



**A.C. Camargo Cancer Center**

Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

*Orientações para Pacientes*

**Alimentação durante  
a Quimioterapia**



Além dos efeitos colaterais indesejados que a quimioterapia pode causar, você pode enfrentar uma série de dúvidas referentes ao que é permitido ou não comer durante o tratamento.

Os pacientes costumam pesquisar muito sobre a própria doença e, com tanto conteúdo contraditório na internet, ficam as perguntas: tem problema comer alimentos ácidos? Sorvete ajuda a aliviar os sintomas?

Todas as suas dúvidas são relevantes e nosso objetivo é esclarecer todas elas para que você participe do seu tratamento e entenda as etapas que estão por vir.

## **A boa alimentação durante a quimioterapia**

---

Uma alimentação nutritiva é sempre vital para que o organismo funcione melhor. A boa nutrição é ainda mais importante para as pessoas que estão em tratamento de câncer.

Quem come melhor tem mais capacidade de vencer os efeitos colaterais e de enfrentar, com êxito, as sessões de quimioterapia.

Uma alimentação saudável vai ajudar você a manter a disposição, evitando a degeneração dos tecidos do corpo e ajudando a reconstruir aqueles que a quimioterapia possa ter prejudicado. Quando não se ingere a quantidade suficiente ou o tipo correto de alimento, o corpo utiliza os nutrientes que tem armazenado para servirem de fonte de energia.

O resultado é que as defesas naturais se enfraquecem e o corpo não consegue combater as infecções.

O consumo de suplementos antioxidantes, probióticos, fitoterápicos e de ervas não habituais devem ser evitados durante a quimioterapia. O benefício dessas substâncias deve ser obtido por alimentação saudável. Em caso de dúvidas, sempre consulte um nutricionista.

Para manter o seu organismo forte, a alimentação deve conter porções adequadas diárias de verduras, legumes, frutas, gorduras saudáveis, carboidratos integrais e proteínas animal e/ou vegetal.

## Como montar um prato saudável?

**1/8** do prato

---

**Proteína animal**

---

1 ovo ou 1 pedaço pequeno de carne, peixe, frango ou porco.

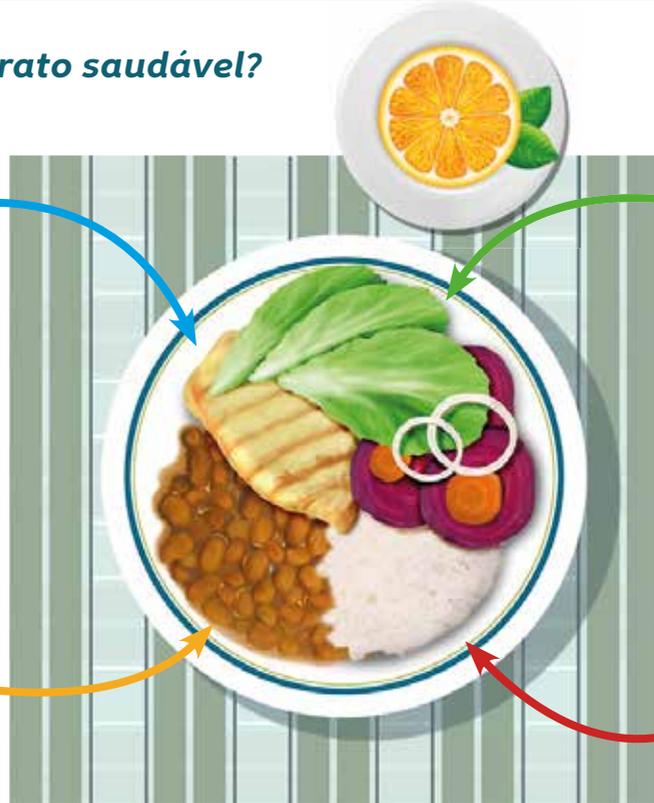
**1/8** do prato

---

**Proteína vegetal**

---

Feijão, grão-de-bico, ervilha etc.



**1/2** do prato

---

**Verduras e legumes**

**1/4** do prato

---

**Carboidrato**

---

Arroz, macarrão, batata etc.

Caso não consuma proteína animal, 1/4 do prato deve ser constituído por proteína vegetal.



## Frutas

---

Sempre prefira o consumo de frutas frescas e higienizadas. Frutas secas também podem ser uma boa opção de lanche. Deu vontade de tomar suco? Opte pelo 100% natural ao invés de consumir o industrializado.



## Vegetais

---

Consuma vegetais variados e de preferência frescos. Se não tiver jeito e precisar comprar vegetais congelados, procure sempre aqueles que contêm teor de sódio reduzido ou sem adição de açúcar.



## Grãos

---

Prefira os alimentos nas versões integrais, como pães, arroz e massas. Opte sempre por alimentos que contêm no rótulo "grão inteiro" e que a farinha integral seja o primeiro ingrediente.



## Laticínios

---

Prefira laticínios com baixo teor ou sem gorduras. Caso apresente intolerância à lactose, opte por produtos sem lactose.



## Proteína

---

Explore o consumo de proteínas, como feijões, ovos, aves sem pele e peixes. Limite o consumo de carne vermelha para, no máximo, 3 vezes na semana e escolha opções com menor teor de gordura. Evite o consumo dos embutidos (ex: salsicha, presunto, peito de peru, salame, mortadela, linguiça).



## Água

---

Beba bastante água, no mínimo 2 litros por dia, principalmente nos intervalos das refeições. Outros líquidos, como sucos naturais, água de coco e chás (conforme orientação do nutricionista), podem ajudar na hidratação. Evite o consumo de bebida alcoólica durante o tratamento.

# Cuidados com os alimentos no dia a dia

---

**4 passos** para uma  
alimentação segura:



**1**

## Lavar

---

Lave as mãos e as áreas de preparo dos alimentos.



**2**

## Separar

---

Separe as carnes dos vegetais.

## **4 passos** para uma alimentação segura:



3

### **Cozinhar**

Cozinhe os alimentos nas temperaturas adequadas.



4

### **Esfriar**

Evite deixar os alimentos preparados mais do que 2 horas em temperatura ambiente; armazene-os adequadamente na geladeira ou freezer.

# Na compra dos alimentos

---

Observe se os mercados onde você compra os alimentos mantêm as prateleiras e freezers adequadamente limpos e ligados.

Verifique a data de validade bem como a qualidade da embalagem. Não compre alimentos após o vencimento ou quando a embalagem estiver amassada, abaulada, enferrujada ou apresentar sinais de violação. Não compre produtos de origem animal se não tiverem o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF), do Ministério da Agricultura, ou dos serviços de inspeção estadual (SIE) ou municipal (SIM).

Selecione as frutas, verduras e legumes que possuem cascas em boas condições, limpas, sem amassados ou machucadas. Não compre frutas vendidas abertas (ex.: melancia, melão etc.).

Quando comprar alimentos perecíveis, guarde-os o mais rápido possível na geladeira ou freezer.

Não compre alimentos a granel, como castanhas, amendoins e nozes. Prefira opções vendidas já em embalagem fechada.

Se consumir mel ou melado de cana, prefira o pasteurizado e com o selo do Ministério da Agricultura.

Evite o consumo de queijos que contêm fungos, como gorgonzola, brie, camembert.

## **No preparo dos alimentos**

O local de manipulação dos alimentos deve ser arejado e livre de animais, insetos e plantas.

As superfícies que entram em contato com os alimentos, como pias, mesas, fogão, equipamentos e utensílios, devem ser higienizadas com água e sabão antes do uso.

Evite o uso de utensílios de madeira, como tábuas ou colheres, pois são muito porosos e de difícil limpeza. Prefira tábuas de polietileno e colheres de plástico resistentes ao calor.

Os alimentos congelados devem ser descongelados na geladeira e não podem voltar ao congelador.

No caso de alimentos industrializados, antes de consumi-los ou guardá-los na geladeira, lave as embalagens com água e sabão ou álcool 70%.

## **No consumo dos alimentos**

Evite, sempre que puder, comer fora de casa, mas, se houver necessidade, escolha estabelecimentos de boa qualidade, que possuam cuidados de higiene, e utilize talheres descartáveis.

Prefira restaurantes que preparam as refeições na hora, mas, se a opção for um self-service, sirva-se logo que o local abrir.

Nos restaurantes, evite consumir saladas cruas, frutas cruas ou suco de fruta natural. Deixe para consumir esses alimentos em casa após higienização correta.

Quando consumir leite pasteurizado, ferva-o antes. No caso de leite esterilizado (longa vida), pode consumir direto da embalagem.

Carnes, aves, peixes e ovos não devem ser consumidos crus ou malpassados. Lembrando que preparações como gemada, ovo quente, mousses, coberturas de doces ou maionese caseira levam ovo cru ou malpassado.

## **Desinfecção de frutas, verduras e legumes**

---

Lave o alimento com detergente e água corrente.

Após isso, higienize com solução desinfetante como descrito abaixo:

- 1 colher (de sopa) de água sanitária ou 10 gotas de hipoclorito em cada litro de água. Se preferir, utilize produtos encontrados em mercados, farmácias e no postos de saúde, como Hidrosteril ou PuriVerd. Siga as recomendações de diluição e enxágue do fabricante;
- Deixe de molho por 20 minutos na solução desinfetante. E não enxague novamente com a água da torneira;
- Guarde em um recipiente de vidro ou plástico tampado e armazene na geladeira.

Os alimentos crus (frutas, verduras e legumes) podem e devem ser consumidos com a casca, pois fazem parte de uma alimentação saudável. Porém, só os consuma dentro de casa, respeitando a higienização e desinfecção correta.

# COMO SE ALIMENTAR COM OS EFEITOS COLATERAIS

Quando se está em tratamento contra o câncer, o importante é não perder peso. Mais do que nunca, o corpo pede calorias saudáveis para aumentar a imunidade e ter energia de sobra para enfrentar os desafios.

A alimentação defasada pode refletir no seu organismo e, conseqüentemente, nos exames de sangue pré-quimio. Por isso, capriche na sua alimentação e descubra novas possibilidades de combinar os alimentos.

## **Aftas ou feridas na boca**

---

Selecione alimentos macios e preparações pastosas, como purê de batata e de mandioquinha, e consuma-os em temperatura ambiente ou morna.

Evite alimentos secos, muito quentes ou gelados, condimentos fortes (pimenta, catchup, mostarda, molho inglês etc.) e diminua o sal nas receitas. Alimentos ácidos como laranja, limão e abacaxi, também devem ser evitados.

O sorvete pode ser um saboroso anestésico, além de aliviar o gosto da quimioterapia que pode ficar na boca após as sessões. Os de massa, de preferência de frutas, são bem-vindos. Você pode fazer algumas combinações diferentes e preparar milkshake para variar o sabor.

Beber bastante líquido pode minimizar esses efeitos.

Escove os dentes sempre após as refeições e utilize uma escova com cerdas macias. Fale com o seu médico antes de realizar tratamentos dentários. Na presença de qualquer alteração na sua boca, fale com um enfermeiro ou seu médico.

## **Boca seca**

---

A boca seca é um sintoma desagradável, porque muda o gosto dos alimentos e dificulta a mastigação.

Inclua alimentos ácidos nas preparações, como limão, pois estimula a salivação. Só faça isso se não tiver feridas na boca.

Acrescente molhos e caldos nas preparações dos alimentos, assim eles ficam mais umedecidos.

Beba bastante água. Chupar lascas de gelo (podem ser feitos com sucos ou água de coco) e mascar chiclete sem açúcar podem ajudar na salivação.

## **Prisão de ventre ou diarreia**

---

Intestino desregulado é algo comum durante o tratamento. Ele pode ficar preso ou solto, e os dois não são sintomas agradáveis.

Se for diarreia, o organismo pode perder nutrientes importantes, como vitaminas, sais minerais e água. Por isso, é muito importante se hidratar. Procure ingerir líquidos em pequenas quantidades, durante todo o dia, principalmente água.

Reduza as fibras, ou seja, frutas como mamão, laranja, mexerica, ameixa, os vegetais folhosos e alimentos na forma integral. Eles estimulam o intestino, prolongando o sintoma.

Evite alimentos gordurosos, frituras, leites e derivados.

No caso de prisão de ventre, a orientação é ao contrário: procure comer mais fibras, presentes nas frutas secas ou com casca. Inclua cereais em todas as refeições, como aveia. Vão ficar mais gostosas e ajudarão seu intestino a funcionar.

Beba bastante água, no mínimo 2 litros durante todo o dia.

Dê preferência para verduras e legumes crus e/ou cozidos e, se possível, com casca e sementes.

## **Náuseas e vômitos**

Alguns alimentos podem causar enjoo e, nessa hora, a melhor decisão é comer o que te causa apetite.

Conheça o seu corpo. Tente identificar cheiros e alimentos que desencadeiem a náusea e o vômito e procure evitá-los.

Coma várias vezes ao dia, devagar e em pequenas porções. Tenha sempre disponível lanchinhos em casa ou na bolsa. Evite pular refeições. Quanto mais tempo estiver em jejum, maior pode ser o enjoo.

Evite frituras e alimentos gordurosos. Prefira os mais frescos e frios ou em temperatura ambiente, como sucos, frutas e iogurtes. Preparações com gengibre e limão são aliadas do paciente em tratamento quimioterápico. Adicione uma colher de chá de gengibre ralado ao preparo de chás, sucos e milkshakes, contribuindo na diminuição desse sintoma durante o tratamento.

E beba bastante água, mas evite o consumo durante as refeições e grandes volumes de uma só vez para não ter a sensação de estar saciado ou com distensão abdominal.

## **Perda de apetite**

É comum durante o tratamento diminuir o apetite e, assim, contribuir para a perda de peso não desejada.

Opte por alimentos que te cause apetite e que visualmente te desperte a vontade de comer.

Enriqueça a preparação com azeite de oliva, ovo e queijos em sopas, purês e mingau, por exemplo.

Entre as refeições, consuma vitaminas de frutas, iogurtes, mingaus, milkshakes, podendo adicionar leite em pó, coco seco, mel ou melado de cana.

Nas sopas e macarrão, acrescente carne, frango, ervilha ou lentilha.

Durante a perda de apetite, suplementos nutricionais podem ajudar. Mas procure um nutricionista para avaliar o tipo e quantidade mais indicado para seu caso.

## **Ganho de peso**

Às vezes, os pacientes ganham peso durante o tratamento mesmo sem ingerir calorias em excesso. Certos medicamentos contra o câncer podem causar retenção de líquidos pelo organismo, o que induz ao ganho de peso, chamado de edema. O peso extra é constituído por água e não significa que você está comendo exageradamente, mas, nesse caso, é aconselhável moderar a ingestão de sal.

Em alguns casos, o excesso de calorias na alimentação proveniente de uma dieta desbalanceada rica em gorduras, doces e frituras pode levar ao ganho de peso.

# **Alteração do olfato e paladar**

As sensações de olfato e paladar podem mudar durante a quimioterapia por conta da perda ou enfraquecimento da sensação gustativa. Os alimentos podem parecer ter gosto amargo ou metálico, especialmente a carne ou outros ricos em proteínas. Outros parecerão ter menos sabor.

Na maioria dos casos, esse tipo de alteração gustativa e olfativa desaparece com o término do tratamento. Não há um modo infalível de melhorar o sabor e o cheiro dos alimentos, porque cada pessoa é afetada de uma maneira diferente. No entanto, as dicas abaixo poderão melhorar o gosto da sua comida.

Escolha e prepare alimentos que lhe pareçam ter boa aparência e bom odor. Se a carne vermelha tiver sabor ou odor estranhos, dê preferência à carne de frango, peru, peixe, feijões, ovos ou aos laticínios, mas que não tenham cheiro forte.

Experimente alimentos ácidos, como laranjas ou limões, que têm mais sabor. Utilize ervas e especiarias para realçar o gosto.

Enxaguar a boca antes das refeições pode ajudar a acentuar o sabor, assim como saborear alimentos com ervas, limão ou molhos ácidos.

Utilize utensílios de plástico ou vidro para diminuir o gosto metálico. Balas mentoladas também ajudam.

Mantenha a boca limpa e escove os dentes para ajudar a aliviar os gostos ruins.

# Anemia

A anemia acontece quando há diminuição das células vermelhas do sangue. A doença pode ter diversas causas e uma delas é a falta de ferro no organismo.

Você já deve ter ouvido que a beterraba é um bom aliado no combate à anemia. Pois ao contrário do que muitos acreditam, ela não é um alimento rico em ferro, por isso, a sua contribuição é pequena e não serve para o combate.

Carnes, frangos, peixes, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico) e verdura verde-escura (couve, espinafre, agrião) são alimentos fontes de ferro. Para que o organismo absorva melhor o ferro deles, eles devem ser consumidos com fontes de vitamina C, como laranja, limão e acerola.

Tente não misturar os alimentos acima com derivados de leite, café ou chocolate, porque o organismo terá dificuldade em absorver o ferro presente.





Central de Relacionamento:

**11 2189-5000**

Agendamento de consultas, exames e informações.

**centralderelacionamento@accamargo.org.br**



[www.accamargo.org.br](http://www.accamargo.org.br)

Dra. Raquel M. Bussolotti  
Responsável Técnica  
CRM - SP 77005