



NUTRIÇÃO CONTRA O CÂNCER

Aprenda a usar a nutrição como aliada na prevenção do câncer e no combate aos efeitos do tratamento.

BemEstar
ONCOLOGIA COM QUALIDADE DE VIDA

EM PARCERIA TÉCNICO-CIENTÍFICA COM


ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

Cetro
CENTRO DE CÂNCER DE BRASÍLIA

Esta é uma publicação do programa Bem-Estar: Oncologia com Qualidade de Vida, desenvolvido pelo Centro de Câncer de Brasília – Cetro, com foco no bem-estar de seus pacientes e na educação e promoção da qualidade de vida da população. Acesso e distribuição são gratuitos. Uso com fins comerciais vetado. Para reprodução de trechos ou integral é necessária citação da fonte.

SUMÁRIO

Nutrição É Vida.....	3
Prevenção do Câncer Através da Nutrição.....	4
Controle de Sintomas Durante o Tratamento.....	11
Suplementos	16
Recomendações Nutricionais para os Sobreviventes do Câncer	18
Referências	20

Nutrição É Vida



***Diets por conta própria
são totalmente desaconselhadas.***

A nutrição deixou de ser coadjuvante na luta contra o câncer para integrar a linha de frente. Além de atuar de maneira decisiva na prevenção da doença, a correta alimentação durante o tratamento do câncer confere melhores condições orgânicas ao paciente e o adequado enfrentamento dos efeitos colaterais. Da mesma forma, após o tratamento a assistência nutricional atua para a plena recuperação.

O ideal para o paciente é iniciar o acompanhamento nutricional logo após o diagnóstico, visto que a doença afeta a forma como o organismo consome os nutrientes. O tratamento, por sua vez, pode afetar o apetite, ocasionando da desnutrição ao ganho indesejado de peso. E dietas por conta própria são totalmente desaconselhadas.

Neste e-book, reunimos informações essenciais sobre nutrição oncológica, tanto para quem deseja fazer da alimentação uma aliada na prevenção do câncer, quanto para quem atravessa o tratamento da doença.

Prevenção do Câncer Através da Nutrição



De acordo com estudos, alguns nutrientes e fitoquímicos são capazes de combater elemento carcinogênicos, identificando e eliminando toxinas antes que elas causem danos às células.

O câncer é uma doença causada por múltiplos fatores. Nas últimas décadas alimentação e peso tornaram-se relevantes no que diz respeito ao incremento do risco para certos tipos de tumores. Da mesma forma, a adoção de uma dieta saudável e a manutenção do peso dentro de parâmetros adequados tornaram-se aliados na prevenção.

No caso da nutrição, em destaque neste e-book, há diferentes formas de atuação. De acordo com estudos, alguns nutrientes e fitoquímicos – substâncias antioxidantes - obtidos em verduras, legumes e frutas são capazes de combater elemento carcinogênicos, identificando e eliminando toxinas antes que elas causem danos às células. Outros são capazes de interromper a reprodução de células doentes. Em con-

traponto, há alimentos e formas de preparo que aumentam as chances de desenvolvimento do câncer.

O Que Comer

A adoção de uma alimentação colorida representa, entre outros aspectos, a ingestão de diferentes fitoquímicos, visto que são eles que conferem cor aos vegetais.

COR	ANTIOXIDANTES	FONTES
Azul e Roxo	Antocianina: previne diversos tipos de câncer	Berinjela, repolho roxo, amora, uva rosada
Branco	Alicina: combate infecções	Cebola, alho, cebolinha, alho-poró
Laranja e Amarelo	Betacaroteno: fortalece o sistema imunológico	Mamão, damasco, laranja, melão amarelo e abacaxi
Verde	Luteína, Zeaxantina e Clorofila: desintoxicam o corpo e reforçam o sistema imunológico	Brócolis, couve, repolho, mostarda, acelga e kiwi
Vermelho	Licopeno: previne diversos tipos de câncer, incluindo o de próstata	Tomate, goiaba vermelha e melancia

Sempre que possível, dê preferência a alimentos orgânicos, ou seja, aqueles cultivados sem o uso de pesticidas – produtos químicos considerados carcinogênicos. Contudo, quando não for possível, ainda é mais benéfico consumir verduras, legumes e frutas não orgânicos que adotar uma dieta sem esses elementos.

Quanto às quantidades:

- Ingira ao menos cinco porções de verduras, legumes e frutas todos os dias. Exemplo de porção: uma xícara de vegetais crus ou uma maçã média.
- Ingira uma porção de feijões ou grãos integrais nas principais refeições do dia.

O Que Evitar

A conservação, o preparo e a quantidade dos alimentos consumidos são fatores diretamente ligados à incidência do câncer. Alguns tipos de alimentos, se consumidos regularmente durante longos períodos parecem fornecer o tipo de ambiente que uma célula cancerosa necessita para surgir, se multiplicar e se disseminar – especialmente aqueles ricos em gorduras, como carnes vermelhas, frituras, molhos com maionese, leite integral e derivados, bacon, presuntos, salsichas, linguiças, mortadelas, entre outros.

Existem também os alimentos que contêm níveis significativos de agentes cancerígenos, como os nitritos e nitratos usados para conservar pickles, salsichas, outros embutidos e alguns tipos de enlatados. Tais substâncias transformam-se em nitrosaminas no estômago e essas, por sua vez, têm ação carcinogênica potente.

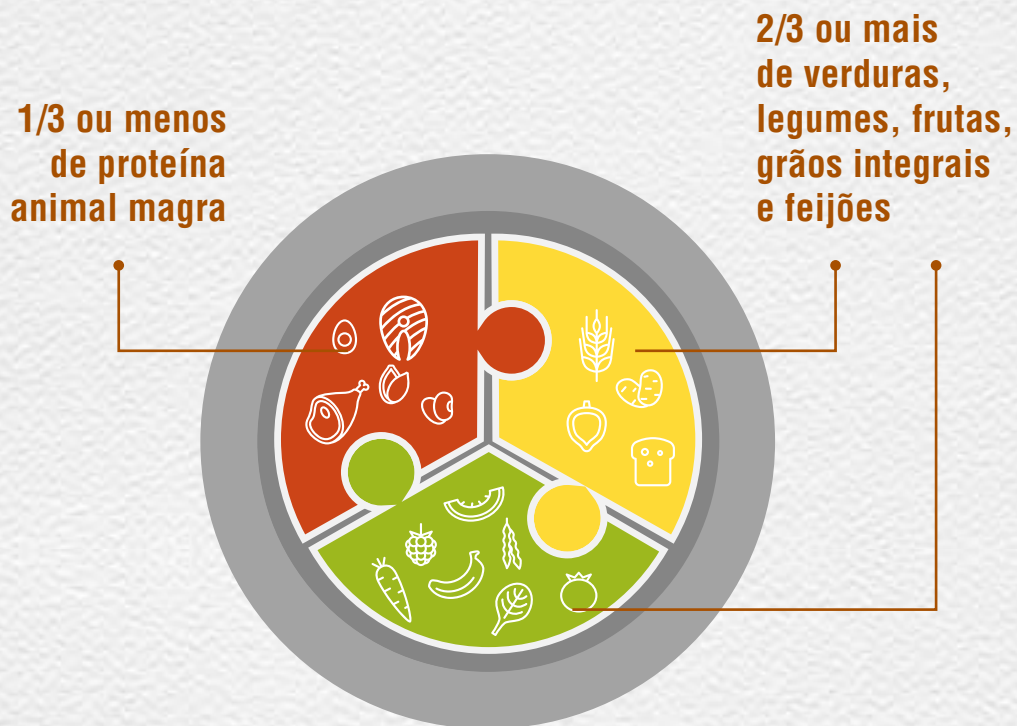
Já os defumados e churrascos são impregnados pelo alcatrão proveniente da fumaça do carvão, o mesmo encontrado na fumaça do cigarro. Os alimentos preservados em sal – carne-de-sol, charque e peixes salgados – estão relacionados ao desenvolvimento de câncer de estômago.

O tipo de preparo também influencia os riscos de câncer. Ao fritar, grelhar ou preparar carnes na brasa a temperaturas muito elevadas podem ser criados compostos que aumentam o risco de câncer de estômago e de reto.

De maneira geral, devem ser evitados:

- Alimentos Ricos em Gordura
- Alimentos Embutidos, Enlatados e Defumados
- Bebidas Industrializadas – sucos, chás, refrigerantes, entre outras
- Carnes Processadas – salsicha, hambúrguer, nuggets, entre outras
- Sorvetes Industrializados
- Balinhas
- Frituras
- Sobremesas
- Fast food

O Prato Ideal



Sobrepeso, Obesidade e Câncer

Avaliação da Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC) da Organização Mundial da Saúde (OMS) concluiu que o peso corporal adequado contribui para redução do risco de desenvolver 13 tipos de câncer:

- De Cólon e Reto
- Endométrio
- Esôfago
- Estômago

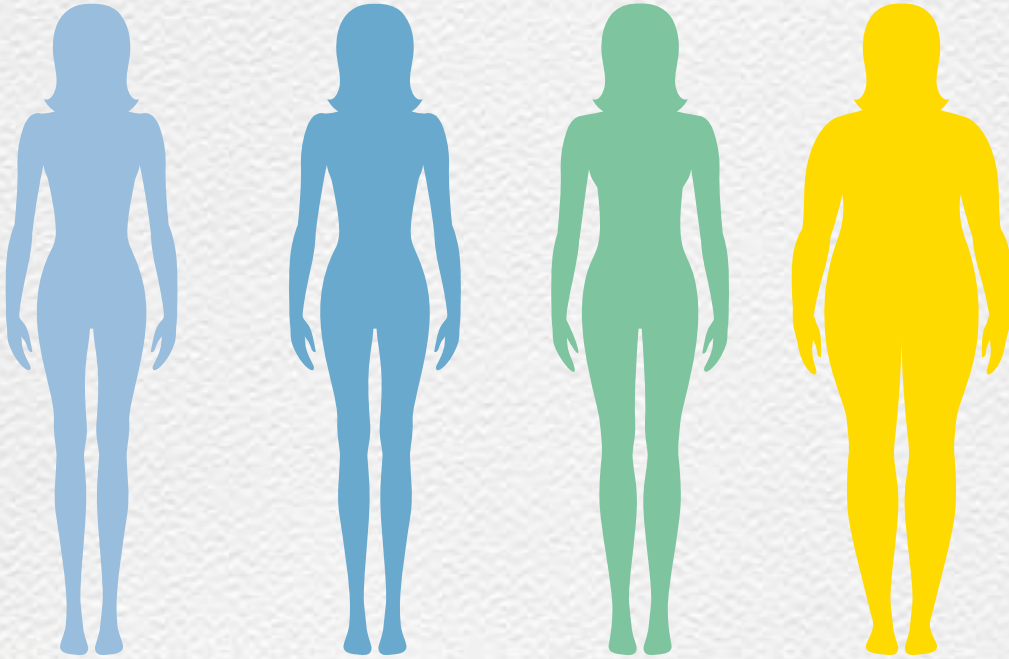
- Fígado
- Mama na Pós-Menopausa
- Meningioma
- Mieloma Múltiplo
- Ovário
- Pâncreas
- Rim
- Tireoide
- Vesícula Biliar

No Brasil, 56,9% da população apresentam excesso de peso e 20,8% são obesos. Mudanças no padrão de alimentação tradicional e sedentarismo são as principais causas do quadro no País. O excesso de gordura corporal é um fator de risco para o câncer pois provoca um processo inflamatório crônico e altera o metabolismo de hormônios sexuais, facilitando com isso o surgimento da doença.

Uma das principais formas de avaliar se o peso corporal está adequado se dá através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC):

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$

Resultado:

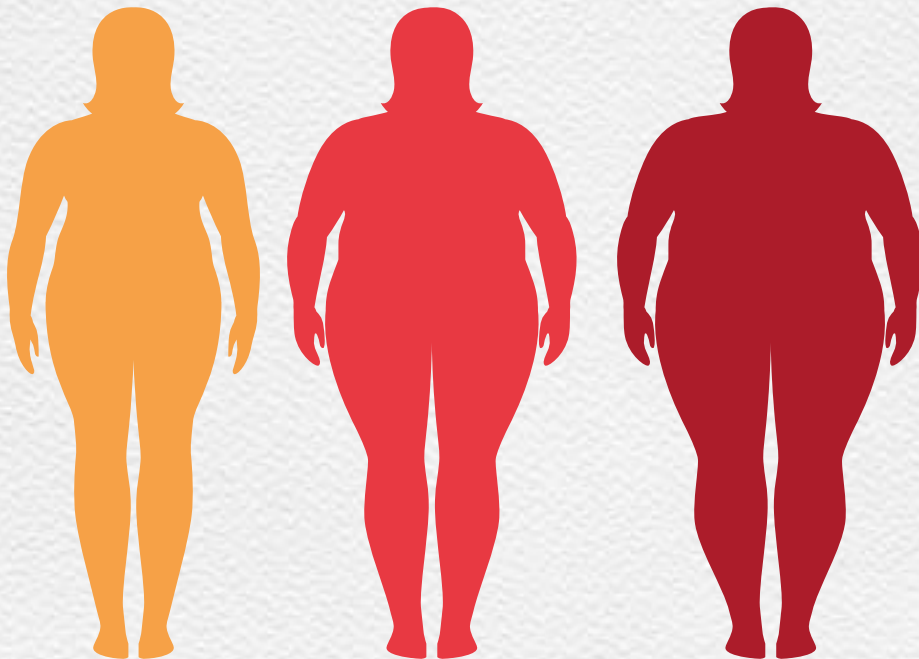


Muito Abaixo
do Peso:
< 17

Abaixo
do Peso:
< 18,5

Peso Normal:
18,5 a 24,99


Acima
do Peso:
Entre 25 e 29,99



Obesidade I:
Entre 30 e 34,99

Obesidade II
(severa):
Entre 35 e 39,99

Obesidade III
(mórbida):
Acima de 40



Controle de Sintomas Durante o Tratamento

Perda de Apetite e de Peso

A perda de peso pode ocasionar desnutrição e isso afeta a capacidade de recuperação do organismo. Para melhorar a ingestão calórica:

- Fracione a alimentação do dia em 5 a 6 pequenas refeições.
- Comece as refeições pela proteína.
- Mantenha alimentos e bebidas calóricas à mão.
- Faça a principal refeição no horário que sentir mais fome.
- Mantenha-se ativo fisicamente para aumentar o apetite.

Aumento Indesejado de Peso

O ganho de peso pode ocorrer em decorrência do tratamento, do uso de corticoides e mesmo de eventual quadro de ansiedade. Alguns pacientes relatam aumento de apetite, em especial por alimentos gordu-

rosos. Outros podem experimentar alterações metabólicas e hormonais, como no caso de mulheres cujo tratamento induz a menopausa. O quadro pode ser agravado com o sedentarismo. Para controlar o peso:

- Opte por alimentos de baixa caloria e com muitas fibras, como vegetais, frutas, grãos integrais e feijões.
- Reduza a ingestão de açúcar, gordura e farinhas refinadas.
- Evite fritar os alimentos.
- Beba bastante água.
- Preste atenção ao tamanho das porções, preenchendo boa parte do prato com opções de baixa caloria.
- Mantenha-se fisicamente ativo.

Náusea e Vômito

Ambos podem ser causados pelo tratamento quimioterápico ou radioterápico. Para enfrentar o quadro:

- Coma pequenas quantidades de alimentos com maior frequência.
- Evite jejum prolongado.
- Evite alimentos gordurosos, apimentados ou muito doces.
- Evite alimentos com odor muito intenso.
- Mastigue ou chupe gelo por 30 a 40 minutos antes das refeições.
- Utilize gengibre em infusão na água ou adicionado a sucos.

- Na ocorrência de vômitos, evite comer e beber até que o quadro esteja controlado. Em seguida, opte por sucos ou caldos leves.
- Use remédios para enjoo conforme a prescrição. Caso não funcionem, informe seu médico.

Fadiga

A fadiga é o efeito colateral mais comum em pacientes oncológicos. Alimentar-se regularmente e manter-se fisicamente ativo ajudam no alívio do sintoma. Quando experimentando fadiga:

- Mantenha-se bem hidratado, ingerindo pelo menos 8 copos de líquidos por dia – água, água de coco e chás.
- Mantenha alimentos prontos congelados, para facilitar a alimentação nos dias mais difíceis.
- Mantenha a geladeira abastecida com frutas.

Diarreia

Pode ser causada pela doença ou pelos tratamentos quimioterápico e radioterápico. Diante desse sintoma:

- Mantenha-se bem hidratado, ingerindo água, água de coco, sucos, isotônicos e chás.
- Coma pequenas porções de alimentos leves. Banana, arroz branco e torradas de pão branco são alguns exemplos.
- Evite alimentos com muitas fibras, como castanhas, sementes, vegetais crus e frutas e grãos integrais.

- Faço uso de antidiarreicos, conforme prescrição. Caso não funcionem, informe seu médico.

Constipação

A chamada prisão de ventre também pode ser causada pela doença ou pelos remédios usados no tratamento e no alívio da dor. Para combater o sintoma:

- Faça uso de bebidas que estimulam o funcionamento do intestino, como água, suco de ameixa e chás sem cafeína.
- Aumente a ingestão de fibras, presentes em grãos integrais, vegetais crus e cozidos, frutas frescas e secas, castanhas e sementes.
- Aumente a atividade física diária, com pequenas caminhadas e exercícios leves. Verifique com seu médico o quanto de exercício é adequado para você.

Reação a Odores e Alteração do Paladar

Esses são sintomas comuns para quem está em tratamento. Caso experimente esse quadro:

- Frutas bem geladas – como melão, uvas e laranja – costumam ser bem toleradas.
- De maneira geral, dê preferência a alimentos frios. Os quentes possuem mais odor.
- Lembre-se do sabor dos alimentos antes de ingeri-los.
- Dê preferência a alimentos com sabores mais fortes.

- Utilize gotas de limão nas saladas e bebidas, como sucos de frutas, chá e água.
- Utilize ervas aromáticas e condimentos nas preparações para realçar o sabor.
- Escove dentes e língua antes de se alimentar.
- Lave a boca várias vezes ao dia com antisséptico bucal sem álcool.

Mucosite (Feridas na Boca ou na Garganta)

Certos agentes quimioterápicos e a radioterapia podem causar inflamação nas membranas que recobrem a boca e a garganta. Esta condição se chama mucosite. Diante desse sintoma:

- Informe imediatamente seu médico. A mucosite pode ser tratada com laser e outros recursos.
- Mantenha sua higiene oral.
- Caso necessário, utilize canudos para ingerir líquidos.
- Consuma alimentos mais macios e pastosos.
- Evite alimentos secos, dando preferência àqueles com molho.
- Evite álcool, cítricos, cafeína, vinagre, pimenta e alimentos com acidez.
- Evite bebidas gaseificadas.
- Verifique que temperatura lhe cai melhor – alimentos em temperatura ambiente, frios ou gelados.
- Faça ampla ingestão de líquidos.

A close-up photograph of a person's mouth, showing their lips and tongue. They are holding a yellow, oval-shaped capsule between their lips, ready to swallow it. The background is a soft, out-of-focus light color. The image is partially overlaid by a dark brown geometric shape on the left side of the page.

Suplementos

Suplementos alimentares são produtos destinados a complementar a dieta e fornecer nutrientes – como vitaminas, minerais, fibras, gorduras e proteínas – que estão faltando ou, por alguma razão, não podem ser consumidos em quantidade suficiente. Aparecem em forma de cápsulas, líquidos ou em pó. Além disso, são fáceis de transportar, podendo ser levados a qualquer lugar e serem consumidos a qualquer hora.

Atenção:

- Suplementos alimentares não devem substituir os nutrientes da sua dieta. Tenha uma alimentação variada, incluindo pelo menos 5 porções de vegetais e frutas ao dia.
- Suplementos não são recomendados para prevenir o câncer.
- Converse sempre com seu médico ou nutricionista. São eles os responsáveis por prescrever o melhor suplemento pra você.

Nossa Dica:

- Leve o suplemento para as sessões de tratamento ou quando tiver de ficar esperando muito tempo em algum lugar.

Recomendações Nutricionais para os Sobreviventes do Câncer



Algumas recomendações sobre alimentação, nutrição e atividade física vêm ganhando destaque quando o assunto é prevenção ou redução das chances de recidiva do câncer. Hoje já se sabe que pessoas que mantêm peso adequado, seguem uma dieta balanceada e fazem atividade física regular podem ter benefícios. Além disso, muitos sobreviventes do câncer sentem-se melhor e mais dispostos quando incorporam tais hábitos em sua rotina.

Nossas orientações:

- Mantenha um peso saudável. Estabilizar seu peso dentro dos níveis recomendados significa manter um ambiente desfavorável ao crescimento do tumor.
- Coma mais verduras e frutas.
- Tenha o hábito de ingerir cerca de 2/3 do seu prato de verduras, grãos, legumes e castanhas e 1/3 ou menos com peixe, carnes magras e outras fontes proteicas com pouca gordura.

- Seja ativo e pratique atividade física regularmente. Faça atividade física moderada diariamente por 30 minutos. Conforme você tenha mais resistência, aumente para 60 minutos. Além disso, limite seu tempo diário com atividades sedentárias, como assistir à TV ou usar o computador. O sedentarismo causa ganho de peso e aumenta o risco de vários tipos de câncer.
- Limite o consumo de carnes vermelhas e processadas. Diminuir o consumo de carne vermelha para até 2 vezes na semana e evitar o consumo de carnes processadas como presunto, bacon e salsicha ajudam a diminuir os riscos para câncer colorretal. Além disso, pacientes que já tiveram câncer estão mais propensos a ter outras doenças crônicas e limitar o consumo desses alimentos pode ajudar.
- Limite o consumo de bebidas alcoólicas. Álcool aumenta os riscos para câncer de cólon, reto, mama, esôfago, boca e fígado.
- Evite Bebidas açucaradas e alimentos com alta densidade calórica. Refrigerantes, salgadinhos de pacote, sobremesas, biscoitos recheados, frituras e fast foods são ricos em calorias e gordura, colaborando com o ganho de peso. Como já vimos, a obesidade é a causa de vários tipos de câncer.
- Limite o consumo de sal e de alimentos processados. Uma alimentação rica em sódio pode aumentar os riscos para câncer de estômago. Alimentos processados – como enlatados, embutidos, defumados, engarrafados e fast foods – são ricos em sódio e devem ser evitados.

Referências

American Institute for Cancer Research
INCA



EM PARCERIA TÉCNICO-CIENTÍFICA COM

