



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

GUIA DE ALIMENTAÇÃO DURANTE
E APÓS O TRATAMENTO

ONCOLOGIA *D'*OR

ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA DURANTE E APÓS O TRATAMENTO DO CÂNCER

Uma alimentação saudável e equilibrada, capaz de fornecer quantidades adequadas de proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais e fibras é parte importante do tratamento contra o câncer.



O consumo de uma variedade de alimentos é essencial para a obtenção do equilíbrio de nutrientes indispensáveis para atender as suas necessidades fisiológicas.

01

CONSUMIR ALIMENTOS NATURAIS, EVITANDO ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS.

Alimentos processados são aqueles que passaram por algum processo para chegar a prateleira do supermercado como: cozimento, secagem, fermentação, defumação e receberam aditivos como açúcar, sal, óleo, vinagre. Já os ultra processados receberam substâncias químicas como conservantes e outros aditivos que melhorem o sabor, textura e aroma. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda que esses alimentos sejam consumidos em pequenas quantidades ou evitados no caso dos ultraprocessados.



02

CONSUMIR GRÃOS INTEGRAIS, FRUTAS, VEGETAIS E FIBRAS

A fibra alimentar inclui uma grande variedade de carboidratos vegetais não digeríveis. Boas fontes de fibra são feijões, vegetais, grãos integrais e frutas. As fibras são classificadas como "solúveis" ou fermentáveis (frutooligossacarídeos, inulina, gomas e pectinas, presentes em alimentos como aveia, legumes, frutas como maçã, frutas cítricas e psyllium) ou "insolúveis" (como farelo de trigo, milho, folhas verdes, cascas e peles de algumas frutas, nozes e sementes).

Sabemos que nenhum alimento específico e isolado tem o poder de curar ou evitar o câncer, porém o consumo de alimentos saudáveis e uma dieta balanceada podem ajudar o tratamento oncológico.



O consumo de fibras solúveis também ajuda a reduzir a glicemia pós alimentação e os níveis de colesterol. A recomendação é consumir pelo menos 30g de fibras por dia. Há evidências de que comer grãos integrais e fibras proteja contra o câncer colorretal e contra o ganho de peso, sobrepeso e obesidade.

Quanto aos grãos integrais destacam-se: arroz integral, trigo integral, quinoa, amaranto, centeio, cevada, aveia, trigo sarraceno, painço entre outros.

Consuma pelo menos 3 Porções de frutas e 3 de hortaliças por dia (cerca de 400 gramas ou mais por dia).

ALIMENTOS SAUDÁVEIS E RICOS EM PROPRIEDADES NUTRICIONAIS A SEREM INCLUÍDOS NA DIETA DURANTE E APÓS O TRATAMENTO:



Maçã

Rica em vitamina C, vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo e potássio, além de fibras (pectina), quercetina, taninos e polifenóis, antioxidantes naturais.

Frutas vermelhas

As frutas vermelhas são diversas, como o morango, melancia, framboesa, cereja, cranberry, romã, mirtilo, amora, açaí: Elas são consideradas uma fonte de vitamina C, fibras e antioxidantes como ácido elágico. O ácido elágico dá a coloração vermelha às frutas e é associado a propriedades anticâncer (principalmente esôfago e cólon), por auxiliar as células no combate aos danos oxidativos.



Tomates

Fonte de vitamina A, B, C, K, além de minerais como fósforo, potássio, cálcio, magnésio, ferro, beta-caroteno e outros carotenoides como o licopeno, um antioxidante que dá aos tomates a sua cor vermelha. O licopeno está associado a redução da incidência de câncer de próstata, estômago e pulmão.



Couve, Brócolis, Rúcula, Agrião, Repolho, Couve-flor, Couve-de-bruxelas, Acelga, Rabanete, Nabo, Mostarda

fazem parte das brassicas, vegetais crucíferos fontes de compostos sulfurados como os glicosinolatos e S-metil-cisteína-sulfóxidos, que possuem alta capacidade antioxidante e ações anti-cancer. Ricos em vitaminas como vitamina A, C, K, folato, ferro e cálcio.



Cenoura, Abóbora e outros alimentos ricos em betacaroteno como Batata-doce, Damasco, Mamão, Manga.

Os carotenoides têm ação na prevenção do câncer, atuando na redução dos danos celulares com ação antioxidante. Em especial, a cenoura é rica em sais minerais, como ferro e cálcio, vitaminas K, A, C, E, do complexo B. Já a abóbora Além de ser rica em vitamina A e C, possui fibras, potássio, magnésio, cálcio, vitamina E, ferro e vitaminas B1, B3, B5 e B6.



Oleaginosas (nozes, noz-pecã, castanha do cajú, castanha do Pará, amêndoas, avelãs, pistaches)

Contêm proteínas, fibras, fitoquímicos, gorduras polinsaturadas e monoinsaturadas, folato, cobre, vitamina E e magnésio. Contém ainda, ácido elágico (nozes), ácido anacárdico (castanha de caju), genisteína (avelã, amendoim), resveratrol (amendoim), inositol (castanha de caju, amendoim).

Estudos observacionais mostraram que o consumo de nozes/castanhas apresentou redução em vários mediadores de doenças crônicas, incluindo estresse oxidativo, inflamação, redução do risco de diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólica, câncer de cólon, hipertensão, diverticulite e morte por doenças inflamatórias.

Um estudo publicado no New England Journal of Medicine em 2013, sugere que as pessoas que comem nozes pelo menos cinco vezes por semana têm menor mortalidade (especialmente por câncer, doenças cardíacas e respiratórias) do que as pessoas que não incluem nozes em sua dieta.

DICA:

O IDEAL PARA CONSUMIR AS FRUTAS OLEAGINOSAS É REALIZAR UM RODÍZIO, POIS CADA UMA TEM UMA CONCENTRAÇÃO DE MINERAIS ESPECÍFICO E EM UMA QUANTIDADE DE 30G AO DIA (UM PUNHADO).





Uvas

São ricas em antioxidantes como resveratrol, fitoalexina, catequinas que promovem ação protetora cardiovascular, antioxidante e de prevenção do câncer. Pode ter efeito protetor para câncer de mama, próstata e cólon, A uva ainda possui vitamina C, vitaminas do complexo B, ferro, cálcio, folato e potássio. Dica: Experimente consumir também suco de uva integral.

Temperos naturais como cebola, alho, ervas frescas, gengibre, açafrão, entre outros.

O alho e a cebola são ricos em compostos sulfurados, possuem ação antioxidante, anti câncer e são prebióticos, auxiliam na saúde intestinal.

O gengibre é rico em antioxidantes, como o 6-gingerol, e tem sido utilizado como um aliado natural para redução de náuseas e vômitos em pacientes que fazem quimioterapia. O gengibre fornece vitamina C, magnésio e potássio. A curcumina, isolada das raízes da planta Curcuma longa, é o principal pigmento amarelo presente no açafrão, amplamente utilizado como tempero. Possui ação anti câncer, anti-inflamatória e antioxidante.



DICA:

UMA MANEIRA SABOROSA E NUTRITIVA DE CONSUMIR A CURCUMA É NO GOLDEN MILK (LEITE DOURADO), UMA BEBIDA ORIGINÁRIA DA CULINÁRIA INDIANA, FAMOSA POR SUAS PROPRIEDADES FUNCIONAIS.

RECEITA: 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO OU AMÊNDOAS, 2 COLHERES (CAFÉ) DE CÚRCUMA (AÇAFRÃO-DA-TERRA), ½ COLHER (CHÁ) DE GENGIBRE EM PÓ, ¼ DE COLHER (CHÁ) DE CANELA, 1/2 COLHER (CAFÉ) RASA DE PIMENTA-DO-REINO MOÍDA, 1 COLHER (CHÁ) DE MEL OU DE AÇÚCAR MASCAVO OU DE COCO.

MODO DE PREPARO: PRIMEIRO MISTURE TODOS OS INGREDIENTES SECOS E ENTÃO, ADICIONE O LEITE. EM SEGUIDA, LEVE AO FOGO E AQUEÇA ATÉ UMA TEMPERATURA EM QUE A BEBIDA POSSA SER CONSUMIDA. ATENÇÃO: NÃO DEIXE FERVER. CONSUMA 1X AO DIA.



Cacau

Rico em polifenóis (taninos), flavonoides com ação antioxidante, cardioprotetora e antiinflamatória, além de minerais como potássio, zinco, cobre, magnésio e ferro. O benefício se dá pelo chocolate amargo, com concentração acima de 70%. Evite consumir chocolate ao leite pois contém muito açúcar.



Vegetais de folhas verde-escuro como Espinafre, Couve, Couve-Kale, Rúcula, Agrião.

São ricos em carotenoides e flavonoides, importantes antioxidantes, vitaminas e minerais como ferro, magnésio, cálcio, potássio, vitamina A, vitamina E, folato e vitamina K, além de fibras que ajudam o funcionamento do intestino.



Chás

O consumo de chás é bem difundido no mundo todo, um hábito milenar. Os chás ajudam na hidratação, tem várias propriedades para inúmeros sintomas como: insônia, náuseas, digestão, ansiedade, diurético, entre outros. Em especial, o chá verde é composto de polifenóis, alcalóides (cafeína, teofilina e teobromina), clorofila, e minerais.

Os polifenóis, um grande grupo de produtos químicos vegetais que incluem as catequinas, são responsáveis pelos benefícios à saúde tradicionalmente atribuídos ao chá, especialmente o chá verde, com propriedades antioxidantes. Além disso, os polifenóis do chá podem auxiliar na proteção contra danos causados pela radiação ultravioleta UVB e modular a função do sistema imunológico. Experimente aumentar seu consumo diário de líquidos com chás, gelados ou quentes.

AS BEBIDAS MUITO QUENTES, COMO CHÁS, CHIMARRÃO E CAFÉ, PODEM FACILITAR O DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER DE ESÔFAGO.

A TEMPERATURA ELEVADA DO LÍQUIDO PODE TRAUMATIZAR CRONICAMENTE A MUCOSA DA BOCA E ESÔFAGO E, ASSOCIADA A OUTROS FATORES DE RISCO COMO TABAGISMO E ETILISMO, PODE LEVAR AO CÂNCER DE BOCA OU ESÔFAGO.

O IDEAL É DEIXAR A BEBIDA ABAIXO DE 55- 60 GRAUS PARA O CONSUMO.



Grãos integrais, leguminosas como feijão, lentilha, grão de bico, linhaça, chia, aveia

entre outros devem ser consumidos diariamente devido a tudo que foi exposto anteriormente. Em especial a linhaça que é rica em ácidos graxos ômega 3 e fitosteróis com atividade anticâncer (mama, ovário, próstata), antiinflamatória e antioxidante, além de fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino.



03

LIMITE O CONSUMO DE CARNE VERMELHA (DE 400- 500 GRAMAS POR SEMANA), EVITANDO CARNES PROCESSADAS E EMBUTIDOS.

Há evidências de que o consumo de carne vermelha (bovina, vitela, porco, cordeiro, carneiro) ou processadas e ultraprocessadas são predisponentes ao câncer de intestino. O recomendado é limitar o consumo a não mais que três porções por semana de carne vermelha (em torno de 350 a 500g). Esta recomendação não é para evitar completamente o consumo de carne vermelha, pois ela é fonte de nutrientes como proteínas de alto valor biológico, ferro, zinco e vitamina B 12. Deve-se apenas restringir o consumo, preferindo-se cortes magros das carnes.



A forma de preparo as carnes, vermelhas ou brancas, também é importante na prevenção do câncer. Prefira carnes cozidas no vapor, ensopadas, guisadas ou assadas. Carnes fritas, assim como a fumaça do churrasco, formam compostos químicos cancerígenos que aderem à superfície das carnes.

As carnes processadas através da salga, cura, fermentação, defumação ou outros processos para melhorar o sabor ou a preservação como: presunto, salsicha, linguiça, bacon, salame, mortadela, peito de peru e blanquet de peru devem ter seu consumo reduzido ou evitado. As substâncias presentes na fumaça do processo de defumação, os conservantes (como os nitritos e nitratos) podem predispor o surgimento de câncer de estômago e intestino (cólon e reto).

Experimente aumentar o consumo de peixes como atum, sardinha, salmão, arenque (ricos em ômega 3), tente incluir proteínas de origem vegetal a sua alimentação como: grãos e germinados (feijão, ervilha, grão de bico, lentilha), cogumelos e proteína de soja.



O conceito do **novo prato americano** da AICR (American Institute for Cancer Research) enfatiza alimentos que podem reduzir o risco de câncer e outras doenças crônicas. Comece com pelo menos dois terços (2/3) do seu prato com alimentos vegetais, como grãos inteiros, vegetais, frutas e feijão. O terço restante (1/3) do seu prato pode ser preenchido com alimentos ricos em proteínas de origem animal, como frutos do mar, aves, laticínios e, ocasionalmente, com carne vermelha magra.

04

REDUZA O CONSUMO DE AÇÚCAR OU BEBIDAS AÇUCARADAS

Todas as células do nosso corpo (incluindo as cancerígenas) precisam de açúcar (glicose) da nossa corrente sanguínea como fonte energética. Obtemos o açúcar de diferentes fontes de carboidratos: vegetais, frutas, cana de açúcar, côco, beterraba, grãos e laticínios com baixo teor de gordura.

Comer alimentos ricos em açúcares como balas, doces, bebidas açucaradas, refrigerantes e outros carboidratos simples significa consumir energia e calorias, só que, em excesso, isso pode levar ao ganho de peso e obesidade.

O consumo de doces e açúcar durante o tratamento não está proibido, mas deve ser feito com moderação e se possível evitando-se açúcar refinado (balas, guloseimas, refrigerantes), preferindo os açúcares menos processados como mascavo, demerara e açúcar de côco ou mel. O consumo excessivo de açúcares pode levar a obesidade e síndrome metabólica. A obesidade sim é um fator de risco para câncer.

O carboidrato presente naturalmente nos alimentos, consumidos de forma moderada e balanceada, não apresenta risco para saúde.

Da mesma forma, o consumo de farinhas brancas ou refinadas não é proibido, sendo uma fonte de energia rápida pela presença de carboidratos. Sabe-se que durante o processo de refinamento das farinhas, ocorre a perda de alguns nutrientes e fibras, que são importantes para o bom funcionamento do intestino. O ideal é dentro de uma alimentação balanceada preferir alimentos integrais e menos processados.

EXPERIMENTE TROCAR OS REFRIGERANTES POR ÁGUA OU ÁGUA COM GÁS SABORIZADA, ADICIONE FRUTAS VERMELHAS, FRUTAS CÍTRICAS E HORTELÃ, OPTE POR CHÁS SEM AÇÚCAR, POLVILHE CANELA OU CACAU EM SUAS BEBIDAS, FAÇA LANCHES SAUDÁVEIS COMO NOZES, FRUTAS FRESCAS OU SECAS E QUEIJOS COM TEOR REDUZIDO DE GORDURA.



DICA



05

PREFIRA CONSUMIR GORDURAS “BOAS”, LIMITANDO O CONSUMO DE GORDURAS SATURADAS. EXPERIMENTE AUMENTAR O CONSUMO DE OLEAGINOSAS, ABACATE, AZEITE DE OLIVA E PEIXES RICOS EM ÔMEGA 3.



Limite o consumo de gordura saturada (presente em carnes e laticínios) <10% das calorias totais das refeições, evite o consumo de gorduras trans (presentes em biscoitos, bolos industrializados e sorvetes, entre outros) e limite o consumo de colesterol a 300 mg por dia (na ausência de dislipidemia).

06

LIMITE O CONSUMO DE SAL A CERCA DE 5G POR DIA OU MENOS (2G DE SÓDIO).

Lembre-se de alimentos processados, ultraprocessados ou mesmo enlatados contém teor de sal elevado. Leia os rótulos e evite o consumo destes alimentos. Muitas vezes alimentos ditos como “light” podem conter quantidades excessivas de sódio e nem sempre são mais saudáveis.



07

EVITAR O CONSUMO DE ÁLCOOL E TABACO.



08

NÃO CONSUMA SUPLEMENTOS ALIMENTARES E "VITAMINAS" SEM CONVERSAR COM SEU MEDICO.

Por mais que pareça saudável ou uma forma não medicamentosa de tratar o câncer, o consumo de vitaminas e suplementos sem o acompanhamento do seu médico pode trazer riscos a saúde. Algumas fórmulas ditas naturais ou suplementos vitamínicos podem trazer excessos de algumas substâncias, podendo causar intoxicações ou interações com seu tratamento. Prefira manter uma alimentação saudável e balanceada e obter as vitaminas e minerais dos próprios alimentos.



09

REALIZE ATIVIDADE FÍSICA CONFORME ORIENTAÇÃO MÉDICA.



A atividade física pode proteger contra o câncer de cólon, mama e endométrio e ajuda a prevenir o ganho de peso. A atividade física aeróbica ou, pelo menos o hábito de caminhar, protege contra ganho de peso, sobrepeso e obesidade. Sabemos que o aumento da gordura corporal é a causa de muitos tipos de câncer, portanto, a atividade física pode reduzir indiretamente o risco de cânceres relacionados à obesidade. Além disso, o tempo de uso de telas e TVs, é um marcador de vida sedentária, e é uma das causas do ganho de peso em crianças e adultos.

A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE RECOMENDA QUE OS ADULTOS SEJAM ATIVOS DIARIAMENTE E FAÇAM PELO MENOS 150 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA OU PELO MENOS 75 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA VIGOROSA POR SEMANA



CONCLUINDO...

DURANTE E APÓS O TRATAMENTO ONCOLÓGICO, É IMPORTANTE TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL. A MANEIRA DE TER UM ADEQUADO ESTADO NUTRICIONAL É SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, INCLUIR ALIMENTOS DE DIFERENTES GRUPOS, UTILIZAR DIFERENTES TIPOS DE PREPARAÇÕES, VARIAR TIPOS DE ALIMENTOS.

A ALIMENTAÇÃO DEVE SER VARIADA E COMPOSTA POR DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS PROTETORES, COMO FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, FEIJÕES, LEGUMINOSAS, CEREAIS INTEGRAIS E OLEAGINOSAS.

HÁ EVIDÊNCIAS QUE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL AJUDE A PROTEGER CONTRA CERTOS TIPOS DE CÂNCER, CONTRA O GANHO DE PESO, SOBREPESO E OBESIDADE.

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR TEM O PAPEL NA REDUÇÃO DO RISCO DE CÂNCER PELA INFLUÊNCIA SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO, NA MOTILIDADE INTESTINAL, ALÉM DE AJUDAR NA MANUTENÇÃO DO PESO ADEQUADO.

ORIENTAMOS NÃO REALIZAR DIETAS RESTRIVAS, NÃO CONSUMIR EM EXCESSO OU EXCLUIR ALGUM GRUPO DE ALIMENTOS. SABEMOS QUE NENHUM ALIMENTO DE FORMA ISOLADA TEM O PODER DE CURA CONTRA O CÂNCER, MAS UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA É A CHAVE DO SUCESSO NO SEU TRATAMENTO.

Você tem alguma dúvida? Nosso time de Nutricionistas e Nutrólogos está a disposição para lhe auxiliar. Conte conosco!

ESCRITO POR

- Dra Liane Matos – Médica Nutróloga Oncostar Rededor – CRM 146541
- Talita Nardin Rossi – Nutricionista Oncostar SP – CRN3 22123
- Carla Magri Chispim do Espírito Santo – Nutricionista Oncostar SP – CRN3 6001

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS :

- 1- Barrere APN, Pereira A, Hamerschlak N, Piovacari SMF. Guia Nutricional em Oncologia. 1 Edição. 2017. Editora Atheneu. São Paulo-SP.
- 2- Kathleen ML e Krause SES. Krause – Alimentos, Nutrição E Dietoterapia – 14ª Edição. 2018. Editora Elsevier.
- 3- <https://www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/>. Consulta em 01/09/2020.
- 4-<https://www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate>. Consulta em 01/09/2020.
- 5- www.inca.gov.br/alimentacao. Consulta em 01/09/2020.
- 6- www.endocrino.org.br
- 7- WILD CP, WEIDERPASS E and STEWART BW. World Cancer Report. Cancer Research for Cancer Prevention. International Agency for Research on Cancer. WHO. Lyon 2020.
- 8- Bao Y, Han J, Hu FB, Giovannucci EL et al. Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. N Engl J Med 2013 Nov 21;369(21):2001-11.
- 9- GARÓFOLO A. NUTRIÇÃO CLÍNICA, FUNCIONAL E PREVENTIVA APLICADA À ONCOLOGIA: TEORIA E PRÁTICA PROFISSIONAL. EDITORA RUBIO. 2012.
- 10- PDQ Supportive and Palliative Care Editorial Board. Nutrition in Cancer Care (PDQ®): Health Professional Version. 2017 Nov 17. In: PDQ Cancer Information Summaries [Internet]. Bethesda (MD): National Cancer Institute (US); 2002.
- 11- Rossi L e Poltronieri F. Tratado de Nutrição e Dietoterapia. 1 Edição. 2019. Editora Guanabara.
- 12-<https://www.wcrf.org/dietandcancer>. Consulta em 01/09/2020.
- 133- Guia Alimentar da População Brasileira. Ministério da Saúde. 2 Edição. 2014. Brasília-DF.

