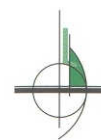


Editado em: Março de 2007

Apoio:



Alimentação no doente com cancro do pulmão



Comissão de Pneumologia Oncológica
Sociedade Portuguesa de Pneumologia

A Comissão de Pneumologia Oncológica agradece ao autor a disponibilidade demonstrada na redacção desta brochura

Comissão de Pneumologia Oncológica

Dra. Encarnação Teixeira

Dr. Fernando Nogueira

Índice

Introdução

Considerações gerais

Como os tratamentos podem afectar a alimentação

Cirurgia

Quimioterapia

Radioterapia

Terapêutica Biológica- Imunoterapia

Sintomas

Falta de apetite e emagrecimento

Náuseas e vómitos

Obstipação

Diarreia

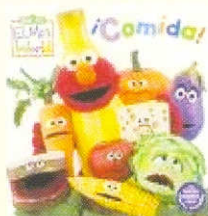
Alteração do paladar e do olfacto

Problemas da boca, garganta e esófago

Secura

INTRODUÇÃO

As necessidades alimentares dos doentes com cancro são diferentes das existentes nas pessoas saudáveis. Isto é devido à doença e aos tratamentos.



Assim, a alimentação adequada faz parte do tratamento do cancro do pulmão, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

A Comissão de Pneumologia Oncológica da Sociedade Portuguesa de Pneumologia elaborou esta brochura para o ajudar a si e aos seus familiares e amigos a compreender as necessidades alimentares existentes na doença e os efeitos secundários do tratamento que poderão afectar a sua alimentação.

Consulte o seu médico ou o dietista do seu hospital se tiver problemas com a sua alimentação. Eles poderão aconselhá-lo sobre os alimentos mais adequados, assim como sobre eventuais suplementos alimentares que o poderão ajudar.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

De um modo geral, deve cumprir uma dieta variada e equilibrada que contenha hidratos de carbono (pão, arroz, massa, batatas, cereais, etc.), proteínas (carne, peixe, ovos, leite, queijo), lípidos (óleo, azeite, manteiga, queijo, iogurtes, etc.) vitaminas e sais minerais (fruta, vegetais).



Os líquidos também são essenciais para o funcionamento do organismo, sendo aconselhável que beba 1,5 litros de líquidos por dia, sob a forma de água, sumos de fruta, chá fraco, etc.

Um homem adulto normal necessita de aproximadamente 2500 kcal e uma mulher de 2000 kcal. Por vezes é necessário uma dose superior de proteínas e de calorias, como quando se está doente.

Existem, no entanto, determinados sintomas, mais frequentes nas pessoas com cancro, pela doença ou pelo tratamento, que poderão ser diminuídos ou evitados se tomar determinadas medidas dietéticas.

COMO OS TRATAMENTOS PODEM AFECTAR A ALIMENTAÇÃO

O tratamento tem como objectivo destruir as células cancerígenas mas também pode afectar as células normais como as da boca e aparelho digestivo, sangue, folículos pilosos, etc.



A morte das células normais é responsável, em grande parte, pelos efeitos secundários do tratamento. Estes efeitos variam com o tipo de tratamento.

Se praticar uma alimentação saudável quando fizer o tratamento, terá mais reservas para evitar o enfraquecimento, reconstruir os tecidos e manter as defesas para evitar as infecções e lidar com outros efeitos secundários. Geralmente, os sintomas desaparecem quando acaba o tratamento.

Cirurgia



Pode afectar a digestão e as funções da boca e da garganta. Uma alimentação equilibrada acelera a cicatrização das feridas e a recuperação.

Antes da cirurgia pode ter que aumentar o conteúdo de proteínas e de calorias da dieta.

Logo após a cirurgia pode não conseguir comer normalmente e ter que ser alimentado pela veia ou através de um tubo pelo nariz ou pela boca. Pouco tempo depois virá a alimentar-se normalmente.

Quimioterapia

Assim como destrói as células malignas também pode afectar as células normais do aparelho digestivo e alterar o desejo de comer.

Os efeitos secundários mais importantes podem aparecer logo após o tratamento ou até 3 dias mais tarde e são: náuseas e vômitos, perda de apetite, alteração do sabor do alimentos, diarreia ou obstipação (prisão de ventre), irritação da boca ou da garganta, aumento ou diminuição do peso.

Radioterapia

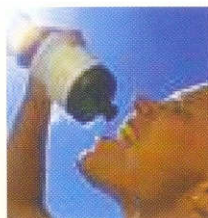
Também pode lesar as células normais e zonas do corpo sem doença na proximidade da zona tratada. Por exemplo, a radioterapia da cabeça, pescoço ou tórax pode causar secura ou irritação da boca ou garganta, dificuldade em engolir, alteração do sabor da comida, problemas dentários.

Terapêutica Biológica – Imunoterapia

Este tratamento estimula o sistema imunológico para que lute contra as células cancerosas. Pode provocar náuseas e vômitos, diarreia, irritação ou secura da boca, alteração do sabor da comida.

COMO OS TRATAMENTOS PODEM AFECTAR A ALIMENTAÇÃO

O tratamento tem como objectivo destruir as células cancerígenas mas também pode afectar as células normais como as da boca e aparelho digestivo, sangue, folículos pilosos, etc.



A morte das células normais é responsável, em grande parte, pelos efeitos secundários do tratamento. Estes efeitos variam com o tipo de tratamento.

Se praticar uma alimentação saudável quando fizer o tratamento, terá mais reservas para evitar o enfraquecimento, reconstruir os tecidos e manter as defesas para evitar as infecções e lidar com outros efeitos secundários. Geralmente, os sintomas desaparecem quando acaba o tratamento.

Cirurgia



Pode afectar a digestão e as funções da boca e da garganta. Uma alimentação equilibrada acelera a cicatrização das feridas e a recuperação.

Antes da cirurgia pode ter que aumentar o conteúdo de proteínas e de calorias da dieta.

Logo após a cirurgia pode não conseguir comer normalmente e ter que ser alimentado pela veia ou através de um tubo pelo nariz ou pela boca. Pouco tempo depois virá a alimentar-se normalmente.

Quimioterapia

Assim como destrói as células malignas também pode afectar as células normais do aparelho digestivo e alterar o desejo de comer.

Os efeitos secundários mais importantes podem aparecer logo após o tratamento ou até 3 dias mais tarde e são: náuseas e vômitos, perda de apetite, alteração do sabor do alimentos, diarreia ou obstipação (prisão de ventre), irritação da boca ou da garganta, aumento ou diminuição do peso.

Radioterapia

Também pode lesar as células normais e zonas do corpo sem doença na proximidade da zona tratada. Por exemplo, a radioterapia da cabeça, pescoço ou tórax pode causar secura ou irritação da boca ou garganta, dificuldade em engolir, alteração do sabor da comida, problemas dentários.

Terapêutica Biológica – Imunoterapia

Este tratamento estimula o sistema imunológico para que lute contra as células cancerosas. Pode provocar náuseas e vômitos, diarreia, irritação ou secura da boca, alteração do sabor da comida.

SINTOMAS

Os sintomas mais frequentes nas pessoas com cancro (motivados pela doença ou pelo tratamento) poderão ser evitados ou diminuídos se tiver alguns cuidados com a dieta, como se refere a seguir. Serão abordados os seguintes sintomas:

Falta de apetite e emagrecimento

Náuseas e vômitos

Obstipação (prisão de ventre)

Diarreia

Alteração do gosto e do paladar

Irritação da boca, garganta e esófago

Problemas dentários e das gengivas

Secura da boca

Falta de apetite e emagrecimento

Muitas pessoas com cancro têm falta de apetite. Algumas nunca sentem fome e outras sentem-se saciadas logo que iniciam a refeição. Por outro lado, pode haver alteração do paladar e o cheiro da comida pode provocar náuseas ou vômitos, levando a não comer.



Alguns tipos de tumores provocam um consumo mais alto

de energia e portanto perda de peso, mesmo mantendo o mesmo grau de actividade e tipo de alimentação.

O estado psicológico, nomeadamente a depressão e a ansiedade, também pode contribuir para a falta de apetite e não deve ser esquecido.

Cuidados a ter:

- Escolha alimentos que sejam da sua preferência
- Se há alguma altura do dia em que tenha mais apetite aproveite para comer melhor nessa ocasião, escolhendo alimentos mais ricos em proteínas e em calorias
- Nos dias em que não tem apetite, não se preocupe. Alimente-se de alimentos líquidos (sopa, leite, sumos). Existem suplementos alimentares líquidos comercializados – informe-se!
- No intervalo das refeições também pode comer alimentos com calorias como frutos secos
- Coma pequenas refeições ao longo do dia, em vez de 2 ou 3 refeições abundantes. Não coloque muita comida no prato.
- Beba líquidos antes e depois das refeições e não durante estas para não se sentir enfiado
- Coma refeições frias ou á temperatura ambiente para não se sentir incomodado pelo cheiro
- Beba e coma devagar. Dedique tempo à sua refeição
- Pode beber um copo de vinho ou de cerveja à refeição, se



não houver contra-indicação, pois pode aumentar o seu apetite – consulte o seu médico

- Pratique exercício físico regular pois também lhe estimulará o apetite, se não for desaconselhado pelo seu médico

Náuseas e vômitos

Muitas vezes estes sintomas são devidos à quimioterapia mas também podem ser provocados por alteração no paladar ou no olfacto, dificuldades na digestão ou por factores psicológicos.

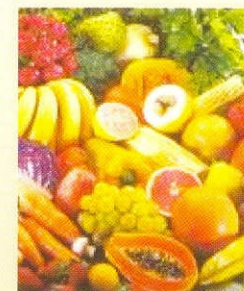
Siga alguns conselhos:

- Evite alimentos com muita gordura, fritos, muito doces, picantes ou de odor forte
- Coma os alimentos à temperatura ambiente ou frios. Os alimentos quentes podem provocar náuseas
- Não beba líquidos com as refeições mas no intervalo destas
- Se as náuseas são mais intensas de manhã tente comer cereais, tostas ou bolachas antes de se levantar
- Evite comer em locais mal ventilados, com cheiro a comida. Evite cheiros que possam causar náuseas como perfumes, tabaco, etc.
- Faça refeições pequenas e frequentes. Mastigue bem para facilitar a digestão

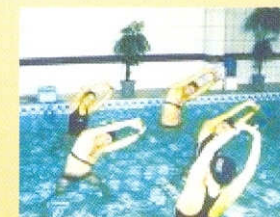
- Coma antes de ter fome. A fome provoca náusea
- Descanse sentado após as refeições e não se deite durante pelo menos 2 horas depois das mesmas
- Use roupas largas e confortáveis
- Se tem náuseas durante o tratamento evite comer 1 a 2 horas antes do mesmo
- Se vomitar não coma ou beba nada até parar
- Quando parar de vomitar, comece por beber pequenas quantidades de líquidos (água, caldos) e aumente a quantidade lentamente até à quantidade normal

Obstipação (prisão de ventre)

Geralmente é devida à medicação (quimioterapia ou medicação para a dor). A alteração dos hábitos alimentares também pode modificar os hábitos intestinais. Por exemplo, se comer menos, vai evacuar menos.



- Beba muitos líquidos
- Tome líquido quente cerca de meia hora antes da hora habitual de evacuar
- Aumente a quantidade de fibras da sua dieta: pão e cereais integrais, frutos secos, fruta e vegetais, feijões, ervilhas. Beba água simultaneamente



- Pratique exercício físico diário, se possível
- Consulte o seu médico se estas medidas não derem resultado, pois deve tomar laxantes.

Diarreia

A diarreia pode ter várias causas: tratamentos (quimioterapia, radioterapia), infecções, maior sensibilidade a alguns alimentos, factores psicológicos. A diarreia pode causar falta de absorção de alguns elementos, como minerais, vitaminas e água (desidratação).

- Beba líquidos em grande quantidade
- Coma alimentos em pequena quantidade, durante o dia
- Deve comer alimentos ricos em sódio (caldos ou sopa sem gordura) e ricos em potássio (bananas, néctar de pêsego ou alperce, batata cozida ou em puré. As bebidas para desportistas que contêm sódio e potássio podem ser uma solução
- Não coma alimentos gordos ou fritos, ricos em fibras ou em cafeína como o café ou o chocolate
- Evite o leite e seus derivados
- Os alimentos e as bebidas devem ser consumidos à temperatura ambiente
- Deve consultar o seu médico, nomeadamente se a diarreia for em grande quantidade ou duração; se apresentar sintomas acompanhantes importantes como tonturas, febre, lesões na pele; se as fezes tiverem certas características como sangue, muco ou pus

Alteração do paladar (gosto) e do olfato (cheiro)

Quer a doença quer os tratamentos podem alterar o cheiro ou o sabor dos alimentos. Os problemas dentários também podem alterar o sabor dos alimentos.

Muitos alimentos têm menos sabor, outros ficam com um sabor desagradável. Por exemplo, os alimentos ricos em proteínas, como a carne, podem ter um sabor metálico ou amargo.

Se são devidas ao tratamento, estas alterações desaparecem quando acaba o tratamento.

Não há nenhuma forma completamente eficaz para tratar esta situação mas algumas medidas podem reduzir este problema:

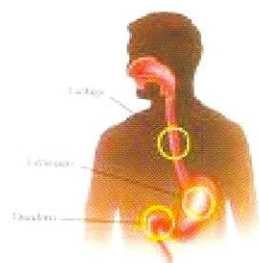


- Escolha alimentos agradáveis ao olhar
- Se o incomodar o cheiro de alguns alimentos, troque-os por outros com menos odor, sirva a comida à temperatura ambiente, tenha sempre o exaustor ligado quando estiver a cozinhar
- Melhore o sabor dos alimentos usando certos condimentos (orégãos, coentros, etc), fazendo marinadas em sumos de frutas doces, vinho doce, etc
- Prove alimentos ácidos (laranja, limão) que podem ter mais sabor (atenção se tiver irritação da boca)
- Cuide da sua boca

Problemas da boca, garganta e esófago

O cancro e o seu tratamento (quimioterapia, radioterapia) podem causar problemas dos dentes, das gengivas, garganta e esófago. Estes problemas também podem ser devidos a certas infecções, mais frequentes nestes doentes.

Deve seguir determinados conselhos:



- Vá ao dentista antes de começar o tratamento e visite-o regularmente
- Lave sempre os dentes depois de comer
- Quando comer doces certifique-se que

não ficaram colados aos dentes ou coma doces sem açúcar

- Use uma escova de dentes suave.
- A pasta de dentes pode ter que ser diferente se as gengivas estiverem sensíveis
- Lave a boca com água morna se esta estiver irritada
- Coma alimentos moles, fáceis de mastigar como por exemplo, batidos de leite, iogurtes, papas, massas, purés, ovos mexidos, banana, pêra, maçã cozida, etc.
- Evite alimentos que possam irritar a boca como frutas ácidas, tomate, verduras cruas, alimentos ásperos e secos (tostas), comidas picantes e álcool
- Use uma palhinha para beber líquidos, se necessário

- Use uma colher mais pequena do que o habitual
- Ingira os alimentos frios ou à temperatura ambiente
- Pode chupar cubos de gelo, para aliviar a dor e a inflamação
- Há medicamentos para uso local (como pastilhas anestésicas) que melhoram a situação num período suficiente para poder comer. Consulte o seu médico
- As infecções exigem tratamento médico específico

Secura da boca

A quimioterapia e a radioterapia na cabeça podem reduzir a saliva e causar secura da boca. A boca seca torna difícil mastigar e engolir, pode alterar o sabor dos alimentos e prejudicar a fala.



Algumas sugestões para diminuir este problema incluem:

- Beba água a cada 5 a 10 minutos. Traga uma garrafa de água consigo
- Coma alimentos e bebidas doces ou ácidas (ex. limonada) pois aumentam a produção de saliva
- Mastigue pastilha elástica, chupe caramelos
- Coma alimentos fáceis de mastigar
- Humedeça os lábios com produtos próprios
- Em casos mais graves pode usar-se "saliva artificial"



Fale sobre a alimentação com o seu médico e com o nutricionista. Eles poderão ajudá-lo a encontrar o tipo de alimentação mais apropriado para o seu caso, de acordo com o tipo de doença ou com a fase do tratamento em que se encontre. Por outro lado, há situações que exigem tratamento médico apropriado.

Não se esqueça que determinadas medidas podem melhorar muito a sua qualidade de vida.



O AUTOR

Paula Alves

Pneumologista

Unidade de Pneumologia Oncológica

Hospital de Pulido Valente, Lisboa