

## Alimentação para o Doente Oncológico

### Conselhos Gerais

A sua doença e por vezes os tratamentos podem influenciar a forma como se alimenta ou o seu bem estar.

É muito importante que se alimente o melhor possível para manter um bom estado geral, e os tratamentos serem mais eficazes, mais bem tolerados e com menos complicações.

Uma boa alimentação melhora a sua capacidade de energia, motivação e sensação de bem-estar.

É bom lembrar-se que é sempre melhor prevenir: é mais fácil manter do que recuperar o bom estado geral e nutricional.

Para uma boa alimentação, siga os seguintes conselhos:

**1. Faça uma alimentação variada** e cozinhada de forma simples. Idealmente deve fazer pelo menos 3 refeições completas por dia (pequeno-almoço, almoço, jantar). **Coma alimentos variados** em cada uma dessas refeições, que incluam se possível:

✓ **1 a 2 porções de cereais, pão, massa, arroz, feijão, batata**

**1 PORÇÃO de:**

- Cereais é = **1 tigela pequena (tipo sobremesa)**
- Pão é = **1 fatia (pão de mistura) ou 1 bola (pão de mistura) ou 1 carcaça**
- Massas • Arroz • Feijão • Grão • Ervilhas • Favas • Lentilhas • Milho  
é = **1 tigela tipo sobremesa ou 1 prato raso**
- Batata • Batata doce • Mandioca = **1 média ou 2 pequenas**

✓ **1 a 2 porções de carne, peixe, ovos, leite e derivados**

**1 PORÇÃO de:**

- Carne • Aves • Peixe é = **100 gramas (1 bife pequeno ou 1 posta)**
- Ovos é = **1 ovo**
- Leite é = **1 caneca ou copo médios (2,5 decilitros)**
- Iogurte é = **1 embalagem iogurte sólido ou líquido**
- Queijos é = **1 queijo fresco ou 3 fatias queijo amanteigado**
- Requeijão é = **meio requeijão**

✓ **1 a 2 porções de fruta e verduras**

**1 PORÇÃO de:**

- Frutas é = **1 peça de tamanho médio ou 2 peças de fruta pequenas**
- Verduras cozinhadas e Saladas (de preferência mistas)  
é = **1 tigela pequena ou meio prato**

**Saiba que:**

- Pode variar mais a sua alimentação se puder comer outros alimentos não incluídos nos grupos; Exemplos: frutos secos (nozes, amêndoas, avelãs, pinhões, castanhas, amendoins, etc.), azeitonas, bolachas, biscoitos, bolos secos, tostas.
- Pode consumir açúcar, doces, sobremesas, em quantidades moderadas, e desde que os tolere bem. Use pouca gordura, deve preferir o azeite.
- Pode utilizar temperos em quantidade moderada; Exemplos: alho, cebola, limão, pimento, louro, ervas aromáticas (salsa, coentros, poejos, orégãos) e especiarias (noz moscada, açafião, louro, canela). Mas **não** use picantes!
- Em relação às bebidas pode optar por:
  - a) Sumos de fruta naturais ou chá verde ou chá preto em pequenas quantidades (1 a 2 chávenas);
  - b) Mas não beba refrigerantes ou bebidas gasosas, nem cerveja nem outras bebidas alcoólicas sem perguntar ao seu médico.
  - c) Não tome nenhum suplemento, de vitaminas ou de qualquer outro tipo sem prescrição médica.

**2. Controle regularmente o seu peso** (1 vez por semana), sempre na mesma balança, à mesma hora do dia, e com roupa e calçado idênticos.

**3. Peça aconselhamento alimentar a um especialista em Nutrição se:**

- Perder o apetite, ou passar a só conseguir comer metade ou ainda menos do que costumava comer.
- Começar a perder meio quilo de peso por semana.
- Tiver perdido muito peso nas últimas semanas ou durante os últimos 3 meses.
- Tiver emagrecido, seja agora ou desde há já algum tempo.

**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