descascada e cortada em pedaços
- 1 talo de salsão, cortado em pedaços
- Sal a gosto
- Salsinha fresca picada (opcional)

Modo de Preparo:

1. Coloque o peito de frango, água, gengibre, cenoura e o salsão em uma panela grande.
2. Leve ao fogo médio até ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos, ou até que o frango esteja totalmente cozido.
3. Retire o peito de frango da panela e desfie-o.
4. Coe o caldo para remover os pedaços de gengibre e vegetais.
5. Adicione o frango desfiado de volta ao caldo.
6. Tempere com sal a gosto e adicione salsinha picada, se desejar.
7. Sirva quente.



procure um profissional especializado

Este eBook **não dispensa** a importância do acompanhamento nutricional com um **nutricionista especialista em nutrição oncológica**.

Cada paciente é único, e a personalização da alimentação é crucial **para garantir que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas** de forma segura e eficaz durante o tratamento.

Sempre consulte seu médico ou nutricionista **antes de fazer mudanças significativas na sua dieta**. Lembre-se, você **pode contar comigo** como sua nutricionista oncológica, para ajudá-lo nessa trajetória.



Priscila Costa

Nutricionista especialista em nutrição oncológica pela
Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica - SBNO
e em Oncologia pela UNIJUI/RS



Priscila Costa
Nutrição Oncológica e Saúde do Idoso

CRN2 16961

+55 (55) 9 9161-7109

www.priscilanutrioncologica.com

Rua 20 de Setembro, 558, Centro - Ijuí (RS)