EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

Alimentação adequada durante o tratamento do câncer

Essas informações ajudarão você a obter os nutrientes de que precisa durante o tratamento do câncer. Fornecem orientações sobre como adicionar calorias, proteínas e líquidos à sua dieta. Também explicam como diferentes tratamentos contra o câncer podem afetar sua alimentação e o que você pode fazer para ajudar a controlar os efeitos colaterais.

A nutrição durante o tratamento do câncer

É muito importante manter uma boa nutrição. Existem algumas mudanças que você pode fazer agora que ajudarão durante o tratamento. Comece seguindo uma dieta saudável. Uma dieta saudável durante o tratamento significa comer alimentos que fornecem a nutrição que seu corpo precisa. Isso pode fortalecer você, ajudando a manter um peso saudável e combatendo infecções. Também pode ajudar a prevenir ou controlar alguns efeitos colaterais do tratamento.

Não siga dietas restritivas ou da moda durante o tratamento. Pergunte a um nutricionista clínico registrado (RDN) se tiver alguma dúvida sobre como evitar determinados alimentos.

Para agendar uma consulta com um RDN, ligue para 212-639-7312. As consultas estão disponíveis pessoalmente, por telefone ou por telemedicina.

Dicas para facilitar a alimentação

1. Procure fazer de 6 a 8 pequenas refeições e lanches ao longo do dia, em porções que caibam na palma da mão. Pode ser mais fácil ingeri-las do que três refeições grandes.
2. Escolha alimentos prontos para consumo (pré-preparados) ou refeições

que não exijam muito tempo para cozinhar ou preparar.

3. Substitua a água por bebidas com calorias e proteínas. Sucos de frutas geralmente são fáceis de beber e podem estimular o paladar para outros alimentos. Experimente também bebidas de suplementos nutricionais, como shakes ou smoothies.
4. Não tenha receio de pedir ajuda. Permita que amigos e familiares preparem as refeições ou façam compras para você. Não se esqueça de avisá-los sobre os alimentos que você tem dificuldade para comer ou que não gosta. Certifique-se de que as diretrizes adequadas de segurança alimentar sejam cumpridas no preparo, na entrega e no armazenamento dos alimentos. Pergunte ao seu RDN sobre serviços de entrega em domicílio. Para obter mais informações, leia *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
5. Adicione movimento na medida que o médico permitir. Você pode tentar caminhar, alongar-se, fazer exercícios de resistência, jardinagem ou sentar-se ao ar livre para tomar um pouco de sol.

Dicas para ingerir calorias e proteínas suficientes.

O RDN pode sugerir certos alimentos que o ajudarão a ingerir mais calorias e proteínas ou a alimentar-se com mais conforto. Alguns desses alimentos podem parecer opções menos saudáveis, mas todos vão ajudar a nutrir você. A seguir estão algumas sugestões sobre maneiras de aumentar a quantidade de calorias e proteínas da sua dieta.

Ingira alimentos com alto teor em calorias e gordura

- Adicione azeite ou manteiga às receitas e refeições
- Use laticínios integrais (como leite, queijo ou creme de leite integrais)
- Experimente abacate, manteigas de oleaginosas (como de amendoim ou de amêndoas) e outras castanhas. Você também pode experimentar sementes (como pistache, castanha de caju, sementes de abóbora ou de cânhamo)

- Use leite com nata (receita abaixo) em vez de leite comum ou água

Beba líquidos com calorias extras

- Néctares ou sucos de frutas
- Leite ou substitutos do leite
- Shakes caseiros
- Smoothies
- Bebidas industrializadas de iogurte ou kefir

Ingira alimentos ricos em proteína

- Frango, peixe, carne de porco, carne bovina ou de cordeiro
- Ovos
- Leites
- Queijos
- Leguminosas
- Castanhas ou manteigas de oleaginosas
- Alimentos de soja
- Caldo de osso pasteurizado para sopas e ensopados

Aprecie as sobremesas

- Bolos
- Pudins
- Cremes
- Cheesecakes
- Cubra com chantili obter para calorias extras

Combine frutas e vegetais com proteína

- Fatias de maçã com manteiga de amendoim
- Palitos de cenoura com um palito de queijo

- Pão árabe com homus

Acrescente mais nutrição às receitas

- Adicione proteína em pó sem sabor a sopas cremosas, purê de batata, shakes e guisados.
- Faça lanches com frutas secas, nozes e sementes.
- Adicione gérmen de trigo, nozes moídas, sementes de chia ou sementes de linhaça moídas aos cereais, guisados e iogurte.
- Adicione creme de leite, leite de coco, 1/2 leite e 1/2 creme de leite, ou creme de leite fresco em receitas de purê de batata, bolos e biscoitos. Você também pode adicioná-lo à massas de panquecas, molhos, caldos de carne, sopas e guisados.
- Prepare vegetais ou massas com molhos cremosos ou regue com azeite antes de comer.

Como enfrentar os sintomas e efeitos colaterais com a alimentação

As pessoas podem sentir diferentes sintomas. Você pode ter um ou vários, enquanto outras pessoas podem não sentir nenhum.

Esta seção descreve algumas dicas que podem ajudá-lo com:

- Perda de apetite
- Constipação (evacuações menos frequentes do que o normal)
- Diarreia (evacuações soltas ou aquosas)
- Boca seca
- Boca ou garganta inflamada
- Alterações do paladar
- Saciedade precoce (sentir-se satisfeito logo após começar a comer)
- Náusea (sentir vontade de vomitar) e vômito
- Refluxo

- Cansaço (sentir-se mais fatigado ou fraco que o normal)

Informe seu provedor de assistência médica se você tiver um dos sintomas acima antes de seguir as dicas a seguir.

Mudanças na dieta podem ajudar a controlar os efeitos colaterais, mas talvez você precise de alguma medicação. Se seu provedor de assistência médica lhe prescreveu alguma medicação, certifique-se de tomá-la conforme as instruções.

Perda de apetite

A perda de apetite é uma diminuição da vontade de comer. É um efeito colateral muito comum nos tratamentos do câncer.

Veja a seguir algumas dicas que ajudam a controlar a perda de apetite com a dieta.

Principais dicas
• Coma pequenas quantidades de alimento com maior frequência ao longo do dia, em vez de três refeições grandes. • Programe sua alimentação. Por exemplo, coma a cada duas ou três horas, em vez de esperar para sentir fome. • Use cronômetros ou alarmes como lembretes para fazer as refeições e lanches. • Escolha alimentos ricos em calorias e proteínas. Consulte a seção “Ingestão suficiente de calorias e proteínas” deste material para obter exemplos. • Escolha shakes, smoothies ou outras bebidas que sejam ricos em calorias e proteínas, caso sinta que uma refeição seria demais • Evite beber muito líquido (não passe de 120 a 180 ml) com as refeições. O excesso pode fazer você se sentir muito cheio. • Movimente-se, sempre que possível. Atividades físicas leves podem ajudar a despertar o apetite.

Náusea e vômito

A náusea pode ser causada por radioterapia, quimioterapia ou cirurgia. Também pode ser causada por dor, medicação, infecção ou estresse.

Se você estiver vomitando, esforce-se para seguir as sugestões desta seção. Certifique-se de manter-se bem hidratado com bebidas ricas em eletrólitos.

Leia a seção “Mantenha-se hidratado” anteriormente neste guia para obter exemplos.

Pergunte ao seu provedor de assistência médica se você precisa de um antiemético (medicação para prevenir ou tratar náuseas e vômitos). Abaixo você encontrará sugestões para controlar sua náusea por meio da dieta.

Principais dicas
• Coma seis pequenas refeições ou lanches em vez de três refeições grandes. • Tente não pular refeições. O estômago vazio pode piorar a náusea. • Experimente comer biscoitos salgados, cereais secos ou torradas antes de sair da cama pela manhã. • Experimente alimentos frios ou em temperatura ambiente se o cheiro de comida quente piorar a náusea. • Alimentos indicados: torradas secas, pretzels, biscoitos salgados, bagels, macarrão, arroz, batatas, iogurte, queijo, gelatina, picolés, carnes, peixes ou aves assados, ovos e sopas. • Alimentos a evitar: alimentos com alto teor de gordura, fritos, picantes ou gordurosos podem piorar a náusea. • Beba pequenas quantidades de líquido ao longo do dia. Líquidos claros podem ser mais fáceis de beber, como suco de maçã, refrigerante de gengibre, caldos e chás de gengibre ou de hortelã.

Para obter mais informações, leia *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)

Constipação

Constipação é ter evacuações menos frequentes do que o normal. Se você estiver constipado, suas evacuações podem ser:

- Muito difíceis
- Muito poucas
- Difíceis de sair
- Com menos frequência do que o normal

A constipação pode ser causada por muitos fatores, incluindo dieta, atividade física e estilo de vida. Alguns quimioterápicos e analgésicos

também podem causar constipação.

Tome as medicações para controlar a constipação conforme instruções do seu provedor de assistência médica. Veja a seguir as maneiras para enfrentar a constipação pela dieta.

Principais dicas
• Coma mais alimentos ricos em fibras, como feijões, grãos integrais, frutas, vegetais, castanhas e sementes. • Beba bastante líquido, pelo menos de 8 a 10 copos por dia. Líquidos mornos, como chás quentes, podem ajudar a iniciar a defecação • Tente comer no mesmo horário todos os dias. • Aumente as atividades físicas. Converse com o provedor de assistência médica antes de fazer isso.

Diarreia

Diarreia são defecações soltas ou aquosas (cocô), evacuar mais do que o normal para você, ou ambos.É quando os alimentos passam rapidamente pelo intestino. Quando isso acontece, a água e os nutrientes não são bem absorvidos pelo seu corpo.

A diarreia pode ser causada por:

- O tratamento contra o câncer e outras medicações
- Cirurgia do estômago, intestino ou pâncreas
- Sensibilidade a alimentos

Tome medicações antidiarreicas conforme indicado pela equipe de assistência médica. Veja a seguir as maneiras de controlar a diarreia pela alimentação.

Principais dicas

- Beba bastante líquido. Tente ingerir pelo menos 1 copo de líquido após cada defecação solta. Leia a seção “Mantenha-se hidratado” para obter exemplos de líquidos para experimentar.
- Faça refeições e lanches pequenos e frequentes.
- Após comer, deite-se por 30 minutos para ajudar a retardar a digestão.
- Escolha alimentos que contribuem para a formação do bolo fecal, como bananas, arroz, purê de maçã, torradas e biscoitos salgados.
- Evite frutas e vegetais crus, castanhas inteiras e sementes.
- Evite alimentos com alto teor de açúcar, muita gordura e picantes. Prefira alimentos com pouco sabor.
- Evite bebidas com cafeína, como cafés, chás, refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- Evite alimentos e líquidos com substitutos do açúcar, como sorbitol, xilitol ou manitol. Dentre eles estão alguns doces sem açúcar, produtos de panificação e bebidas dietéticas.

Para obter mais informações, leia *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)

Boca seca

A boca seca pode ser causada por:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Medicações
- Cirurgia na cabeça e pescoço
- Infecções

A boca seca pode causar cáries e deteriorar os dentes. É importante manter a boca limpa, especialmente quando está seca.

Veja a seguir algumas maneiras de controlar a boca seca pela alimentação.

Principais dicas

- Enxágue a boca antes e após as refeições.
  - Use um enxaguante bucal sem álcool, como o Biotene®. Você também usar um enxaguante bucal caseiro, feito com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de chá de sal em 1 litro (4 xícaras) de água morna.
- Escolha alimentos macios, como guisados, ovos, peixes e ensopados.
- Acrescente molhos, caldos, óleos e manteiga para aumentar a umidade dos alimentos.
- Evite alimentos crocantes, secos e duros, como pretzels, salgadinhos e biscoitos salgados.
- Beba bastante líquido ao longo do dia, pelo menos de 8 a 10 copos. Estão incluídos água, água com gás, sucos e caldos.

Inflamações na boca e na garganta

As inflamações na boca e na garganta podem ser causadas por alguns tratamentos de quimioterapia. Também podem ser causadas pela radiação na cabeça ou no pescoço. A boca ou a garganta inflamadas podem dificultar a alimentação.Tome as medicações receitadas para a boca e a garganta conforme as instruções de sua equipe de cuidados.

Veja a seguir algumas maneiras de controlar as inflamações na boca e na garganta pela alimentação.

Principais dicas

- Cozinhe os alimentos até que estejam macios e bem cozidos. Amassar ou fazer purê de alimentos pode torná-los mais fáceis de comer.
- Evite alimentos que podem causar dor. Dentre eles estão os alimentos picantes, salgados, ácidos ou azedos.
- Acrescente molhos, caldos, óleos e manteiga. Ajudam a aumentar a umidade dos alimentos.
- Beba usando um canudinho, se isso for mais confortável para você.
- Enxágue a boca com frequência.
  - Use um enxaguante bucal sem álcool, como o Biotene®. Você também usar um enxaguante bucal caseiro, feito com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de chá de sal em 1 litro (4 xícaras) de água morna.

Alterações do paladar

Seu paladar pode ser afetado pela quimioterapia, radioterapia e algumas medicações.

O paladar é composto por 5 sentidos principais: salgado, doce, umami, amargo e azedo. As alterações do paladar diferem de pessoa para pessoa. As alterações mais comuns são os sabores amargos e metálicos na boca. Às vezes, os alimentos podem não ter gosto de nada. Essas alterações frequentemente desaparecem após o término do tratamento.

Veja a seguir algumas maneiras de controlar as alterações no paladar pela alimentação.

Principais dicas

• Enxágue a boca antes e após as refeições.
  ◦ Use um enxaguante bucal sem álcool como o Biotene® ou um enxaguante bucal caseiro, feito com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de chá de sal em 1 litro (4 xícaras) de água morna.
• Se a comida está sem gosto
  ◦ Use mais condimentos e aromatizantes, se não causarem desconforto.
  ◦ Altere a textura e a temperatura dos alimentos.
• Se os alimentos têm um gosto amargo ou metálico
  ◦ Evite usar talheres de metal, use de plástico ou de bambu.
  ◦ Evite alimentos enlatados, prefira itens que vêm em embalagens plásticas ou de vidro.
  ◦ Opte por alimentos ricos em proteínas, como frango, ovos, laticínios, tofu, castanhas ou leguminosas.
  ◦ Prefira bebidas doces ou azedas, como limonada, suco de maçã ou de cranberry
• Se os alimentos parecerem muito doces
  ◦ Adicione sal ou temperos saborosos.
  ◦ Dilua sucos ou sirva com gelo.
  ◦ Experimente adicionar alimentos mais ácidos, como limão.
• Se os alimentos tiverem gosto ou cheiro diferente do normal
  ◦ Evite alimentos proteicos com odores fortes, como carne bovina e peixe. Prefira aves, ovos, tofu ou laticínios.
  ◦ Prefira alimentos que possam ser consumidos frios ou em temperatura ambiente.
• Abra as janelas ou use um ventilador enquanto cozinha.

Saciedade precoce

A saciedade precoce é quando você se sente saciado mais rapidamente do que o normal ao comer. Por exemplo, você pode sentir que não consegue

comer mais quando está apenas na metade da refeição.

A saciedade precoce pode ser causada por:

- Cirurgia do estômago
- Constipação
- Algumas medicações
- Fardo do tumor

Veja a seguir algumas maneiras de controlar a saciedade precoce pela alimentação.

Principais dicas
• Faça refeições e lanches pequenos e frequentes. • Consuma a maior parte dos líquidos antes e depois das refeições. • Adicione alimentos ricos em calorias e proteínas às suas refeições (consulte a seção “Ingestão suficiente de calorias e proteínas” deste material). • Pratique atividades físicas leves depois de comer, sempre que possível. Converse com o provedor de assistência médica antes de fazer isso.

Refluxo

A DRGE (doença do refluxo gastroesofágico) ocorre quando o conteúdo do estômago retorna para o esôfago. Algumas quimioterapias, radioterapias e outras medicações, como esteroides, podem causar refluxo.

A sua equipe de assistência médica poderá prescrever medicações que ajudem a controlar o refluxo. Veja a seguir algumas maneiras de controlar o refluxo pela alimentação.

Principais dicas

- Coma pequenas refeições ou lanches frequentes em vez de refeições grandes.
- Limite ou evite alimentos fritos e gordurosos, como cachorro-quente, bacon e salsicha.
- Evite álcool, chocolate, alho, cebola, alimentos picantes, balas e doces se piorarem o refluxo.
- Mantenha-se ereto por pelo menos 2 horas após comer.
- Eleve a cabeceira da cama se o refluxo ocorrer durante a noite.

Fadiga

Fadiga é sentir-se mais cansado ou fraco que o normal. É o efeito colateral mais comum do câncer e de seus tratamentos. Isso pode impedi-lo de realizar suas atividades diárias normais. Isso também pode afetar sua qualidade de vida e dificultar o tratamento.

Principais dicas

- Prepare porções maiores de alimentos nos dias que se sentir com mais energia.
  - Congelando porções individuais para ter uma refeição congelada fácil em um dia que não esteja com vontade de cozinhar.
- Pedindo ajuda à família e aos amigos para fazer compras e preparar suas refeições.
- Compre alimentos prontos quando se sentir com pouca energia.
- Use opções de entrega de supermercado ou de refeições.
- Ingira refeições ou lanches pequenos, frequentes e com alto teor calórico.
- Pratique atividades físicas leves, sempre que possível.Primeiro, converse com o provedor de assistência médica.

Para obter mais informações, leia *Managing Your Chemotherapy Side Effects* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) e *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

Suplementos alimentares

Os suplementos alimentares incluem suplementos de vitaminas, minerais e ervas.

A maioria das pessoas pode obter todos os nutrientes necessários com uma

dieta balanceada. Alguns suplementos alimentares também podem interagir com os tratamentos e outras medicações. **Converse com seu médico, enfermeiro ou nutricionista se está pensando em tomar suplementos alimentares ou tem alguma dúvida sobre eles.**

Segurança alimentar

Durante o tratamento do câncer, seu corpo tem dificuldades para combater as infecções. É importante garantir que você ingira alimentos seguros. Isso reduzirá o risco de doenças de origem alimentar (intoxicação alimentar) e outras infecções. Para obter mais informações, leia *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Mantenha-se hidratado

É muito importante se manter hidratado (ingerir líquidos em quantidade suficiente) durante o tratamento do câncer. Além da água, você pode se hidratar com outros líquidos. Os exemplos estão listados abaixo:

- Beba sopas, caldos, consomê ou canjas.
- Beba água com gás, sucos de frutas e vegetais, líquidos de hidratação como Gatorade ou Pedialyte, chás, leites, milkshakes (veja as recomendações abaixo) ou chocolate quente.
- Além disso, coma alimentos que aumentem a ingestão de líquidos, como gelatina (Jell-O), picolés e sorvetes ou sobremesas congeladas.

Prepare seu próprio smoothie ou shake

Os shakes ou smoothies são uma ótima maneira de aumentar a nutrição se você não consegue ou não sente vontade de comer alimentos sólidos. Você ou seu cuidador pode usar as informações abaixo para preparar seu próprio shake ou smoothie em casa.

Para obter mais informações, leia *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).

Converse com o RDN sobre o que adicionar ao smoothie. Você pode personalizar smoothies conforme suas preferências. Seguem algumas sugestões:

1º passo: escolha a base (líquido)
• Leite integral ou leite com nata • Bebida não láctea fortificada (como leite de soja, de aveia, de coco ou de amêndoa) • Kefir • Suco de laranja ou outro suco • Bebida de suplemento nutricional oral (como Ensure, Orgain ou Kate Farms)
2º passo: escolha a proteína
• Iogurte • Queijo cottage • Tofu macio • Proteína em pó • Levedura nutricional
3º passo: adicione cor
• Frutas enlatadas, congeladas ou bem lavadas, como banana, manga, abacaxi, maçã ou frutas vermelhas • Vegetais enlatados, congelados ou bem lavados, como espinafre, cenoura, batata-doce ou gengibre
4º passo: adicione mais nutrição
• Manteiga de amendoim, de amêndoas, de sementes de girassol • Sementes, como de girassol, de abóbora ou chia. • Abacate

Para fazer o smoothie, adicione primeiro o líquido ao liquidificador. Em seguida, adicione os demais ingredientes e bata até ficar homogêneo.

Leite com nata

Ingredientes e instruções	Teor nutricional

• 1 litro de leite integral • 1 envelope (cerca de 1 xícara) de leite em pó desnatado (para preparar 1 litro de produto) Bata no liquidificador e leve à geladeira.	Por porção de 240 ml: • 230 calorias • 16 gramas de proteína

Exemplos de menus de dieta regular

Refeição	Exemplos de menu de dieta regular
Café da manhã	• 120 ml de néctar de pera • 1 fatia de rabanada com ¼ xícara de nozes picadas, manteiga e melado
Colação	• 140 ml de iogurte de pêssego com granola • 120 ml de chá chai latte de baunilha (consulte *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))
Almoço	• ½ xícara de macarrão com queijo com queijo extra ralado por cima • ½ xícara de couve-flor com farinha de rosca refogada na manteiga • 120 ml de néctar de damasco
Lanche da tarde	• 6 sanduíches de manteiga de amendoim e biscoito salgado • 120 ml de leite com nata (receita abaixo)
Jantar	• 60 g de bife • ½ xícara de vagem refogada com amêndoas picadas • ½ xícara de purê de batata • 120 ml de suco de uva
Lanche da noite	• 1 fatia (5 cm) de torta de maçã • ½ xícara de sorvete

Refeição	Exemplos de menu de dieta regular

Café da manhã	• 1 omelete com ovo, queijo e espinafre refogada na manteiga • 120 ml de suco de laranja
Colação	• ½ xícara de amendoins torrados • ¼ xícara de frutas secas • 120 ml de chocolate quente feito com leite
Almoço	• 1 sanduíche de atum com maionese • 120 ml de néctar de manga
Lanche da tarde	• 10 chips de tortilha com guacamole • 120 ml de chá gelado adoçado
Jantar	• 180 g de empadão de frango • 120 ml de suco de cranberry
Lanche da noite	• ½ xícara de pudim de arroz coberto com chantili e frutas vermelhas • 120 ml de chocolate quente feito com leite

Refeição	Exemplos de menu de dieta regular
Café da manhã	• 1 panqueca de mirtilo feita com leite com nata ou 1/2 leite e 1/2 creme de leite, com manteiga e melado • 1 ovo • 120 ml de chocolate quente feito com leite
Colação	• 1 maçã pequena • 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim • 120 ml de água com gás com um pouco de suco
Almoço	• 1/2 sanduíche de queijo grelhado com pão integral • ½ xícara de sopa creme de tomate • 120 ml de suco de cranberry
Lanche da tarde	• 2 colheres de sopa de homus e 10 torradinhas de pão árabe ou pretzels • 120 ml de suco de uva

Jantar	• 1 xícara de rigattoni assado feito com queijo ricota de leite integral e muçarela • ½ xícara de abobrinha com alho e óleo • 120 ml de água com gás e um pouco de suco
Lanche da noite	• ½ xícara de sorvete coberto com calda de chocolate, nozes e chantili • 120 ml de leite com nata (receita abaixo)

Refeição	Exemplos de menu de dieta regular
Café da manhã	• ⅓ xícara de granola • ¾ xícara de iogurte grego • 120 ml de néctar de damasco
Colação	• Um muffin pequeno com manteiga ou cream cheese e geleia • 120 ml de leite com nata (receita abaixo)
Almoço	• 1 fatia (2,5 cm) de quesadilha de frango e queijo coberta com creme de leite e molho e/ou abacate • 120 ml de suco de maçã
Lanche da tarde	• ½ xícara de castanhas de caju torradas • 1 banana • 120 ml de néctar de pêssego
Jantar	• 60 g de peixe assado em vinagrete de cebola roxa • 1 batata cozida pequena coberta com creme de leite e cebolinha • ½ xícara de vagem e cenoura com manteiga • 120 ml de suco de cranberry
Lanche da noite	• 1 fatia de bolo coberta com morangos e chantili • 120 ml de leite com nata (receita abaixo)

Exemplos de menus de dieta vegetariana

Refeição	Exemplo de menu de dieta vegetariana
Café da manhã	• ¾ xícara de aveia cozida preparada com leite, passas, nozes, açúcar mascavo e manteiga • 120 ml de chocolate quente feito com leite

Colação	• 1 fatia de torrada integral com purê de abacate • 120 ml de suco de laranja
Almoço	• Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia no pão integral • 120 ml de leite com nata (receita abaixo)
Lanche da tarde	• 1 xícara de pipoca • 120 ml de suco de maçã
Jantar	• 1 fatia (5 cm) de quiche de brócolis e queijo • 1 salada pequena com queijo feta, azeitonas, azeite e vinagre • 120 ml de água com gás com um pouco de suco
Lanche da noite	• 4 colheres de sopa de homus em ½ de uma torrada de pão árabe • 120 ml de néctar de pêssego

Refeição	Exemplo de menu de dieta vegetariana
Café da manhã	• 1 ovo frito • 1 fatia de pão integral com manteiga e geleia de framboesa • 120 ml de néctar de damasco
Colação	• 4 damascos secos • ¼ xícara de amêndoas • 120 ml de smoothie de iogurte de baunilha
Almoço	• ½ de um sanduíche de falafel com pasta de gergelim extra • 120 ml de limonada
Lanche da tarde	• 4 bolachas Graham com 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim • 120 ml de leite com nata (receita abaixo)
Jantar	• 1 xícara de macarrão com molho pesto • ½ xícara de pontas de aspargos frias com molho blue cheese • 120 ml de suco de uva

Lanche da noite	• 1 maçã assada com açúcar, canela, manteiga e nozes • 120 ml de leite de soja com baunilha

Exemplos de menus de dieta vegana

Refeição	Exemplo de menu de dieta vegana
Café da manhã	• ½ xícara de musli com fatias de pêssego fresco • 120 ml de leite de soja, arroz ou amêndoa
Colação	• 1 maçã pequena • ½ xícara de pistache torrado • 120 ml de suco de cranberry
Almoço	• ½ xícara de linguini com brócolis, alho e óleo • 1 almôndega vegetariana • 120 ml de leite de arroz
Lanche da tarde	• 120 g de guacamole com chips de tortilha • 120 ml de néctar de damasco
Jantar	• ½ xícara de tofu e guisado de feijão branco • ½ xícara de arroz integral • ½ xícara de espinafre refogado com pinhões torrados • 120 ml de néctar de pêssego
Lanche da noite	• 1 fatia (5 cm) de bolo de “queijo” de tofu pastoso • 120 ml de leite de soja de chocolate

Itens adicionais do menu:

Frutas: maçã, banana, pitaya, goiaba, kiwi, lichia, manga, melão, laranja, mamão, maracujá, pêssego, abacaxi, banana-da-terra, romã, tangerina, tamarindo

Vegetais: broto de feijão, beterraba, melão amargo, acelga chinesa, brócolis, repolho, caruru (ou bredo), cenoura, mandioca, couve, daikon, jicama (mexerica), cogumelos, quiabo, rabanete, pimentas (chiles), ervilha-torta, abóboras, batata-doce, castanha-d’água, mandioca, abobrinha

Grãos: amaranto, cevada, pães (incluindo naan, pita, roti, tortilha), trigo sarraceno, cereais, cuscuz, biscoitos salgados, aveia, milho, painço,

macarrão, massa, quinoa, arroz

Proteína animal: carne bovina, peixe, cabra, cordeiro, porco, aves, mariscos

Proteínas vegetais: feijão, lentilha, nozes, manteiga de amendoim, sementes, tempeh, tofu

Laticínios: queijos (incluindo cotija, Oaxaca, paneer, queijo fresco), kefir, leite (inclusive leite sem lactose), iogurte. Escolha opções sem lactose se você for intolerante à lactose.

Recursos

Academy of Nutrition and Dietetics (AND)

www.eatright.org

AND é uma organização profissional de nutricionistas credenciados. O site tem informações sobre as pesquisas e orientações nutricionais mais recentes e pode ajudá-lo a encontrar um nutricionista em sua área. A academia também publica o *The Complete Food & Nutrition Guide*, com mais de 600 páginas de informações sobre alimentação, nutrição e saúde.

American Institute for Cancer Research

www.aicr.org

800-843-8114

Contém informações sobre educação e pesquisa sobre dieta e prevenção do câncer e também receitas.

Cook For Your Life

www.cookforyourlife.org

Várias ideias de receitas para pacientes com câncer. As receitas podem ser filtradas por tipo de dieta ou efeito colateral do tratamento.

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm

Contém informações úteis sobre segurança alimentar.

Serviço de Medicina Integrativa e Bem-Estar

www.msk.org/integrativemedicine

Nosso Serviço de Medicina Integrativa e Bem-Estar oferece muitos serviços para complementar (combinar) os cuidados médicos tradicionais, incluindo musicoterapia, terapias mente/corpo, terapia de dança e movimento, ioga e terapia de toque. Para marcar uma consulta para esses serviços, ligue para 646-449-1010.

Também oferece orientação sobre nutrição e suplementos alimentares. Você pode encontrar mais informações sobre ervas e outros suplementos alimentares em www.msk.org/herbs.

Você também pode marcar uma consulta com um profissional de saúde no Serviço de Medicina Integrativa e Bem-Estar. Eles trabalharão com você para elaborar um plano para criar um estilo de vida saudável e gerenciar os efeitos colaterais. Para marcar uma consulta, ligue para 646-608-8550.

MSK Nutrition Services website
www.msk.org/nutrition
Use nossos planos de dietas e receitas para ajudar com hábitos de alimentação saudável durante e após o tratamento do câncer.

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
Contém informações atualizadas sobre suplementos alimentares.

Informações de contato dos serviços de nutrição do MSK

Qualquer paciente do MSK pode marcar uma consulta com um de nossos nutricionistas para fazer uma terapia nutricional médica. Nossos nutricionistas estão disponíveis para consultas em vários locais para pacientes ambulatoriais em Manhattan e nos seguintes locais regionais:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
  136 Mountain View Blvd.
  Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**

225 Summit Ave.
Montvale, NJ 07645

- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**
  650 Commack Rd.
  Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
  480 Red Hill Rd.
  Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
  1101 Hempstead Tpk.
  Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
  500 Westchester Ave.
  West Harrison, NY 10604

Para agendar uma consulta com um nutricionista em qualquer uma de nossas localidades, entre em contato com nosso escritório de agendamento de nutrição pelo telefone 212-639-7312.

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse www.mskcc.org/pe.

Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center