

? Que fazer se tiver falta de apetite, alterações do gosto ou vômitos?

A sua doença ou os tratamentos (quimioterapia e/ou radioterapia) podem provocar-lhe falta de apetite, ou alterações no gosto e cheiro dos alimentos. Pode ainda sentir repugnância por alguns alimentos.

Mas às vezes estes sintomas aparecem, ou pioram, em parte devido à preocupação com a doença ou com os tratamentos.

Se verificar que:

- não tem apetite;
- tem menos vontade de comer;
- sente fastio quando pensa em comida ou pouco antes de começar a comer;
- os alimentos têm um sabor diferente ou parecem não ter sabor.

Saiba que existem "truques" ou hábitos que podem ajudar, sugerimos:

SIM:

- Passe a usar roupa mais larga, que não aperte a cintura nem a barriga (zona do estômago e intestinos).
- Depois das refeições, descanse sentado ou recostado com o tronco levantado, sem se deitar completamente.
- Coma menos de cada vez e mais vezes ao dia (7 a 8 vezes).
- Coma devagar mastigando bem os alimentos.
- Coma os alimentos cozinhados à temperatura ambiente ou frios, incluindo verduras.
- Coma mais vezes alimentos secos como torradas ou tostas não integrais, bolachas, biscoitos, e também gelados sem natas, iogurtes e frutas.
- Beba os líquidos frios ou mornos e açucarados fora das refeições.

NÃO:

- Não cozinhe você mesmo(a) as suas refeições.
- Não coma em sítios que tenham cheiros intensos a comida, perfumes, tintas, etc., ou que tenham cheiros fortes ou desagradáveis.
- Não faça refeições "pesadas" ou em grande quantidade.
- Não coma alimentos com muita gordura, fritos, ácidos, muito doces, muito temperados (condimentados) ou que tenham cheiro intenso.
- Não beba nem coma alimentos quentes.

- Não beba líquidos imediatamente antes, durante ou depois das refeições.
- **Se tiver náuseas (enjoos) de manhã quando acorda:** experimente comer antes de se levantar: alimentos secos como tostas, bolachas, biscoitos, cereais.
- **Se tiver vômitos durante os tratamentos:** não coma nem beba nada durante as 2 horas anteriores ao início dos tratamentos.
- **Vomita várias vezes ao dia?** Então, faça uma pausa após cada episódio de vômito, e só volte a comer ou beber quando o vômito parar. Depois, com intervalos de 10-15 minutos beba, em muito pequena quantidade (1-2 colheres de sopa), sumos de fruta não ácidos, infusões de ervas (erva cidreira, tília, camomila, etc.) ou caldo onde foram cozidos vegetais. Conforme for melhorando pode comer, sempre em pequenas quantidades: leite, batidos, puré de batata, verduras cozidas ou sopa. Posteriormente e pouco a pouco, volte a comer alguma carne ou peixe, até voltar à sua alimentação habitual.

? Que fazer se tiver dificuldade em engolir ou aftas na boca e garganta ?

Neste momento a sua doença ou os tratamentos de radioterapia e quimioterapia, podem provocar boca seca, dificuldade e mesmo dor ao mastigar ou engolir alimentos.

Se tiver estes sintomas, siga estas indicações:

SIM:

- Coma menos de cada vez e muitas vezes ao dia (6 a 10).
- Coma devagar mastigando bem os alimentos.
- Coma os alimentos à temperatura ambiente.
- Durante o dia beba muita água (pelo menos 2 litros começando logo ao levantar).
- Se sente a boca seca com pouca saliva, para facilitar a sua alimentação, beba água não gasosa a acompanhar as refeições.
- No intervalo entre as refeições, mastigue pastilha elástica ou rebuçados doces que aumentam a produção de saliva.
- Coma alimentos fáceis de mastigar e engolir: moles com textura suave, de preferência cozidos e bem triturados, ou em puré ou misturados com líquidos. Exemplos: puré de batata ou maçã ou castanha, puré de feijão ou grão, pão de forma na sopa ou bolachas moles no leite; utilize molhos feitos com azeite, natas, leite ou ovo, como a maionese ou molho Bechamel.
- Coma fruta não ácida (banana, maçã, pêra, alperce, melancia, pêssego em calda) sem pele ou casca, simples ou em batidos (fruta batida com leite ou iogurte com bolacha tipo "Maria" desfeita).
- Mantenha uma boa higiene da boca, seguindo as recomendações do médico ou dentista.

NÃO:

- Não coma alimentos secos/duros/ásperos (tostas, bolachas, biscoitos, cereais, frutos secos como as nozes, amendoim, castanha de caju), não coma alimentos ácidos (laranja, tangerina, ananás, melão, meloa, tomate, iogurte natural), não coma picantes e não coma alimentos muito quentes ou muito frios.
- Não coma alimentos fritos, grelhados ou assados no forno.

- **Se apesar de seguir estas recomendações não for capaz de comer maior quantidade de alimentos, experimente o seguinte esquema de refeições:**

Pequeno-almoço, lanche e antes de deitar:

Batido de leite ou iogurte com fruta não ácida (banana, maçã, pêra, alperce, melancia, pêssego em calda), ou papas “para bebê”, outras papas ou sobremesas com leite e ovo (maizena, leite creme, pudins, arroz doce cremoso, papa de tapioca).

Almoço e Jantar:

1.º Sopa espessa e triturada com caldo de batata, feijão, grão, cenoura, abóbora, nabo, com arroz ou massa ou vegetais variados (cortados em pedacinhos) mas em pouca quantidade.

2.º Massa ou arroz bem cozidos (espapaçados) ou puré de batata (ou castanha), aos quais pode misturar cenoura, feijão ou grão triturados, a acompanhar carne, peixe ou ovos triturados ou moídos.

Se não conseguir comer este tipo de refeição, pode optar por comer a sopa onde mistura a carne, peixe ou ovos.

3.º Sobremesa de natas, gelados, pudins, queijo fresco, batidos de leite e frutas não ácidas (banana, maçã, pêra, alperce, melancia, pêssego em calda).

- **Se só é capaz de comer pequenas quantidades de alimentos ou só um ou dois tipos de alimentos** (por exemplo: só leite ou sopa...), é necessário juntar à sua alimentação SUPLEMENTOS DE ENERGIA E PROTEÍNA, segundo a indicação do especialista em Nutrição. Se lhe custa engolir alimentos líquidos, pode engrossá-los com bolachas desfeitas, pequenos pedaços de pão ou papas de leite.
- **Se perder peso apesar destas indicações, peça aconselhamento alimentar** (consulta com especialista em nutrição).

? Que fazer se tiver diarreia ou prisão de ventre ?

Neste momento a sua doença, ou os tratamentos de radioterapia ou quimioterapia, podem provocar diarreia ou prisão de ventre com mal-estar abdominal.

1.

Se tiver **DIARREIA** sugerimos que:

SIM:

- Coma os alimentos à temperatura ambiente ou mornos.
- Coma menos de cada vez e muitas vezes ao dia (6 a 10).
- Coma de preferência: iogurte natural ou magro (sem aromas nem pedaços de frutas ou cereais), arroz ou massa cozida, batata cozida com cenoura de preferência em puré, ovos cozidos, peixe cozido, frango/galinha cozida sem pele ou carne de porco magra cozida, pão torrado, papa de farinha de arroz ou maizena (feitas com água ou com leite sem lactose), banana madura esmagada ou puré de maçã sem casca.
- Use sal em quantidades normais (até 2 colheres de chá de sal por dia), mas utilize pouca quantidade de açúcar.
- Beba 2 a 3 litros de líquidos por dia, em pequena quantidade de cada vez mas muitas vezes ao dia: água, água temperada com sal onde foram cozidas verduras ou arroz e cenoura (50 g de arroz + 1 cenoura grande em 1,5 litro de água), chá verde ou preto (uma colher de sopa rasa ou saqueta em meio litro de água), infusão de camomila ou tília, carioca de limão com açúcar, sumo de limão muito diluído (sumo de 1 limão médio num litro de água).

NÃO:

- Não coma alimentos muito frios ou muito quentes.
- Não beba leite nem coma queijo, especialmente queijo gordo.
- Não coma alimentos com gordura nem fritos, e use muito pouca gordura para cozinhar.
- Não coma verduras, lentilhas, grão, feijão, nem frutas exceptuando a banana e maçã em puré.
- Não coma a casca ou pele dos alimentos (frutas, peixe, frango).
- Não beba café ou chá forte nem leite gordo/meio gordo; não beba ou coma chocolate.
- Não beba bebidas alcoólicas nem gasosas.

- **Se evacuar mais do 5 vezes por dia fezes pastosas ou líquidas e, apesar destas recomendações alimentares, não melhorar em 24-48 horas**, tome medicação prescrita pelo seu médico; caso a diarreia persista consulte de novo o seu médico.
- **Se a diarreia for líquida e muito abundante**, beba apenas líquidos durante 12-24 horas (siga as indicações que foram dadas) e tome a medicação prescrita pelo seu médico. Se não melhorar dentro de 24 horas, consulte de novo o seu médico.
- **Se o leite for o único alimento que lhe causa mal estar abdominal e diarreia**, não o beba e substitua por leite sem lactose ou iogurte, e experimente queijo fresco, requeijão ou outros queijos magros.

2.

Se o seu mal estar é devido a **PRISÃO DE VENTRE**, saiba que:

✓ A prisão de ventre pode ser causada pelo tratamento, principalmente quimioterapia, mas também por falta de actividade física, redução da quantidade de bebidas e alimentos que come, ou porque come poucos alimentos com fibra.

Se as fezes se tornam duras, secas e difíceis de expulsar, ou não evacua há 3 ou mais dias, siga estas indicações:

SIM:

- Beba todos os dias 2-3 litros de líquidos (água ou sumos naturais de fruta).
- Coma alimentos mais ricos em fibra de acordo com o seguinte esquema:
 - Acrescente ao seu pequeno-almoço e ceia um ou mais kiwis, ou uma ou mais peças de fruta com casca.
 - Coma 2 a 3 vezes por dia frutos secos tipo "passas" (figos, alperce, ameixa preta ou sultanas).
 - Junte sempre ao seu almoço e jantar verduras cozidas ou salada e coma feijão/grão/ervilhas/lentilhas com frequência.
 - Coma pão integral.
 - Coma a fruta com casca.
 - Aumente a quantidade de azeite na sua alimentação.
 - Aumente a sua actividade física diária (ande meia hora por dia).

NÃO:

- Não triture os alimentos ricos em fibra (verduras, feijão, grão, ervilhas, lentilhas, favas), excepto se tiver problemas na boca ou dentes que dificultem a sua mastigação.
- Não descasque as frutas que se possam comer com pele.
- Não tome nenhum produto laxante, chá ou outro, sem prescrição médica.
- **Se a prisão de ventre persistir**, consulte o seu médico para verificar se são necessários medicamentos.

Textos de:

Paula Ravasco
Maria Ermeinda Camilo
Unidade de Nutrição e Metabolismo
Instituto de Medicina Molecular
Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
Av. Prof. Egas Moniz
1649-028 Lisboa, Portugal