



PROGRAMA MINHA ALIMENTAÇÃO

Comendo bem

com câncer gastrointestinal



Índice

Bem-vindo ao Minha Alimentação	1
Dieta, nutrição e sua jornada com câncer	3
Mudando sua alimentação	5
Adaptando sua alimentação para o tratamento	
Quimioterapia/ radioterapia	7
Cirurgia	9
Procedimento de estoma	11
Perda de apetite ou falta de energia	13
Dificuldade de engolir	15
Encontrando prazer e alegria na comida após seu diagnóstico	17
Experiências do paciente	19
Pergunte ao especialista - Perguntas e Respostas	21
Diário Minha Alimentação	23
Glossário	25
Recursos	26
Notas	27
Referências	31

Bem-vindo ao Minha Alimentação

O Minha Alimentação faz parte do programa Apoiar Avanços Harmonizados para Melhores Experiências dos Pacientes (*Support Harmonized Advances for better Patient Experiences*) (SHAPE): uma iniciativa internacional com vários grupos representativos, que oferece suporte sobre estilo de vida saudável a pessoas com câncer gastrointestinal (GI).

Este guia é para você?

Quando você se depara com um diagnóstico de câncer GI (também conhecido como câncer digestivo), é realmente importante que você mantenha uma alimentação saudável e balanceada, certificando-se de ter uma ingestão adequada de nutrientes e calorias para ajudá-lo a se manter forte durante todo o tratamento e recuperação. Isso pode ser um verdadeiro desafio, especialmente quando se trata de câncer e tratamento. Os Cânceres GIs incluem: câncer colorretal (CCR), câncer gástrico (CG) e câncer pancreático, com ou sem metástase.¹⁶

Os sintomas do câncer ou os efeitos colaterais do tratamento podem afetar seu apetite e você pode deixar de gostar de comer como antes. Seu peso ou hábitos intestinais podem mudar. Esses efeitos são comuns e existem maneiras de superá-los com o suporte adequado.¹

Estar bem nutrido(a) pode melhorar sua qualidade de vida e bem-estar, impactando positivamente na sua resposta ao tratamento ou cirurgia.¹ Você pode encontrar prazer na comida durante sua jornada com o câncer.

O **livreto Minha Alimentação*** foi elaborado para ajudá-lo a adaptar os alimentos que ingere, dependendo de sua situação pessoal, e a sentir prazer na sua alimentação, enquanto convive com um câncer digestivo.

Este material foi elaborado e revisado com contribuições especiais e multidisciplinar de*:

- **Dr. Alexander Stein**, oncologista (Alemanha)
- **Claire Taylor**, enfermeira oncológica (Reino Unido)
- **Lucy Eldridge**, especialista em nutrição e dietética oncológica (Reino Unido)
- **Jenni Tamminen-Sirkkä**, representante do grupo de apoio a pacientes, membro do conselho do DiCE e diretora executiva da Coiores
- **Iga Rawicka**, representante do grupo de apoio a pacientes, vice-presidente e membro do conselho do DiCE e vice-presidente da EuropaColon Polônia
- **Maria Troina**, representante do grupo de apoio a pacientes, pessoa que vive sem estômago (Itália)

* Esta brochura foi revisada por um nutricionista oncológico, com contribuições de representantes de pacientes, cuidadores e profissionais de saúde. Um glossário de termos pode ser encontrado no final da brochura.



O que eu posso fazer para melhorar minha dieta e nutrição durante minha jornada de tratamento

A minha dieta afeta a minha jornada com o câncer?

A alimentação e o estado nutricional são considerações especialmente importantes para pessoas com câncer digestivo. Com a orientação e o apoio corretos, as mudanças em sua alimentação e estado nutricional podem impactar:¹

- Como o seu câncer se desenvolve
- Os sintomas que você apresenta
- Sua resposta ao tratamento ou cirurgia
- Sua qualidade de vida e bem-estar

Você sabia que até 8 em cada 10 pessoas com câncer GI ficarão desnutridas?^{1,2}

É comum que pacientes com câncer fiquem desnutridos (caquexia é o termo às vezes usado para descrever fraqueza, emagrecimento e “desgaste” do corpo devido a doenças como o câncer).^{2,3} Isso significa que estas pessoas com caquexia ou desnutridas não estão ingerindo quantidade suficiente de nutrientes e/ou calorias. Pensar em seu estado nutricional pode ajudá-lo(a) a garantir que esteja comendo os alimentos de que seu corpo necessita.¹

Você pode descobrir que talvez não possa comer todos os mesmos alimentos após o tratamento do câncer

Uma vez que a jornada do câncer é diferente para cada pessoa, os alimentos que você pode ou deseja comer podem mudar. É possível fazer ajustes em sua alimentação que o(a) ajudem a continuar a comer bem durante os tratamentos ou procedimentos, ou se você tiver alguns sintomas.¹

Algumas destas situações se aplicam a você?^{1,5}

- Você pode precisar mudar sua alimentação por causa dos **sintomas**. Isso depende do tipo de câncer que você tem e o quão avançado ele está.
- **Tratamentos** como quimioterapia ou radioterapia podem mudar a forma como você percebe o sabor dos alimentos, podem afetar seu apetite e paladar.
- Você pode estar preparando seu corpo para a cirurgia, o que é chamado de “pré-habilitação”.
- Você pode precisar adaptar sua alimentação devido a procedimentos pelos quais passou, por exemplo, você pode ter um estoma (uma abertura na parede do abdômen que permite que os resíduos alimentares sejam eliminados do corpo) ou uma sonda (um tubo) adaptada para ajudá-lo(a) a comer.
- Em alguns casos específicos, você pode precisar de suplementos nutricionais devido ao seu tipo de câncer. Seu(sua) médico(a) explicará isso a você.
 - Sempre fale com seu médico antes de decidir por conta própria tomar vitaminas, suplementos ou probióticos adicionais, pois eles podem afetar seu tratamento.
- Sua idade, peso corporal, níveis de atividade, humor e preferências pessoais também podem afetar sua alimentação.

Super Dica

Tente encontrar alimentos que goste e que funcionem para você. Adicione alimentos de valor nutricional à sua alimentação.

Sempre siga a orientação do seu(sua) médico(a) e/ou nutricionista.

Mudanças na minha dieta podem me ajudar a combater o meu câncer e impedir que ele volte?

Que mudanças eu posso fazer em minha dieta para ajudar a melhorar minha saúde em geral?

Seguir uma alimentação saudável e balanceada não é importante apenas para manter uma boa saúde geral, mas também pode ajudá-lo(a) a se sentir bem fisicamente e emocionalmente.⁴ Embora uma alimentação saudável por si só não possa evitar que o câncer volte, pode ajudá-lo a recuperar as forças e melhorar a forma como você se sente após o tratamento.^{4,6}

Como devo me alimentar para ter uma dieta saudável e balanceada?

Você deve se alimentar com uma dieta rica em proteínas saudáveis (como frango, lentilha ou peixe), frutas, vegetais e grãos integrais (como arroz integral).⁶ Como guia, você deve tentar:

- Comer pelo menos 5 porções de frutas e vegetais variados todos os dias
- Basear as refeições em carboidratos complexos, como batatas, pão, arroz ou massas
- Incluir alguns laticínios ou alternativas, como bebidas derivadas de soja
- Comer feijão, leguminosas, peixe, ovos, carne e outras proteínas
- Optar por gorduras insaturadas, como exemplo óleos vegetais. Misture-os às refeições em pequenas quantidades
- Beber bastante líquido (pelo menos 8 a 12 copos por dia)
- Manter uma dieta com baixo consumo de carnes processadas ou vermelhas.
- Evitar álcool
- Evitar comer muitos alimentos fritos e/ou açucarados.^{4,6}

Se você tiver um diagnóstico de câncer digestivo, pode precisar adaptar os alimentos que ingere às suas necessidades individuais, dependendo dos sintomas ou do tratamento. Esperamos que este livro lhe dê algumas ideias para ajudá-lo(a) a adaptar sua dieta, se necessário.^{4,6}



Super Dica

Tenha cuidado com as alegações sobre certos “superalimentos” e dietas anticâncer sem evidências científicas confiáveis.⁷ Sempre fale com seu médico sobre quaisquer mudanças em sua alimentação, pois você pode ter dificuldade de ingerir certos alimentos ou utilizar suplementos que podem interferir no seu tratamento.



Uma nota sobre “superalimentos”⁶

Você pode ouvir alguns alimentos sendo chamados de “superalimentos”, como por exemplo, mirtilos, brócolis ou chá verde.

Muitas vezes, é relatado que eles trazem benefícios especiais para a saúde, ou mesmo a capacidade de curar doenças como o câncer. No entanto, embora ter uma dieta saudável e balanceada, em geral, possa ajudar a reduzir o risco de câncer em algumas pessoas, **não há evidências atuais que sugiram que alimentos específicos farão a diferença por si próprios.**⁷

Super Dica

Uma alimentação nutritiva e balanceada requer planejamento. Tenha sempre em casa alimentos saudáveis e que exijam pouco ou nenhum tempo de cozimento. Talvez você possa preparar as refeições com antecedência e congelá-las. Você ainda pode preparar refeições nutritivas usando alimentos pré-prontos, como refeições congeladas ou resfriadas, saladas prontas, vegetais pré-cortados e sanduíches.⁸

Adaptando minha dieta para o tratamento, cirurgia ou procedimentos importantes

Seguir uma dieta saudável é importante antes de iniciar qualquer tratamento

Ter uma dieta saudável e equilibrada para tentar manter o peso corporal irá ajudá-lo(a) a permanecer forte e reduzir o risco de infecção, por exemplo. Também o(a) ajudará a lidar melhor com os efeitos colaterais do tratamento, ter uma chance maior de fazer o tratamento sem pausas ou interrupções não planejadas e se recuperar do tratamento.⁵

Como devo adaptar minha dieta...

Antes da quimioterapia/ radioterapia?¹⁶



Não há problema em se alimentar antes de entrar para a primeira infusão intravenosa (IV) de quimioterapia.

- Faça uma refeição leve e rica em fibras
- Evite alimentos industrializados e com açúcares refinados
- Se você não for receber uma infusão IV, ainda assim opte por uma dieta nutritiva e bem balanceada para mantê-lo(a) forte
- Sempre siga a orientação especializada

Após a quimioterapia/ radioterapia?^{4,5}



Talvez você prefira comer porções menores de alimentos (5-6 pequenas refeições em vez de 3 grandes). Tente variar ao máximo os nutrientes, incluindo sempre que possível:

- Alimentos ricos em carboidratos
- Alimentos ricos em proteínas
- Frutas e vegetais.

Posso continuar bebendo álcool?^{4,5}



- Em geral, é recomendável que você pare de beber álcool durante o tratamento.
- Seu médico poderá informá-lo, dependendo, em parte, dos medicamentos que você está utilizando, se é seguro beber álcool durante o tratamento.

A quimioterapia/ radioterapia pode causar sintomas como náuseas, diarreia e alterações do paladar, que podem afetar o apetite e os tipos de alimentos que você deseja / pode comer.^{4,8,10}

O que posso fazer se os efeitos colaterais relacionados ao meu tratamento afetarem minha alimentação?

- Se sua boca estiver dolorida, você pode tentar comer alimentos macios.^{4,5}
- Se você se sentir enjoado: Chá de hortelã-pimenta ou gengibre podem ajudar. Também podem ser prescritos medicamentos antieméticos (= contra enjoos e vômitos). Evite alimentos gordurosos, apimentados ou com cheiro forte - se possível, fique longe da cozinha enquanto os alimentos estão sendo preparados.⁴
- Se o seu paladar mudar, experimente alimentos com sabor marcante — use especiarias, vinagre, pickles ou suco de limão. Temperaturas contrastantes, como torta quente com sorvete frio também podem ajudar. Use chás de frutas em vez de outros tipos de chá/café. Adicione textura aos alimentos, como pão ralado ou nozes picadas.^{4,5}
- A candidíase oral - uma infecção fúngica da boca e da garganta — é um efeito colateral comum da quimioterapia. Manchas brancas que cobrem a boca, língua, parte de dentro das bochechas e a parte de trás da garganta são sintomas de candidíase oral. Isso pode tornar a alimentação desagradável, mas é tratável, então se apresentar esses sintomas, fale imediatamente com seu médico.
- Mantenha-se bem hidratado(a).^{4,5}

Nota: Caso apresente algum dos efeitos colaterais descritos acima, ou ainda, caso seu apetite e peso mudem muito durante o tratamento, fale imediatamente com seu/sua médico(a).

Como devo adaptar minha dieta...

Antes da cirurgia?

Você pode precisar preparar seu corpo. Tente melhorar sua alimentação e adquirir/manter comportamentos saudáveis.¹¹

Os alimentos que podem ajudá-lo(a) a se preparar para a recuperação incluem:^{4,5}

- Frango, ovos ou peixes, que são ricos em proteínas
- Grãos integrais ricos em carboidrato, como macarrão, pão e arroz integrais
- Suplementos dietéticos (prescritos pelo seu médico)

Antes de certos procedimentos importantes, você também precisará preparar seu corpo. Por exemplo, antes de uma colonoscopia, é necessário que esvazie o conteúdo intestinal.

Peça mais informações ao(a) seu(sua) médico(a) antes de qualquer procedimento.

Após a cirurgia?

A cirurgia pode retardar a digestão (como o corpo digere e absorve os alimentos) e também pode afetar sua alimentação. Após a cirurgia, você pode levar algum tempo para voltar aos seus padrões habituais de alimentação, o que é perfeitamente normal.⁵

Seu(sua) médico(a) pode ajudá-lo(a) com conselhos nutricionais individualizados. Ao voltar a comer, experimente porções pequenas, coma devagar e mastigue bem os alimentos. Certifique-se de se manter hidratado(a) bebendo muita água.^{1,4,5}

Meus problemas alimentares melhorarão algum dia?

Sua alimentação pode voltar ao normal após alguns meses. Para alguns pacientes, isso pode demorar um pouco mais.¹² Se você fez uma cirurgia para remover parte do estômago ou intestino, então os desafios alimentares podem sempre fazer parte da sua vida. Seu(sua) médico(a) irá orientar sobre como lidar com os novos hábitos.¹⁵

Super Dica

A cirurgia aumenta a necessidade de uma boa alimentação. Se você estiver fraco ou abaixo do peso, deve ingerir uma dieta rica em proteínas e calorias antes de realizar a cirurgia. Lembre-se sempre de seguir a orientação de um profissional.



* Esta brochura foi revisada por um nutricionista oncológico, com contribuições de representantes de pacientes, cuidadores e profissionais de saúde. Um glossário de termos pode ser encontrado no final da brochura.

Adaptando minha alimentação após um procedimento de estoma

O que é um estoma (ou estomia)?

Pessoas com câncer digestivo podem precisar de um estoma - uma abertura na parede do estômago (abdômen) que é usada para remover os resíduos do corpo.^{4,13} Se precisar de um estoma, você receberá suporte com aconselhamento nutricional especializado.

Existem diferentes tipos de procedimentos de estoma: Uma colostomia conecta o intestino grosso (cólon) à parede do abdômen, enquanto uma ileostomia conecta parte do intestino delgado (o íleo) à parede do abdômen. Um estoma pode ser permanente ou temporário.^{4,13}

Como devo me alimentar após meu estoma?

Será necessário seguir uma dieta com baixo teor de fibras, pois pode ser mais difícil para o corpo digerir as fibras dos alimentos. Você poderá voltar para uma dieta normal após cerca de 8 semanas. No entanto, cada pessoa é diferente e você deve seguir a orientação especializada de quem o acompanha. Algumas pessoas podem levar até 2 anos para voltarem à alimentação normal e certos alimentos podem ter que ser evitados.^{4,12-14}

No início, a saída de resíduos alimentares pelo seu estoma pode ser menor do que o normal - portanto, tente mastigar bem os alimentos.^{4,13} À medida que você se recupera, siga uma dieta saudável e bem balanceada, que inclua muitas frutas e vegetais frescos.¹⁴ Consuma pequenas quantidades de alimento e beba muita água.

Se você deseja introduzir novos alimentos em sua dieta, deve fazê-lo lentamente, com um tipo de alimento diferente a cada refeição. Isso permitirá que você veja como cada alimento afeta seu sistema digestivo. Mastigue bem os alimentos para evitar o excesso de gases.¹⁴

Checklist de alimentos com baixo teor de fibras

Você pode escolher:



Todas as carnes, peixes, alternativas à base de soja com alto teor de proteína, e tofu. Evite carnes cozidas demais e gordurosas



Produtos à base de farinha branca - pão, biscoitos, bolos



Bolos e biscoitos sem frutas secas e/ou nozes



Carboidratos com baixo teor de fibra - arroz branco, massas, semolina/ cuscuz, cereais matinais com baixo teor de fibra



Frutas e vegetais descascados ou cozidos - evite sementes e caroço



Esses alimentos podem ser mais fáceis do corpo digerir e podem reduzir o desconforto causado por sintomas como distensão do abdome ou gases.

**Super
Dica**

Mantenha um diário alimentar para compartilhar com seu(sua) médico(a). Ao final deste livreto, você encontrará um espaço onde poderá fazer suas anotações.

* Esta brochura foi revisada por um nutricionista oncológico, com contribuições de representantes de pacientes, cuidadores e profissionais de saúde. Um glossário de termos pode ser encontrado no final da brochura.

Adaptando minha alimentação se tiver perda de apetite ou falta de energia

Eu realmente não tenho muito apetite, como posso garantir que esteja ingerindo calorias suficientes?^{4,5}

- Tente comer quando tiver disposição - e mantenha lanches nutritivos e de alto valor energético por perto.
- Você pode comer pequenas porções regulares de alimentos simples com o máximo de calorias possível - por exemplo, alimentos que liberam energia lentamente, como grãos integrais. Também pode adicionar mais ferro à sua dieta, como vegetais verdes folhosos, carne, lentilhas e feijão.
- Você pode experimentar beber um substituto de refeição com alto teor calórico ou preparar uma proteína batida.
- Tente encontrar alimentos que você goste de comer. Pode ajudar a tornar as refeições mais atraentes no prato.
- Tome pequenos goles de água enquanto come para evitar que você se sinta saciado muito cedo (a menos que você tenha a boca muito seca).

Não estou me mantendo ativo e nem dormindo o suficiente

Embora possa parecer difícil, tente manter-se o mais ativo possível, pois isso irá ajudar a melhorar seu apetite.⁵ Faça caminhadas, use as escadas em vez do elevador, desça do ônibus um ponto antes e ande o resto do caminho. Mesmo se você fica muito em casa, ainda há maneiras de se manter ativo.

Consulte a brochura Meus Exercícios para treinos personalizados que podem ser feitos em casa.

Certifique-se de ter um sono reparador, o que é especialmente importante para sua restauração física e emocional.^{4,5}



Super Dica

Em vez de comer três grandes refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar), você pode fazer cinco ou seis refeições menores por dia, introduzindo três lanches (um pela manhã, outro à tarde e à noite). Tente comer a mesma quantidade de comida que você normalmente comeria diariamente, porém mais dividida ao longo do dia.

* Esta brochura foi revisada por um nutricionista oncológico, com contribuições de representantes de pacientes, cuidadores e profissionais de saúde. Um glossário de termos pode ser encontrado no final da brochura.

Sinto-me cansado(a) / tenho pouca energia durante o meu tratamento

- Você pode cozinhar uma única vez e congelar as porções para as próximas refeições.
- Se você mora com outra pessoa, talvez ela possa ajudar na preparação de sua refeição. Você também pode pedir apoio para amigos e familiares para preparar as refeições.
- Fale com o seu(sua) médico(a) o mais rápido possível para que ele possa apoiá-lo(a) e aconselhá-lo(a).

Super Dica

Procure maneiras de manter o prazer ao comer - opte por refeições simples, feitas com alimentos de que você realmente goste. mais prazer ao comer alimentos que você gosta! Coma bem quando tiver apetite.



Checklist de alimentos com alto teor de energia/ proteína

Aumente o consumo de energia/ proteína em suas receitas favoritas adicionando alguns ingredientes simples:



Azeite para vegetais, saladas ou sopas



Colheres de iogurte natural, queijo cremoso ou creme de leite para molhos, sopas ou carnes



Nozes, sementes, natas, iogurte grego puro ou natural ou leite condensado para sobremesas e bolos



Carnes (principalmente carnes brancas, como frango e peixes)



Queijo e ovos, sozinho(s) ou adicionado(s) a outros pratos



* Esta brochura foi revisada por um nutricionista oncológico, com contribuições de representantes de pacientes, cuidadores e profissionais de saúde. Um glossário de termos pode ser encontrado no final da brochura.

Adaptando minha alimentação quando estiver com dificuldade de engolir

O que devo fazer se estiver tendo dificuldade para engolir?^{5,12}

Experimente alimentos úmidos e macios, como ovos mexidos, purê de batata e carne e vegetais cozidos lentamente. Sempre mastigue muito bem os alimentos. Você também pode amolecer alimentos usando molhos. Coma pequenas porções 5 a 6 vezes ao dia ao invés de 3 refeições grandes.⁵

Se você está com muita dificuldade para engolir, bater ou misturar os alimentos em sopas ou vitaminas pode ajudar.^{5,12}

Eu recebi uma sonda (tubo) de alimentação¹⁵

O que é um tubo de alimentação?

Algumas pessoas com câncer digestivo receberão uma sonda de alimentação (um tubo nasogástrico) para fornecer nutrição extra. Este é colocado pelo nariz e leva os alimentos e medicamentos até o estômago.

Que tipo de nutrição ele fornece?

Através dessa sonda, você recebe alimentos na forma líquida que contêm os nutrientes essenciais para o seu corpo. Você pode ser alimentado(a) pela sonda à noite, durante o dia, ou em ambos os momentos. Dependendo da sua situação (se consegue engolir ou não), você também pode comer e beber pela boca.

Super Dica

Você pode não ter vontade de comer muito - então, quando sentir fome, aproveite ao máximo!

Sugestões de alimentos macios



Para o café da manhã, você pode experimentar:

- Mingaus ou cereais embebidos em leite quente
- Iogurte grego ou iogurte integral ou queijo fresco
- Frutas macias, como bananas, melões ou frutas cozidas; vitaminas de frutas feitas com iogurte ou sorvete
- Panquecas com manteiga, mel ou xarope



Para refeições e lanches salgados, você pode experimentar:

- Ensopados
- Tortas de peixe, peixes com molhos cremosos, massas ou mousse de peixe
- Macarrão com molho, risoto, polenta
- Maionese de ovos, ovos mexidos ou suflê



Para a sobremesa, você pode tentar:

- Pudins com leite, doces cremosos, iogurte, arroz doce, tapioca, mousse, manjar branco, creme de caramelo ou sorvete
- Fruta cozida com creme, leite ou natas



* Esta brochura foi revisada por um nutricionista oncológico, com contribuições de representantes de pacientes, cuidadores e profissionais de saúde. Um glossário de termos pode ser encontrado no final da brochura.

Comer e desfrutar da comida: ainda posso desfrutar da comida sozinho(a) ou com amigos se tiver um diagnóstico de câncer digestivo?

Encontrando prazer e alegria nos alimentos após seu diagnóstico

O diagnóstico de câncer pode mudar a vida de muitas maneiras. Às vezes, você pode não querer comer porque não gosta de comida como antes, ou pode não sentir vontade de socializar com seus amigos ou família como antes, especialmente se os eventos sociais envolverem comida e alimentação. No entanto, existem muitas maneiras de adaptar a forma como você se alimenta para que possa voltar a comer com prazer, seja sozinho ou fora de casa.^{4,5}

Se você tiver alterações no paladar ou no cheiro após o tratamento:⁵

- Escolha alimentos que tenham uma aparência e um olfato bom: evite alimentos que não sejam do seu interesse.
- Marine alimentos para ajudar a melhorar o sabor de carnes e peixes.
- Torne os alimentos mais doces se tiverem sabor salgado, amargo ou ácido.
- Adicione um sabor extra aos seus alimentos com ervas, cebolas ou use molhos nas carnes.
- Evite alimentos e bebidas com cheiros que o(a) incomodam.

Cozinhe quando estiver se sentindo bem. Mantenha vivo o prazer de cozinhar. Prepare as suas comidas favoritas sem se sentir culpado(a), divirta-se!

Super Dica

Se você está achando difícil obter alimentos frescos, por que não comprar frutas e vegetais congelados? Congelar é uma maneira segura de aumentar a vida útil de alimentos nutritivos e você pode sempre ter a certeza de obter suas frutas e vegetais favoritos, mesmo que estejam fora da estação.

Principais dicas para comer fora ou comer com amigos:



A segurança alimentar é ainda mais importante se você tem câncer, então, é uma boa ideia ir a restaurantes que foram recomendados a você; ou ir a lugares que você já conhece. Dessa forma, você pode ter certeza de que o restaurante segue adequadamente as normas de higiene alimentar.



Muitos restaurantes têm seus menus/cardápios disponíveis online.

Você pode querer dar uma olhada antes de chegar, para que possa decidir o que gostaria de pedir. Pode ser uma entrada ou um acompanhamento em vez do prato principal, se você só puder comer pequenas refeições. Saber o que o restaurante serve pode ajudar a reduzir qualquer ansiedade que possa sentir ao comer fora e ajudá-lo a se sentir preparado(a) para escolher os pratos.



Os restaurantes se deparam com muitas necessidades dietéticas diferentes hoje em dia e muitos deles estão acostumados a adaptar seu cardápio.

Não tenha receio de pedir ao restaurante para fazer uma refeição especial ou adaptar algo no seu cardápio, se você acha que isso irá ajudá-lo(a).



Ao chegar a um restaurante, pode ser uma boa ideia localizar os banheiros, caso você precise acessá-los rapidamente durante sua visita.



Se você for comer na casa de um(a) amigo(a), provavelmente é uma boa ideia, se você se sentir confortável, **falar com ele(ela) com antecedência sobre os alimentos que você pode comer.**

Você também pode preparar e levar alguns alimentos, se estiver seguindo uma dieta muito específica.

* Esta brochura foi revisada por um nutricionista oncológico, com contribuições de representantes de pacientes, cuidadores e profissionais de saúde. Um glossário de termos pode ser encontrado no final da brochura.

Experiências dos pacientes: comendo com câncer digestivo

“ Fui diagnosticada com câncer colorretal metastático estágio IV em 2006. Meu tratamento envolveu várias combinações de quimioterapia, uma biológica e também radioterapia. Eu estava gravemente doente e meu tratamento estava afetando meu bem-estar e apetite. Eu sentia um gosto metálico e secura na boca após a quimio e podia sentir esse cheiro por todo o meu corpo. Lembro-me de um cansaço intenso. Também me lembro dos destaques de cada dia: os sorrisos e o amor frente às preocupações.

Todo mundo estava tentando me ajudar. Como criaturas sociáveis, colocamos a comida no topo de nossa lista de prioridades e lembro-me de minha querida mãe preparando refeições especiais para mim. Comer para agradá-la não foi uma boa ideia e fiquei muito doente. Reduzir o tempero e comer pequenas porções com mais frequência foi o melhor para mim. Fui aconselhada a não seguir orientações, da internet, sem comprovação, como por exemplo, uma dieta de iogurte e óleo de linhaça, pois isso poderia reagir com a quimioterapia.

Para mim, eu via o câncer como parte do meu corpo, em vez de uma fera. Eu poderia me ajudar trabalhando com isso; recebendo conselhos sobre nutrição, descanso e exercícios. Tenho o prazer de dizer que estou muito bem hoje, 14 anos depois. Uma reviravolta do curto prognóstico de apenas três meses.”

**Barbara Moss, sobrevivente do Câncer Colorretal Metastático
e representante de grupo de apoio a pacientes**



“Meu estômago foi removido como medida de precaução após o diagnóstico de uma mutação familiar ligada ao câncer gástrico. Eu não tive que fazer quimioterapia.

A histologia revelou que o câncer estava lá. Eu salvei minha vida! Minha escolha foi difícil, mas acabou sendo a certa. Depois da operação, fiquei 12 dias sem comer. Ainda me lembro da minha primeira refeição após a operação, uma fatia de frango e um pouco de purê de batata. Eu mal podia esperar para provar, mas quando engoli, senti como se estivesse me sufocando.

Naquele momento, entendi o significado das palavras que ouvia de outros pacientes que tiveram seus estômagos retirado: depois, nada será como antes. A velha Maria não existia mais. A partir daquele dia lutei contra mim mesma, tentando aceitar o que havia me tornado. O primeiro ano foi uma época de mudança e adaptação. Os sabores não eram os mesmos. Ter de mastigar tanto, alterava a consistência da comida, fazendo parecer que eu estava comendo vômito! À noite sonhava com comida, durante o dia lutava para comer apenas para sobreviver. Cinco meses após a operação pesava 42 kg, tendo perdido 15 kg. Eu não me reconhecia, minha pele enrugou, o cabelo caía em minhas mãos e minhas bochechas ficaram encovadas.

Todo mundo ficava me dizendo que eu precisava comer, mas para mim era ainda pior. Eu adorava carne, mas não conseguia nem sentir o cheiro, o cheiro era muito forte, era como se a cirurgia tivesse amplificado os cheiros e sabores.

Muitas vezes tive diarreia depois de comer. Os médicos disseram “você tem que comer, comer pouco e frequentemente”. Eu queria comer e redescobrir os sabores que tanto amava. Não é que eu não quisesse, mas eu não conseguia.

Aos poucos as coisas começaram a melhorar, a diarreia melhorou, mas a comida ainda é a protagonista dos meus sonhos, e eu raramente consigo comer com entusiasmo. O que mudou é a maneira de encarar, aceitar a mudança, aceitar que não cabe a mim e que há dias bons e dias ruins.

Não me arrependo da operação, faria tudo de novo, porque a vida é linda e eu quero viver. Agradeço por ter tido a chance de escolher salvar minha vida. Tenho orgulho de ter feito o que fiz, porque terei a sorte de ver meus filhos crescerem, e se forem positivos para a mutação, a mãe deles será o exemplo deles, dá para viver sem estômago.”

Maria Troina, vive sem estômago e representante de grupo de apoio a paciente

Pergunte ao especialista - Perguntas e Respostas com um(a) nutricionista

Sou paciente



Quando devo consultar um(a) nutricionista ou profissional de saúde?

- Se estiver preocupado(a) que sua alimentação esteja sendo afetada pelo tratamento ou pelo câncer, fale com um(a) profissional de saúde o mais rápido possível.
- Por exemplo, se você notou uma grande mudança em seu peso (ou seja, você perdeu mais de 5% de seu peso corporal anterior à doença ao longo de 6-12 meses), ou se seus movimentos/hábitos intestinais estão muito diferentes do normal.

Quais alimentos irão melhorar meus níveis de energia?

- Experimente alimentos que liberam energia lentamente ao longo do tempo, cereais matinais integrais (aveia, granola), batata doce ou pão integral.
- Coma boas fontes de proteína, como carne magra e peixe, nozes, sementes e leguminosas. Mantenha-se sempre hidratado(a) bebendo bastante líquido.

Devo limitar o que como de alguma forma?

- Seu principal objetivo deve ser ter uma alimentação mais completa possível. Seu(sua) médico(a) irá informá-lo(a) se houver necessidade de limitar quaisquer alimentos ou bebidas, ou a ingestão de calorias, mas isto deve ser abordado com cuidado - especialmente durante o tratamento - e sempre conduzido por um profissional de saúde.

Eu preciso de vitaminas, suplementos ou probióticos?

- Pode ser que você precise de uma vitamina ou mineral se estiver com dificuldade de ingerir uma dieta completa, mas este conselho deve sempre vir do seu(sua) médico(a) e/ou nutricionista.
- Alguns suplementos interferem no tratamento, portanto, sempre siga o conselho do seu médico ou nutricionista. Da mesma forma, embora haja algumas evidências novas de que uma microbiota intestinal saudável pode ter um papel protetor no câncer, esta é uma área ainda complexa.
- Portanto, você só deve tomar probióticos por recomendação do seu(sua) médico(a) e/ou nutricionista e não durante o tratamento.

Existe um momento para começar uma dieta?

- Você deve discutir qualquer forma de dieta com um(a) profissional de saúde. Se estiver com um bom apetite, tente seguir uma alimentação saudável e balanceada - coma grãos integrais, proteínas como carne, ou peixe, leguminosas, frutas e vegetais.
- Esteja atento a como e o que você está comendo, e tente incorporar movimento ou exercícios em sua vida conforme você puder (Saiba mais na brochura Meus Exercícios).
- Sempre siga a orientação médica e/ou do profissional de saúde que a acompanha.

* Esta brochura foi revisada por um nutricionista oncológico, com contribuições de representantes de pacientes, cuidadores e profissionais de saúde. Um glossário de termos pode ser encontrado no final da brochura.



Pergunte ao especialista - Perguntas e Respostas com um(a) nutricionista

Sou cuidador(a)

Como posso cuidar de mim mesmo(a) enquanto cuido de alguém com câncer?

- É importante que os cuidadores tenham tempo para se dedicarem também à sua própria alimentação.
- Tente fazer exercícios, respirar ar fresco e descansar conforme o necessário. Você também pode buscar apoio e compartilhar suas experiências com outras pessoas que estão passando por algo semelhante. Os grupos de apoio ao paciente costumam oferecer esse tipo de serviço.
- E, se necessário, procure um(a) médico(a) para cuidar de sua própria saúde.

Como posso preparar alimentos para uma pessoa com câncer quando ela não tem vontade de comer?

- É muito mais provável que os alimentos sejam consumidos se forem menos “pesado”, portanto, prepare pequenas porções em pratos pequenos.
- Arrume os alimentos no prato, para que tenham uma boa aparência. E, se puder, ofereça sabores variados. Você pode cozinhar longe da pessoa (a menos que ela queira ajudar!), mas tentem comer juntos.
- Lembre-se de fazer isso diariamente e não desanime se o paladar ou o apetite do paciente mudar de um dia para o outro.
- Sempre siga as orientações do(a) médico(a) e/ou profissional de saúde especializado do paciente.

* Esta brochura foi revisada por um nutricionista oncológico, com contribuições de representantes de pacientes, cuidadores e profissionais de saúde. Um glossário de termos pode ser encontrado no final da brochura.

Diário de alimentação

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA			
TERÇA			
QUARTA			
QUINTA			
SEXTA			
SÁBADO			
DOMINGO			
NOTAS			



LANCHE

BEBIDAS

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?

Glossário

Dieta:	os tipos de alimentos que uma pessoa come
Nutricionista:	especialista em dieta e nutrição
Caquexia:	perda extrema de peso e músculo devido a doenças graves, como câncer
Quimioterapia:	um tratamento medicamentoso usado para tratar o câncer matando células do câncer ou impedindo-as de crescer e se multiplicar
Preparação do cólon:	esvaziar o conteúdo do intestino antes de uma colonoscopia, que é um procedimento usado para examinar o interior do cólon (= intestino grosso)
Colostomia:	um procedimento para conectar o intestino à parede do abdômen, permitindo a eliminação dos resíduos alimentares do corpo
Câncer gastrointestinal:	relacionado a cânceres do sistema digestivo, incluindo esôfago, estômago, pâncreas, intestinos e cólon
Ileostomia:	um procedimento para conectar parte do intestino delgado (o íleo) à parede do abdômen, para remover resíduos do corpo
Desnutrição:	um termo genérico para má nutrição, incluindo consumo ou absorção inadequada de nutrientes (desnutrido)
Sonda nasogástrica:	uma sonda (um tubo) colocada no estômago para fornecer a alimentação necessária
Nutriente:	substâncias presentes nos alimentos que são essenciais para a saúde
Radioterapia:	um tratamento de câncer que usa raios X ou tipos semelhantes de radiação
Estoma:	uma abertura no abdômen (estômago) que permite a eliminação de resíduos alimentares do corpo (ostomia) (ver: ileostomia e colostomia)
Subnutrido:	ter alimentos ou outras substâncias insuficientes para uma boa saúde e condição
Estado Nutricional:	é caracterizado por grande dinamismo e decorre essencialmente do equilíbrio entre três fatores: composição da alimentação, necessidades do organismo em energia nutrientes e eficiência do aproveitamento biológico dos alimentos

Recursos

Super Dica

Os grupos de apoio ao paciente são uma grande fonte de suporte e aconselhamento para pacientes com muitos tipos diferentes de câncer e muitas vezes oferecem conselhos dietéticos em seus sites, ou podem organizar aulas de culinária.

Instituto Nacional do Câncer:

<https://www.inca.gov.br/alimentacao>

Notas

Em caso de dúvidas nutricionais,
consulte seu médico e/ou nutricionista.

Referências

1. Ravasco, P. Nutrition in Cancer Patients. J. Clin. Med. 2019, 8, 1211. <https://doi.org/10.3390/jcm8081211>
2. Muscaritoli M et al; PreMiO Study Group. Prevalence of malnutrition in patients at first medical oncology visit: the PreMiO study. Oncotarget. 2017;8(45):79884-79896
3. Kamperidis N et al. Prevalence of malnutrition in medical and surgical gastrointestinal outpatients. Clin Nutr ESPEN. 2020 Feb;35:188-193
4. Bowel Cancer UK. 2018. Eating Well: A guide to diet and bowel cancer. Disponível em: https://www.bowelcancer.org.uk.s3.amazonaws.com/Publications/EatingWell_BowelCancerUK.pdf (Acessado em Setembro 2021)
5. National Cancer Institute. Eating hints: before, during and after Cancer Treatment. 2018. Disponível em: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints> (Acessado em Setembro 2021)
6. Cancer Research UK. 2019. Does having a healthy diet reduce my risk of cancer? Disponível em: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/does-having-a-healthy-diet-reduce-my-risk-of-cancer> (Acessado em Setembro 2021)
7. Cancer Research UK. 2016. Food controversies: superfoods. Disponível em: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/food-controversies> (Acessado em Setembro 2021)
8. Grundherr J, et al. Impact of taste and smell training on taste disorders during chemotherapy – TASTE trial. Cancer Manag. Res 2019;11:4493-4504
9. Guys and St. Thomas'. Dietary advice during chemotherapy. Disponível em: https://www.guysandstthomas.nhs.uk/our-services/cancer/treatment-care/patient-leaflets.aspx?GenericList_List_GoToPage=3 (Acessado em Setembro 2021)
10. Chemocare.com, 2020. What might affect nutrition during chemotherapy, and how should you adjust your diet? Disponível em: <http://chemocare.com/chemotherapy/health-wellness/what-might-affect-nutrition-during-chemotherapy.aspx#:~:text=Chemotherapy%20may%20cause%20side%20effects,diarrhea%2C%20and%2For%20constipation> (Acessado em Setembro 2021)
11. Macmillan Cancer Support. 2020. Principles and guidance for prehabilitation. Disponível em: <https://www.macmillan.org.uk/about-us/health-professionals/resources/practical-tools-for-professionals/prehabilitation.html> (Acessado em Setembro 2021)
12. Cancer Research UK. 2019. Oesophageal cancer: Eating. 2019. Disponível em: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/oesophageal-cancer/living-with/eating> (Acessado em Setembro 2021)
13. Cancer Research UK. 2019. Having a colostomy or ileostomy. Disponível em: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/bowel-problems/types/having-colostomy-or-ileostomy> (Acessado em Setembro 2021)
14. NHS, 2021. Overview: Ileostomy. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/ileostomy/living-with/> (Acessado em Setembro 2021)
15. NHS, 2016. Nasogastric tube feeding. Disponível em: <http://www.swbh.nhs.uk/wp-content/uploads/2012/07/Nasogastric-tube-feeding-ML4763.pdf> (Acessado em Setembro 2021)
16. Digestive cancers. Digestive Cancers Europe, 2021. Disponível em: <https://digestivecancers.eu/digestive-cancers/>. Acesso em: Outubro, 2021.
17. Support Harmonized Advances for better Patient Experiences (SHAPE). Digestive Cancers Europe, 2021. Disponível em: <https://digestivecancers.eu/digestive-cancers/>. Acesso em: Outubro, 2021.
18. Oncopore. O que comer antes e depois da Quimioterapia? Disponível em: <https://www.oncopore.com.br/o-que-comer-antes-e-depois-da-quimioterapia/> (Acessado em Outubro 2021)



O Comitê Diretivo do SHAPE:

- **Presidente:** Professor Alberto Sobrero, San Martino Hospital, Itália (oncologista)
- Dr. Alexander Stein, University Cancer Center, Alemanha (oncologista)
- Claire Taylor, St Mark's Hospital, Reino Unido (enfermeira oncológica)
- Klaus Meier, HKK Soltau, Alemanha (farmacêutico hospitalar especialista em oncologia)
- Zorana Maravic, CEO interina, Digestive Cancers Europe (líder de defesa do paciente)

Agradecemos nossos parceiros nas perspectivas e percepções dos pacientes - Digestive Cancers Europe (DiCE) - e seus membros por sua colaboração.

A brochura Minha Alimentação faz parte da iniciativa Support Harmonized Advances for better Patient Experience (SHAPE), que é financiada por uma doação irrestrita da Servier.

Créditos do pictograma: iStock/ Getty Images Plus e Getty Images DigitalVision Vectors

