



Dieta durante o tratamento

O que comer e o que evitar de comer

Após a cirurgia

A maioria das pessoas sente-se apta para comer outra vez após a cirurgia, aumentando o seu apetite à medida que os dias passam.

Comer bem ajuda os tecidos do corpo a recuperarem e curarem. Deve procurar equilibrar uma dieta saudável com alimentos que goste e que deseje.

As bebidas com suplementos nutricionais só devem ser tomadas com o conselho do seu especialista ou nutricionista.

Em casos especiais alguns alimentos estão contra-indicados durante os tratamentos. Fale com o seu oncologista e pergunte-lhe se esse é o seu caso.

Quimioterapia

Pode pensar que pode comer normalmente durante toda a sua quimioterapia. No entanto, os seus hábitos alimentares podem mudar por causa dos efeitos laterais do tratamento.

Apetite

Nos primeiros dias, comer pouco e muitas vezes pode ser melhor do que enfrentar uma grande refeição. Pode ter vontade de comer demais, porque os medicamentos do seu tratamento estimulam o apetite.

Se estiver preocupada com algum peso extra, pode desejar:

- Escolher alimentos integrais, a fibra ajuda a saciar
- Optar por leite e derivados magros
- Comer mais fruta e produtos hortícolas frescos
- Reduzir ao máximo os alimentos ricos em açúcar e/ou gorduras como refrigerantes, fritos e doces
- Controlar o seu peso regularmente.

Náuseas

Os medicamentos anti-enjoo podem combater as náuseas e os vómitos após o tratamento. Fale com o seu médico especialista responsável pela quimioterapia para encontrar um que lhe seja adequado.

Tente manter-se hidratado durante o tratamento bebendo água e/ou chás sempre que possível. Beber frequentemente pequenas quantidades é melhor do que beber grandes quantidades poucas vezes.

Comer pouco e muitas vezes é uma boa maneira de combater a náusea. Os chás de ervas, como hortelã e gengibre também podem ajudar.

Boca ferida

A quimioterapia pode causar feridas ou secura na sua boca, tornando-se desconfortável comer.

Pode achar útil o seguinte:

- Limpe os dentes ou próteses com uma escova macia depois de comer
- Escolha alimentos macios, húmidos, como sopas, ensopados e papas
- Humedeça a boca e gengivas com cubos de gelo e granizados
- Beba bebidas frias para refrescar a boca
- Use uma palhinha se isso ajudar
- Evite ingerir alimentos muito quentes, salgados, picantes e ácidos.

Alterações do paladar

O seu paladar pode mudar durante a quimioterapia, fazendo com que os alimentos tenham um sabor diferente. Alguns medicamentos causam um gosto metálico.

As ervas e especiarias ou alimentos de sabor mais forte podem ajudar. Pode ajudar também a ingestão de frutos mais fortes, como a toranja ou ananás, vá experimentando vários alimentos de modo a aferir qual é o que se ajusta melhor ao seu caso.

Prisão de ventre / Obstipação

O comer e beber menos, uma actividade reduzida, e alguns medicamentos podem levar à prisão de ventre / obstipação.

Pode ajudar comer alimentos ricos em fibras como os seguintes:

- pão e cereais integrais
- leguminosas como feijões e lentilhas
- frutas frescas e secas
- Vegetais cozidos, em saladas ou na sopa.

Também precisa de beber bastantes líquidos e fazer algum exercício físico regular. Se isso não ajudar, peça um laxante adequado ao seu especialista.

Diarreia

Ocasionalmente, certos medicamentos de quimioterapia podem causar diarreia.

Se este problema surgir, tente o seguinte:

- reduza o consumo de fibra
- coma pequenas quantidades de frutas e produtos hortícolas
- beba bastantes líquidos como água e chás e evite o consumo de alimentos com lactose como o leite.

O seu especialista pode prescrever medicação, se necessário.



Radioterapia

A radioterapia não deve causar qualquer problema alimentar, mas ainda precisa de ter uma dieta equilibrada e beber muitos líquidos.

Se tiver que viajar para ir ao seu tratamento, leve uma bebida e um lanche consigo e prepare refeições leves para quando chegar em casa.

Compras e cozinhar

Compras e cozinhar pode parecer desgastante durante o seu tratamento e enquanto está a recuperar. Aceite qualquer oferta de ajuda, mesmo que esteja habituada a tratar sozinha das lides domésticas.

Aproveite as vantagens das compras on-line se tiver acesso à Internet ou visite lojas locais para ver se eles fazem encomendas via telefone e serviço de entrega.

É importante ter alimentos frescos na sua dieta, mas se não fizer compras regularmente, os legumes congelados e enlatados contêm muitos nutrientes e podem ser consumidos diariamente.

Aumento de peso

Algumas pessoas acreditam que o aumento de peso após o tratamento pode ser angustiante.

Isto pode ser devido a:

- efeitos secundários dos medicamentos
- retenção de líquidos
- menos actividade
- aumento da ansiedade com consequente aumento de apetite
- menopausa após o tratamento

É importante verificar o seu peso ideal, e se necessário procurar aconselhamento dietético com o seu médico, enfermeiro e nutricionista.

Se pretender perder peso após o tratamento, aconselhe-se junto de um Nutricionista ou outro profissional de saúde qualificado de forma a ter um plano alimentar ajustado às suas necessidades e ao seu estado de saúde. Só assim terá uma dieta equilibrada de maneira a perder peso de forma saudável sem prejudicar a sua saúde.

Perda de peso

Se o seu tratamento está a causar perda de peso, pode realizar algumas simples mudanças na sua dieta. Para manter ou ganhar peso precisa de ajustar a ingestão calórica ao seu objectivo, tendo talvez que aumentar o aporte de calorias ingeridas.

As seguintes medidas poderão ajudar:

- Adicione um pouco de azeite em crú na sopa ou em alguns pratos
- Faça no mínimo 6 refeições ao dia dando preferência a alimentos ricos em hidratos de carbono e integrais
- Tente fazer uma sopa com mais legumes e batata do que habitualmente coloca.



O seu médico pode prescrever complementos dietéticos em forma de proteínas ou de suplementos energéticos, bebidas e sopas também.

Saúde dos ossos

A perda óssea é parte do processo natural de envelhecimento, que pode levar à osteoporose - uma perda de densidade óssea e do enfraquecimento geral dos ossos.

Alguns tratamentos do cancro da mama, tais como a quimioterapia ou terapia hormonal podem afectar a saúde óssea. Durante este tempo é importante obter suficiente cálcio a partir da sua dieta, o que é vital para os ossos saudáveis.

A dose diária recomendada de cálcio varia ao longo da vida mas ronda as 1000 mg. O leite e os seus derivados, como o queijo e o iogurte, são ricos em cálcio. Se a sua dieta não inclui lacticínios, certifique-se que está a ingerir alimentos que contenham cálcio, tais como:

- sardinhas e conservas de peixe
- espinafres, brócolos, entre outros vegetais de cor verde-escura
- cereais como aveia e muesli
- Leguminosas como o feijão, grão e soja
- figos secos, amêndoa e avelã

A vitamina D ajuda o organismo a absorver o cálcio. A vitamina D obtém-se da exposição à luz solar e de alimentos como peixes gordos, gema de ovo e óleo de fígado de bacalhau.

Suplementos dietéticos

A menos que esteja a ter problemas de recuperação do tratamento, os suplementos tais como ferro ou multi-vitaminas não são necessários.

É aconselhável discutir este assunto com um nutricionista ou especialista antes de os tomar.

Fitoestrogénios

Os fitoestrogénios são estrogénios de plantas que se encontram em alimentos como a soja, rebentos de luzerna, cereais, verduras e leite de soja.

Também estão disponíveis em doses mais elevadas como suplementos. A sua eficácia no alívio dos sintomas da menopausa ou na prevenção da reincidência do cancro de mama ainda não foi comprovada.

A opinião dos investigadores também não é clara sobre o efeito dos estrogénios nas células mamárias e cancro da mama. Por isso, é importante conversar com o seu especialista ou nutricionista antes de alterar o equilíbrio da sua dieta em favor de alimentos ricos em fitoestrogénio ou antes de tomar esses suplementos.



Álcool

Alguns estudos sugerem que as mulheres que bebem álcool em grandes quantidades podem ter um risco ligeiramente mais elevado em desenvolver cancro de mama. No entanto, não há provas que indiquem que o álcool com moderação seja prejudicial para as mulheres que têm cancro de mama.

Não se pensa ser prejudicial mas até benéfico para as mulheres beberem um copo de vinho por dia ou dois copos no caso dos homens, mas lembre-se que o álcool deve ser sempre consumido com moderação.

Algumas pessoas acreditam que um copo de um aperitivo ou de vinho antes de uma refeição pode melhorar o apetite. Se está preocupada em perder peso, o álcool deve ser evitado devido ao seu elevado teor calórico.

Dietas para outras condições médicas

Pode já estar a seguir uma dieta específica, porque tem uma condição médica existente, tal como diabetes, doença de Crohn ou o síndrome do cólon irritável (SCI).

Ter cancro de mama não significa que a sua dieta tem de mudar, mas se estiver preocupada sobre como o seu tratamento para o cancro da mama pode afectar a sua dieta ou qualquer outra condição existente, fale com o seu oncologista.

O seu oncologista pode colaborar com o nutricionista ou outro pessoal médico para garantir que todas as condições existentes estão sob controlo durante o tratamento.