

NUTRIÇÃO

▶ MANUAL ABRALE

NO TRATAMENTO
ONCOLÓGICO



Manual - Nutrição no tratamento oncológico

Comitê de Nutrição Abrale, com a coordenação de Bianca Manzoli,
nutricionista do setor de Oncologia do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Realização: ABRALE - Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia

IMAGENS E VETORES
Arquivo Abrale, Blink Studio e Shutterstock

ABRIL / 2020

Índice

A ABRALE..... pág. 4

Introdução..... pág. 6

Alívio e manejo de sintomas..... pág. 7

Mitos e verdades sobre alimentos..... pág. 12



A ABRALE

100% de esforço onde houver 1% de chance

A ABRALE (Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia) é uma organização sem fins lucrativos, criada em 2002 por pacientes e familiares, **com a missão de oferecer ajuda e mobilizar parceiros para que todas as pessoas com câncer e doenças do sangue tenham acesso ao melhor tratamento.**

Para alcançar esses objetivos, a ABRALE atua em todo o país em quatro frentes:

- **Apoio ao paciente** – O departamento é formado por profissionais especializados para atender a todos os pacientes do Brasil, auxiliar no esclarecimento de dúvidas quanto à doença e seu tratamento, e também oferecer apoio psicológico, jurídico e nutricional.
- **Políticas públicas** – Atua na área de advocacy para, junto aos órgãos responsáveis, aprimorar a atenção às doenças hematológicas. Nosso propósito é melhorar o desfecho dos tratamentos das doenças do sangue no país.
- **Educação e informação** – Por meio de diferentes canais (revista, redes sociais, site, manuais) mantém os pacientes e familiares informados sobre as doenças do sangue e seus tratamentos. As campanhas de conscientização buscam alertar toda a população sobre a importância do diagnóstico precoce. Com o projeto de educação à distância, OncoEnsino, também oferece capacitação aos profissionais da saúde.
- **Pesquisa e monitoramento** – O Observatório de Oncologia, plataforma on-line desenvolvida pela Abrale para o monitoramento de dados públicos, possibilita avaliar as políticas de saúde e sua aplicação na sociedade. As pesquisas com os pacientes, profissionais da saúde e médicos, trazem informações relevantes sobre a terapêutica aplicada no país.

Sempre que precisar, entre em contato conosco pelo 0800 773 9973, (11) 3149-5190 ou abrale@abrale.org.br. Também será um prazer recebê-lo em nossa sede, localizada na **Rua Dr. Fernandes Coelho, 64 - 13º andar - Pinheiros, São Paulo/SP.**

Mais informações em www.abrale.org.br



O **Manual Nutrição no Tratamento Oncológico** traz dicas de alimentação para o paciente em tratamento do câncer. Agora você também é parte da família Abrale e pode contar conosco para o que precisar. Boa leitura!

Ligue para 0800 773 9973 ou mande um e-mail para abrale@abrale.org.br.
Mais informações em www.abrale.org.br.

Introdução

O câncer e seu tratamento podem causar diversas complicações quanto ao estado nutricional dos pacientes. Alguns efeitos colaterais, como alterações de paladar, olfato, falta de apetite e incapacidade de se alimentar e absorver nutrientes dos alimentos podem interferir diretamente no tratamento, causando assim uma desnutrição energético-proteica.

Em virtude disso, faz-se necessário que pacientes com câncer, desde o diagnóstico e durante todo o tratamento, realizem um acompanhamento junto a uma equipe multidisciplinar, e em especial com um nutricionista, para estimular a alimentação adequada.

Aqui, colocaremos algumas dicas que irão auxiliar neste momento. Mas é importante salientar que o paciente e/ou familiar devem procurar um nutricionista especialista em Oncologia, para assim ter acesso a uma melhor dieta em cada tipo de tratamento específico.



**Realize acompanhamento com um
nutricionista especialista em Oncologia**

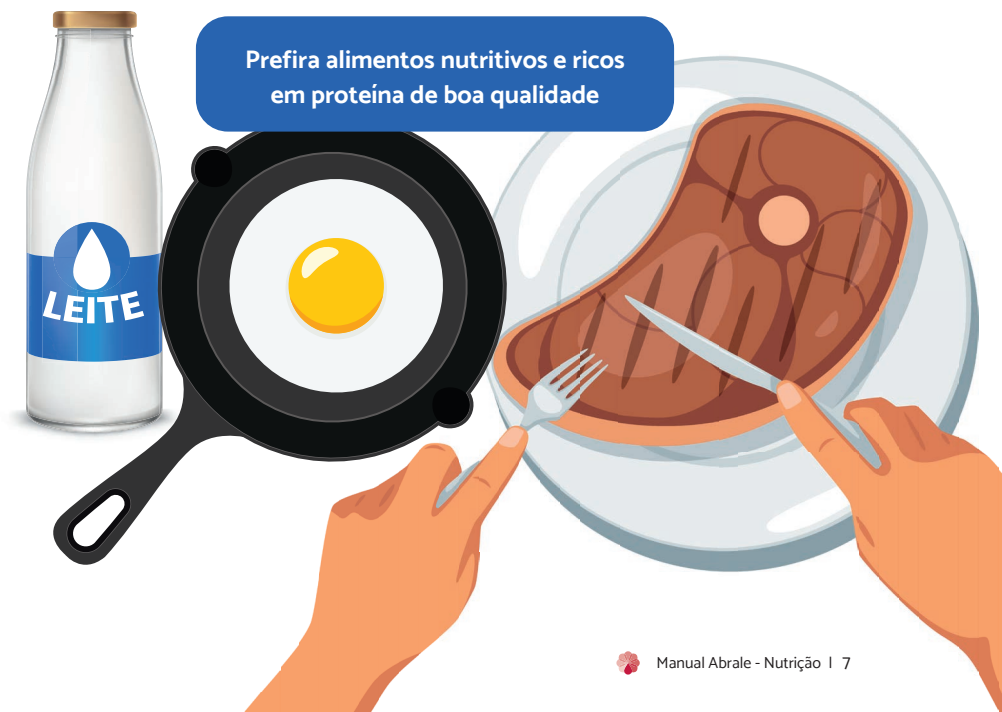
Alívio e manejo de sintomas

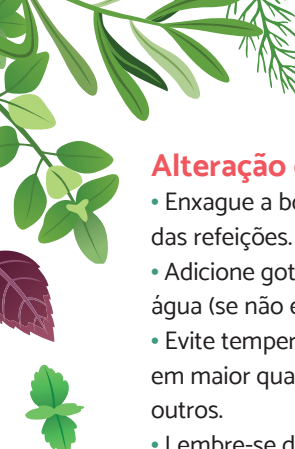
Um paciente oncológico precisa se alimentar bem, pois o organismo necessita de nutrientes e energia para enfrentar a doença. Os tratamentos como a quimioterapia e a radioterapia podem causar sintomas e efeitos colaterais que, muitas vezes, colaboram com a redução do apetite e perda de peso. E muitos desses sintomas podem ser minimizados.

Perda da fome (anorexia)

Lembre-se da importância de se alimentar, mesmo não sentindo fome! Algumas dicas que podem ajudar neste momento:

- Fracione a alimentação em 6 a 8 refeições ao dia, com pequenas porções.
- Evite pular refeições.
- Faça a principal refeição do dia no horário em que sentir mais fome.
- Prefira alimentos que tolere melhor e que você goste.
- Prepare refeições coloridas e visualmente agradáveis.
- Prefira alimentos nutritivos e ricos em proteína de boa qualidade, como carnes, ovos e laticínios.





Alteração de paladar (disgeusia)

- Enxague a boca ou faça bochecho com chá de camomila morno ou frio antes das refeições.
 - Adicione gotas de limão nas saladas e bebidas, como sucos de frutas, chás e água (se não estiver com feridas na boca).
 - Evite temperos industrializados e utilize ervas aromáticas e temperos naturais em maior quantidade, como manjeriço, orégano, salsinha, cebolinha, entre outros.
 - Lembre-se do sabor dos alimentos antes de ingeri-los.
 - Dê preferência a alimentos de sabor mais forte.
 - Troque os talheres de metal pelos de plástico, caso sinta sabor metálico.
 - Evite alimentos muito quentes ou muito gelados.
-

Náuseas e vômitos

- Fracione a alimentação em 6 a 8 refeições ao dia, com pequenas porções.
- Evite pular refeições e ficar em jejum por muito tempo, pois isso pode piorar o enjoo.
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- Prefira alimentos mais secos, cítricos, salgados e gelados.
- Evite frituras e alimentos gordurosos.
- Evite alimentos e preparações que exalem odor forte e procure realizar as refeições em locais arejados.
- Evite beber líquidos durante as refeições e prefira ingeri-los nos intervalos, de preferência gelados.
- Experimente chupar gelo ou picolé de frutas cítricas.
- Evite deitar logo após as refeições.
- Conheça o seu corpo. Tente identificar cheiros e sabores que causem a náusea e o vômito e procure evitá-los.
- Gengibre e limão auxiliam no alívio das náuseas. Adicione estes alimentos em preparações como sucos, salada e sopas.



Gengibre e limão auxiliam no
alívio das náuseas



Boca seca (xerostomia)

- Aumente o consumo de líquidos, como água, água de coco, sucos e chás.
- Prefira alimentos umedecidos. Acrescente caldos e molhos às preparações.
- Adicione gotas de limão nas saladas e bebidas, como sucos de frutas, chás e água (se não estiver com feridas na boca).
- Evite temperos industrializados e utilize ervas aromáticas e temperos naturais em maior quantidade, como manjeriço, orégano, salsinha, cebolinha, entre outros.
- Balas azedas ou chicletes mentolados sem açúcar, picolés cítricos e gelo podem ajudar a produzir mais saliva.



Picolés cítricos podem ajudar
a produzir mais saliva



Mucosite ou feridas na boca

- Prefira alimentos macios e pastosos.
- Diminua ou retire o sal e condimentos fortes (pimenta, mostarda, molho inglês, catchup, etc.) das preparações.
- Utilize canudos para ingerir os líquidos.
- Evite alimentos duros, secos, cítricos e picantes, além de bebidas gasificadas.
- Prefira alimentos em temperatura ambiente ou gelados.

Dificuldade de deglutir (disfagia)

- Em caso de disfagia a líquidos, verifique a necessidade de espessantes.
- Prefira alimentos e preparações com molhos, de fácil mastigação e deglutição, conforme tolerância.
- Se necessário, solicite ao seu médico a indicação de um fonoaudiólogo.

Dor para deglutir (odinofagia)

- Modifique a consistência da dieta, de acordo com a tolerância.
- Evite alimentos duros, secos, crocantes e bebidas gaseificadas.
- Prefira alimentos em temperatura ambiente ou fria.

Saciedade precoce

- Fracione a alimentação em 6 a 8 refeições, com pequenas porções.
- Realize várias refeições durante o dia e em pequenas quantidades.
- Evite a ingestão de líquidos durante as refeições, 1 hora antes e depois.
- Prefira verduras e legumes cozidos e frutas sem casca e bagaço, pois são mais fáceis de digerir.

**Prefira verduras e legumes cozidos,
pois são mais fáceis de digerir**





Diarreia

- Fracione a alimentação em 6 a 8 refeições, com pequenas porções.
- Aumente a hidratação, principalmente com líquidos como água de coco e bebidas isotônicas.
- Evite alimentos ricos em fibras, como verduras, cereais integrais, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, etc) e frutas com casca.
- Evite leite de vaca e derivados.
- Evite alimentos gordurosos, preparações condimentadas e doces.
- Consuma frutas sem casca, como maçã, pera e goiaba. Evite frutas laxativas e fibrosas, como mamão e ameixa.

Intestino preso (constipação)

- Fracione a alimentação em 6 a 8 refeições, com pequenas porções.
- Aumente a ingestão de água, no mínimo 2 litros ao dia.
- Consuma alimentos ricos em fibras, como verduras, cereais integrais, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, etc.) e frutas com casca e bagaço.
- Consuma leite de vaca e derivados.
- Pratique atividade física conforme orientação médica.

Consuma alimentos ricos em fibras, como verduras, cereais integrais, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, etc.) e frutas com casca e bagaço



Mitos e verdades sobre alimentos

São muitas as notícias sobre alimentos milagrosos, que podem curar o câncer. Aqui, vamos explicar tudo sobre esses mitos e também validar aquilo que é verdade.

Sucos

Muito se divulga na internet receitas de sucos milagrosos, que ajudam no aumento da imunidade e também na cura do câncer. Infelizmente, essa informação é equivocada.

Podemos utilizar o suco como uma maneira de incluir maior variedade de vitaminas, minerais e antioxidantes na alimentação. Esses compostos são responsáveis - junto com uma alimentação saudável - por melhorar respostas ao tratamento.

Alguns cuidados devem ser tomados na hora de produzir um suco, então aqui vão algumas dicas:

- Faça a higienização correta de todas as frutas e vegetais que serão utilizadas no suco, e opte sempre por água filtrada.
- Ao incluir os ingredientes do suco tente sempre adicionar uma fruta e pelo menos um vegetal (ex.: laranja e cenoura).
- Varie os ingredientes do suco ao longo dos dias - quanto mais variado, mais nutrientes o paciente receberá.

Vale lembrar que não é recomendado trocar o suco por refeições e nem deixar de consumir frutas e vegetais na forma sólida - que melhoram o nosso trânsito intestinal por meio das fibras alimentares.



Graviola

A graviola, assim como todas as outras frutas, é rica em vitaminas e minerais. É utilizada há muito tempo pela cultura popular para fins medicinais, pois acredita-se que tenha função antioxidante, antimicrobiana, anti-inflamatória, entre outras. Nas últimas décadas, a graviola vem sendo estudada para a prevenção e tratamento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, depressão e câncer. Mais de 200 compostos fitoquímicos são analisados na graviola, tais como acetogeninas e outros compostos antioxidantes.

Estudos em laboratório e em animais vêm apresentando resultados positivos em relação à atividade antioxidante e antitumoral, porém há pouco embasamento clínico. Ou seja, faltam estudos mais detalhados em humanos que comprovem tais resultados.

Também não se sabe qual a quantidade recomendada, qual parte da planta (folhas, sementes, polpa, raízes) deve ser usada e qual a forma correta do preparo (chás, extratos, sucos). Por isso não é possível se basear nesses estudos para concluir algum efeito no tratamento contra o câncer.

O câncer é uma doença multifatorial, de diferentes tipos. Dessa forma, não há um alimento único que tenha a capacidade de curar todos eles. É importante lembrar que, quanto mais variada a oferta de verduras, frutas e legumes na alimentação, melhor e mais completa será a ingestão de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.

Existem consequências se a graviola for consumida em excesso?

A toxicidade depende da parte da planta utilizada e da quantidade ingerida. Para toxicidade em órgãos, foi relatado que doses superiores a 5g/kg de peso de extrato da graviola poderia causar dano renal, e outros estudos mostram possível toxicidade neurológica. A concentração dos compostos no extrato em relação ao chá é maior e, por isso, se for utilizado sem indicação médica, pode ter mais risco de causar toxicidade. Porém, mais pesquisas são necessárias para detalhar qual a quantidade e o tipo de consumo que poderia causar toxicidade. A polpa da fruta em si, consumida diariamente, não causa toxicidade.



É importante ressaltar que todos os medicamentos fitoterápicos e suas quantidades indicadas devem ser registrados e reconhecidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Por serem naturais e muitas vezes não exigirem prescrição médica, há a crença de que são inofensivos e não causam reações adversas. Muitas vezes, inclusive, o paciente não relata para o médico que está fazendo uso desses produtos, por entenderem ser inofensivos. Porém, o uso por modismo ou cultura popular e em quantidades não recomendadas, sem evidências científicas, pode trazer riscos para a saúde!

Alguns fitoterápicos podem ter interação com medicamentos utilizados na quimioterapia e com outros medicamentos utilizados para prevenção de sintomas, afetando o metabolismo das drogas e podendo interferir na resposta do organismo ao tratamento.

O paciente que está em tratamento para o câncer, seja com medicamento oral, quimioterapia ou radioterapia, não deve consumir nenhum produto que não tenha sido prescrito por seu médico ou nutricionista.

.....

Inhame

O inhame é um alimento regional popular do Nordeste brasileiro, que tem por vantagens a boa aceitabilidade, baixo custo e excelentes características nutricionais, como alto valor energético e nutritivo. É utilizado também, há muito tempo, na medicina popular oriental por acreditar-se que tenha características importantes para a saúde e prevenção de doenças. Mas qual seria a sua relação com o câncer?



Esse tubérculo, do ponto de vista nutricional, apresenta alto conteúdo de carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais (fósforo, cálcio e ferro), além de outros componentes como ácidos orgânicos. Dentre as vitaminas, encontra-se a tiamina (B1), a piridoxina (B6) e a vitamina C. Além disso, possui baixo conteúdo lipídico, baixo índice glicêmico e considerável teor de fibras alimentares.

Estudos recentes demonstraram que o inhame, por suas características nutricionais, possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias in vivo e in vitro e inúmeras atividades biológicas e farmacológicas. Existem poucos estudos na literatura, alguns com resultados positivos, envolvendo o consumo de inhame e a prevenção/proteção contra o desenvolvimento de alguns tipos de cânceres, no entanto a sua relação ainda precisa ser melhor estudada para estabelecer uma recomendação.

Sabe-se que uma alimentação variada e saudável, rica em frutas, vegetais, legumes e nutrientes antioxidantes podem ajudar a prevenir certos tipos de cânceres. Desta forma, o inhame, assim como os demais alimentos naturais, é sim interessante para compor a alimentação em geral.

E lembre-se, não existe um único alimento milagroso!



**O inhame possui propriedades
antioxidantes e anti-inflamatórias**

Carnes, embutidos e laticínios

Em diversos veículos de comunicação é possível obter informações e comentários sobre os cuidados da alimentação no paciente oncológico, com alimentos que devem ser priorizados e proibidos durante o tratamento, e outros que podem ser associados a fatores de risco no desenvolvimento de diversos tipos de patologias.

Consideramos que um fator de risco é algo que afeta sua chance de contrair uma doença. Diferentes fatores de risco podem estar associados a alguns tipos de câncer, sendo eles: o tabagismo, alcoolismo, sedentarismo e hábitos alimentares, os quais, de fato, são fatores que podem ser controlados e evitados.

O termo **carne processada** inclui alimentos que fazem parte da alimentação habitual dos brasileiros, como salsichas, presunto, bacon e linguiças e são classificadas como carnes que passaram por processos de cura, fermentação e fumo. Já a **carne vermelha** inclui carne de cabra, bovina, porco e cordeiro, que também observamos na rotina alimentar da maior parte da população.

Pensando nisso, a Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer classifica a carne processada como carcinogênica, sendo algo que pode causar câncer, e classifica a carne vermelha como um provável carcinógeno, sendo algo que apresenta uma relação com o desenvolvimento de câncer.



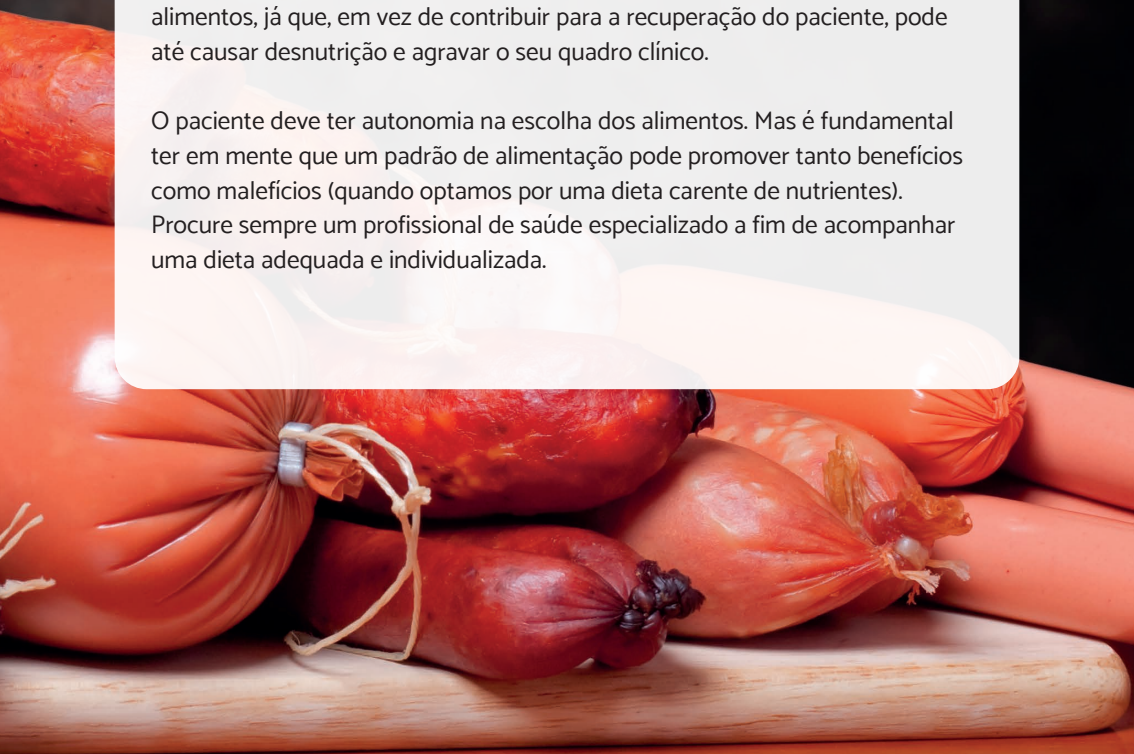
Quanto ao consumo de leites e derivados, não há um consenso associando o consumo de laticínios/cálcio e desenvolvimento de câncer, uma vez que esses alimentos são fonte de nutrientes importantes, como proteína, cálcio, magnésio e potássio. Devemos nos atentar a excessos e manter a ingestão adequada dos alimentos de baixo teor de gordura, escolhendo sempre melhores fontes e preparações.

Sendo assim, é preciso focar nas melhores escolhas alimentares e priorizar uma dieta rica em vegetais, frutas e grãos integrais. Também é importante diminuir o consumo de carnes vermelhas, embutidos e alimentos gordurosos, além dos alimentos industrializados e enlatados.

É necessário tomar cuidado com recomendações que proíbem determinados alimentos, já que, em vez de contribuir para a recuperação do paciente, pode até causar desnutrição e agravar o seu quadro clínico.

O paciente deve ter autonomia na escolha dos alimentos. Mas é fundamental ter em mente que um padrão de alimentação pode promover tanto benefícios como malefícios (quando optamos por uma dieta carente de nutrientes).

Procure sempre um profissional de saúde especializado a fim de acompanhar uma dieta adequada e individualizada.



O açúcar alimenta o câncer?

A ideia de que o açúcar alimenta o câncer é uma notícia constante nos canais digitais. Inúmeras pesquisas são realizadas na área, porém a especulação e distorção de informação geram uma ansiedade na população, ocasionando uma onda de diminuição do consumo de carboidratos ou até mesmo a retirada total deste nutriente na alimentação.

Não há fortes evidências que liguem diretamente o açúcar ao aumento do risco de câncer, mas há uma ligação indireta.

Todas as células do nosso corpo, inclusive as células cancerígenas, precisam de energia. Essa energia é proveniente principalmente dos carboidratos, entre eles o açúcar. Sem qualquer alimento deste grupo na dieta, seu corpo utilizará outras fontes, incluindo proteína e gordura. A ideia de que o açúcar pode alimentar diretamente o crescimento de células cancerígenas pode levar algumas pessoas a evitar todos os carboidratos. Isso é perigoso! Como consequência, você perder peso e músculo, o que pode gerar prejuízos para o seu corpo e para o seu tratamento.

Claro que comer muitos alimentos ricos em açúcar pode significar mais calorias do que o necessário, o que leva ao excesso de peso e gordura corporal. É o excesso de gordura corporal que aumenta o risco de câncer.

Em vez de se preocupar em cortar os carboidratos, é mais importante se preocupar em consumir esse nutriente vindo de alimentos frescos, como grãos, cereais, frutas e verduras. Evite os carboidratos presentes em alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, mistura para bolos e barras de cereais.

O American Institute for Cancer Research recomenda algumas estratégias para reduzir o consumo de açúcar:

- Trocar refrigerantes por água com gás com sabor, sem adição de açúcar.
- Optar pelo chá sem açúcar.
- Adicionar frutas coloridas como frutas vermelhas, melão e frutas cítricas à sua água.
- Polvilhar canela ou cacau em suas bebidas de café, e deixar o açúcar de lado.
- Optar por lanches saudáveis, como nozes, frutas frescas ou secas, biscoitos integrais e queijo em vez de lanches açucarados.



Referências bibliográficas:

www.oncologynutrition.org/on/erfc/healthy-nutrition-now/sugar-and-cancer

www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//dietas-restritivas.pdf

www.aicr.org/reduce-your-cancer-risk/diet/sugar-and-cancer-risk.html#

Gavamukulya, Y.; Wamunyokoli, F.; El-Shemy, H. A. *Annona muricata*: Is the natural therapy to most disease conditions including cancer growing in our backyard? A systematic review of its research history and future prospects. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine* 2017; 10(9): 835-848.

Aune D, Rosenblatt DAN, Chan DSM, Vieira AR, Greenwood DC, Vatten LJ, Norat T. Dairy products, calcium, and prostate cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2015; 101 (1).

Nunes AF, Jakszyn P, Agudo A. Iron and Cancer Risk—A Systematic Review and Meta-analysis of the Epidemiological Evidence. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* January 1 2014 (23) (1) 12-31; DOI:10.1158/1055-9965.EPI-13-0733.

Torti SV, Torti FM. Iron and cancer: more ore to be mined. *Nat Rev Cancer* 2013;13:342–55.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR; 2007.

Qiao L, Feng Y. Intakes of heme iron and zinc and colorectal cancer incidence: a meta-analysis of prospective studies. *Cancer Causes Control* 2013;24:1175–83.



Realização:



TODOS
JUNTOS **CONTRA**
O CÂNCER



/abrale



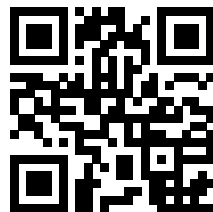
@abraleoficial



@abraleoficial



Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia



www.abrale.org.br
abrale@abrale.org.br
0800-773-9973