



# ALIMENTAÇÃO DURANTE O TRATAMENTO ONCOLÓGICO

## CALORIAS E PROTEÍNA

O doente oncológico necessita de uma dieta equilibrada, rica em calorias e em proteína. As calorias são necessárias para a manutenção ou ganho de peso e a proteína reduz a perda de músculo.

**40% a 80%**  
das pessoas sujeitas a tratamento oncológico apresentam desnutrição.



### EFEITOS



### SUGESTÕES



### DICAS

#### FALTA DE APETITE

Faça refeições mais pequenas mas com maior valor calórico e proteico. Inclua gelados, batidos ou frutos secos.



Se enjoar a carne substitua-a por peixe, ovos ou leguminosas.



#### ENJOOS

Evite alimentos muito condimentados, fritos ou gordurosos.



Recorra a alimentos secos como biscoitos, bolachas ou tostas após o acordar.



#### ALTERAÇÕES DA FLORA INTESTINAL

Prefira vegetais cozinhados como a cenoura, abóbora ou curgete sem casca a vegetais verdes ou crus.



Beba muitos líquidos ao longo do dia mas em pequenas quantidades de cada vez. As gelatinas e as águas gelificadas são uma boa opção.



#### OBSTIPAÇÃO

Consuma três a cinco porções de frutas que sejam uma boa fonte de fibras como o kiwi, manga ou papaia.



Adicione duas colheres de sopa de sementes de linhaça, chia ou girassol a saladas, iogurtes ou sopas.



#### BOCA SECA

Prefira alimentos macios ou passados que sejam fáceis de engolir.



Bebidas frescas ou mesmo cubos de gelo podem ajudar a deixar a boca mais fresca.



#### MUCOSITE ORAL

Prefira os alimentos à temperatura ambiente ou mesmo frios. Refeições mais moles ajudam a prevenir complicações da mucosa oral.



Consulte o seu dentista e faça um check-up antes de iniciar o tratamento oncológico.



#### ALTERAÇÕES DO PALADAR

Evite alimentos muito quentes. Prefira os sabores mais frutados pois podem ser melhor tolerados.



Opte por fazer marinadas com ervas aromáticas evitando enjoar sabores mais intensos.



#### ANTES DO TRATAMENTO:

- ✓ planeie com antecedência e recorde-se de comprar os seus alimentos favoritos: aqueles que consegue comer mesmo indisposto
- ✓ informe-se com o seu médico sobre que alimentos deve evitar.

#### DURANTE O TRATAMENTO:

- ✓ lembre-se da importância de comer bem
- ✓ experimente novos pratos, combinações diferentes podem ser agradáveis nesta fase
- ✓ mantenha-se ativo fisicamente para manter um peso saudável, contudo é normal perder alguns quilos.