

Como lidar com os efeitos colaterais da quimioterapia

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:12/08/2011

O Instituto do Câncer de São Paulo (ICESP) elaborou uma série de dicas para que pacientes com câncer controlem os efeitos colaterais dos medicamentos

Os tratamentos quimioterápicos, radioterápicos e de radioiodoterapia provocam variadas sensações desagradáveis, mas a alimentação pode ajudar no alívio destes sintomas. Náuseas e vômitos, diarreia, constipação, boca seca ou com feridas, dor para engolir, ausência ou alteração de paladar podem ser amenizados com informações simples e pequenas mudanças nos hábitos alimentares. "O acompanhamento do médico e, em alguns casos, a prescrição de medicamentos para possíveis reações temporárias negativas é fundamental, mas, em conjunto com isso, o auxílio pode vir da cozinha de casa," comenta Suzana Camacho, gerente do Serviço de Nutrição e Dietética do Icesp.

Náuseas e vômitos O que você deve fazer: Prefira alimentos gelados ou em temperatura ambiente. Faça pequenas refeições em menor intervalo de tempo. Coma devagar e mastigue bem os alimentos. Beba sucos ou chupe gelo ou picolé de frutas cítricas, como limão (se não estiver com feridas na boca) nos intervalos das refeições. Realize suas refeições em lugares bem arejados.

O que você deve evitar: Frituras e alimentos gordurosos. Doces concentrados, como compotas, goiabada, marmelada. Condimentos fortes (pimenta, catchup, mostarda, molho inglês, por exemplo). Deitar-se após as refeições. Ficar próximo à cozinha durante o preparo das refeições.

Diarreia O que você deve fazer: Consuma líquidos em abundância: chás, sucos coados e principalmente água. Procure ingerir alimentos como batatas, chuchu, cenoura cozida, aipim, inhame, cará, creme de arroz, arroz, macarrão com molho caseiro coado, farinhas, torradas, biscoito água e sal ou de maisena, carnes grelhadas (frango, peixe ou boi). Prefira sucos de frutas coados: limonada, caju, maçã e laranja sem açúcar. Prefira leite de soja. Consuma as frutas: banana-maçã, maçã e pêra sem casca, goiaba sem casca e semente, caju. Consuma apenas o caldo de leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico). O que você deve evitar: Leite e derivados. Alimentos gordurosos (manteiga, toucinho, banha, creme de leite, por exemplo). Frutas cruas em geral. Frutas e sementes oleaginosas (abacate, coco, nozes, amêndoas, amendoim, castanhas). Condimentos picantes (páprica, pimenta, mostarda, catchup, por exemplo). Conservas em geral (pickles, azeitona, palmito, aspargos, milho e ervilha). Embutidos (salsicha, lingüiça, presunto, salame, mortadela, por exemplo). Leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico). Hortaliças cruas: legumes e verduras folhosas. Alimentos de causam flatulência (gases), como couve-flor, brócolis, repolho e ovo.

Intestino preso (constipação) O que você deve fazer: Consuma líquidos em abundância (chás, sucos diluídos e principalmente água). Prefira frutas laxativas: ameixa, laranja, mamão, abacate, ameixa seca, manga, banana nanica. Consuma as frutas com casca e bagaço, quando possível. Consuma preferencialmente hortaliças cruas (legumes e verduras). Consuma farelo de cereais (arroz, aveia ou trigo). Consuma produtos integrais (arroz, pães e torradas). Consuma leguminosas regularmente (ervilha, feijão, grão de bico, lentilha, soja, por exemplo). Consuma leite e derivados: iogurte, leite fermentado, mingau de aveia. O que você deve evitar: Alimentos constipantes, como ricota fresca, queijo branco, sagu, tapioca, maisena, arrozinha, banana prata, banana maçã, pêra, goiaba e maçã sem casca e sem sementes, caju.

Boca seca (xerostomia) O que você deve fazer: Prepare as refeições com caldos ou molhos. Se não houver feridas na boca, chupe balas azedas e/ou ácidas,

picolés ou gelo e mastigue chicletes (de preferência sabor menta), que podem ajudar a produzir mais saliva. Consumir líquidos em abundância: chás, sucos diluídos e, principalmente, água. O que você deve evitar: Comer alimentos secos. Feridas na boca (mucosite) O que você deve fazer: Consuma alimentos macios e pastosos. Prefira alimentos gelados ou à temperatura ambiente. Se necessário, utilize alimentos líquidos ou liquidificados. O que você deve evitar: Alimentos ácidos, picantes ou muito salgados. Alimentos muito quentes. Dor para engolir (odinofagia) O que você deve fazer: Preparar sua refeição na consistência que for mais bem tolerada, que ofereça menor dificuldade para mastigar ou engolir, podendo variar entre branda, pastosa ou líquida (conforme avaliação da fonoaudióloga). Tomar pequenos goles de água ou suco durante as refeições podem ajudar a engolir. Faça as refeições em pequenas quantidades, várias vezes ao dia. Ausência ou alteração de paladar O que você deve fazer: Enxágue a boca com água pura antes das refeições ou faça bochechos com chá de camomila antes das refeições. Experimente balas azedas e/ou ácidas ou gotas de limão (30 gotas em 1 copo de 200ml) ou gelatina de limão (caso não apresente feridas na boca). Use temperos naturais em maior quantidade, como: manjericão, orégano, salsinha, hortelã, alecrim, coentro, por exemplo. Substitua os talheres de metal pelos de plástico, caso sinta sabor residual metálico. Mantenha boa higiene bucal. O que você deve evitar: Consumir alimentos muito quentes ou muito gelados. Radioiodoterapia É o tratamento que utiliza iodo radioativo (Iodo-131) para o controle dos carcinomas diferenciados da glândula tireóide. O objetivo é combater às células cancerígenas que ainda restaram na tireoide após a cirurgia (tireoidectomia) ou metástases, sendo destruídas através da radiação emitida pelo iodo. Os pacientes recebem orientação para realização de uma dieta pobre em iodo, no período que antecede a internação, através do nutricionista ambulatorial. Evite o consumo de sal iodado, sal marinho e alimentos salgados, pois são fontes de iodo. Receitas especiais O Icesp disponibilizou também, gratuitamente, um cardápio especial, que inclui preparações salgadas, doces e bebidas, voltado a pacientes em tratamento de quimioterapia. O objetivo do cardápio é controlar ou minimizar os efeitos colaterais do tratamento do câncer e incentivar a alimentação dos pacientes, evitando perda de peso. Esta notícia foi publicada em 12/08/2011 no sítio diariodasaude.com.br. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.