

Geovana Zelaya Leite da Costa
Renata Costa Fortes

**MANUAL DE ORIENTAÇÕES
NUTRICIONAIS PARA
PACIENTES COM CÂNCER
COLORRETAL**



**Bianca de Carvalho Vilarins
Geovana Zelaya Leite da Costa
Renata Costa Fortes**

**MANUAL DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA
PACIENTES COM CÂNCER COLORRETAL**

**1ª edição
2021**

**EDITORA
JRG**



Vilarins, B.C.; Costa, G.Z.L.; Fortes, R.C.

Manual de orientações nutricionais para pacientes com câncer colorretal. Bianca de Carvalho Vilarins; Geovana Zelaya Leite da Costa; Renata Costa Fortes. Editor e Supervisor Jonas Rodrigo Gonçalves. Diagramação e Projeto Gráfico Luiz Filipe Santos Leite. Brasília/DF: Editora JRG, 2021.

1ª edição.

ISBN: 978-85-54009-10-6

33 fls.

I. Nutrição. II. Câncer colorretal. III. Saúde. 1.Título.

CDU: 613

EDITOR RESPONSÁVEL DA EDITORA

Prof. MSc. Jonas Rodrigo Gonçalves, Universidade Católica de Brasília, Brasil.

CONSELHO EDITORIAL DA EDITORA JRG

Prof. Dr. Arthur Henrique de Pontes Regis, Universidade de Brasília, Brasil.

Prof. Dr. Alessandro Aveni, Universidade de Brasília, Brasil.

Prof^a. Dra. Eunice Nóbrega Portela, Universidade de Brasília, Brasil.

Prof^a. Dra. Renata Costa Fortes, Escola Superior de Ciências da Saúde, ESCS, Brasil.

Prof. Dr. Renato Bulcão de Moraes, Universidade Paulista UNIP, SP, Brasil.

Prof^a. Dra. Rosylane Doris de Vasconcelos, Universidade de Brasília, Brasil.

Prof^a. MSc. Maria Aparecida de Assunção, Faculdade Processus-DF, Brasil.

Prof. MSc. Jonas Rodrigo Gonçalves, Universidade Católica de Brasília, Brasil.

Prof. MSc. Nelson Adriano Ferreira de Vasconcelos, Universidade Católica de Brasília, Brasil.

COMITÊ CIENTÍFICO

Prof^a. Dra Adriana Haack, Escola Superior de Ciências da Saúde, ESCS, Brasil.

Prof^a. Dra Ana Lúcia Ribeiro Salomon, Escola Superior de Ciências da Saúde, ESCS, Brasil.

Prof^a. Dra Rosa Maria de Deus de Sousa, Universidade de Brasília, UnB, Brasil.

DIAGRAMAÇÃO

Luiz Felipe Santos Leite

CORPO DE APOIO TÉCNICO

Prof^a. Esp. Rosilene da Silva Moura, Universidade de Brasília, Brasil

Prof. Esp. Danilo da Costa, Universidade Católica de Brasília, Brasil

Prof^a. Roseli Aparecida Gonçalves, Universidade de Brasília, Brasil

APRESENTAÇÃO

Prezado (a) Leitor (a),

Este manual intitulado “**Manual de Orientações Nutricionais para Pacientes com Câncer Colorretal**” foi elaborado com o propósito de orientar, de forma clara e objetiva, a população, os profissionais da área de saúde e, principalmente, os pacientes com câncer colorretal.

Para o alcance deste objetivo, essa obra é composta de 12 tópicos. Nos tópicos 1 e 2 serão abordados o que vem a ser o câncer colorretal e como ocorre o seu surgimento, enfatizando os três estágios da carcinogênese (iniciação, promoção e progressão), respectivamente.

No tópico 3, os principais fatores de risco do câncer colorretal serão apresentados, destacando-se aqueles que estão relacionados ao estilo de vida. E, no tópico 4 a detecção do câncer colorretal por meio de exames e alguns sintomas decorrentes dessa neoplasia maligna. A detecção precoce do câncer colorretal é fundamental para que as medidas adequadas sejam realizadas; ou seja, quando é mais provável que seja curável.

O tratamento do câncer colorretal pode ocorrer de diversas formas (cirurgia, radioterapia, quimioterapia e imunoterapia). O tópico 5 menciona cada um desses tratamentos e a importância deles. Porém, cabe salientar que o profissional médico é quem irá definir o melhor tratamento para os pacientes.

A alimentação, quando inadequada, pode representar cerca de 35% dos cânceres. Sendo assim, no tópico 6 informamos qual é a importância da melhoria dos hábitos alimentares e, no tópico 7 qual é a melhor conduta nutricional a ser seguida.

A adoção de um estilo de vida saudável é imprescindível para a manutenção de uma boa saúde. Assim, no tópico 8 estão descritos quais são os hábitos necessários para obtenção de uma vida leve e saudável.

Alguns efeitos colaterais podem ocorrer com o tratamento convencional do câncer, principalmente com a quimioterapia e a radioterapia. Para minimizar esses efeitos por meio da alimentação, as informações contidas no tópico 9 irão auxiliá-lo (a).

Para melhor adesão às orientações nutricionais é fundamental o conhecimento dos nutrientes. Com essa finalidade, o tópico 10 aborda sucintamente a importância e a função dos principais nutrientes e onde encontrá-los nos alimentos.

O tópico 11 aborda como melhorar alguns sintomas por meio da alimentação, tais como: falta de apetite, náuseas, vômitos, diarreia, flatulência, dentre outros. A maneira correta de se alimentar é capaz de auxiliar na redução ou eliminação de muitos sintomas relacionados ao câncer.

E, por fim, o tópico 12 enfatiza alguns cuidados com a higiene dos alimentos, pois a forma adequada de preparar os alimentos terá impacto sobre a saúde, principalmente quando a imunidade está reduzida.

Essa obra foi elaborada como um facilitador de acesso ao conteúdo científico sobre o câncer colorretal. Destacamos que ela não substitui a consulta individual e reforçamos a importância do aconselhamento e acompanhamento individualizado com o profissional nutricionista.

Desejamos que esse material possa ser útil!

As autoras.

SOBRE AS AUTORAS



Bianca de Carvalho Vilarins

Graduanda em Nutrição da Universidade Paulista, Campus Brasília - DF

Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/9121482909917484>

Orcid Id: <https://orcid.org/0000-0002-0227-6786>

Email: biancavilarins@gmail.com



Geovana Zelaya Leite da Costa

Graduanda em Nutrição da Universidade Paulista, Campus Brasília - DF

Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/3722524642014424>

Orcid Id: <https://orcid.org/0000-0002-8269-1161>

Email: geovanazelayacosta@gmail.com



Renata Costa Fortes

Doutora em Nutrição Humana. Coordenadora e Docente do Curso de Nutrição da Universidade Paulista, Brasília-DF.

Lattes Id: <http://lattes.cnpq.br/5453042571253174>

Orcid Id: <https://orcid.org/0000-0002-0583-6451>

Email: renata.fortes@docente.unip.br

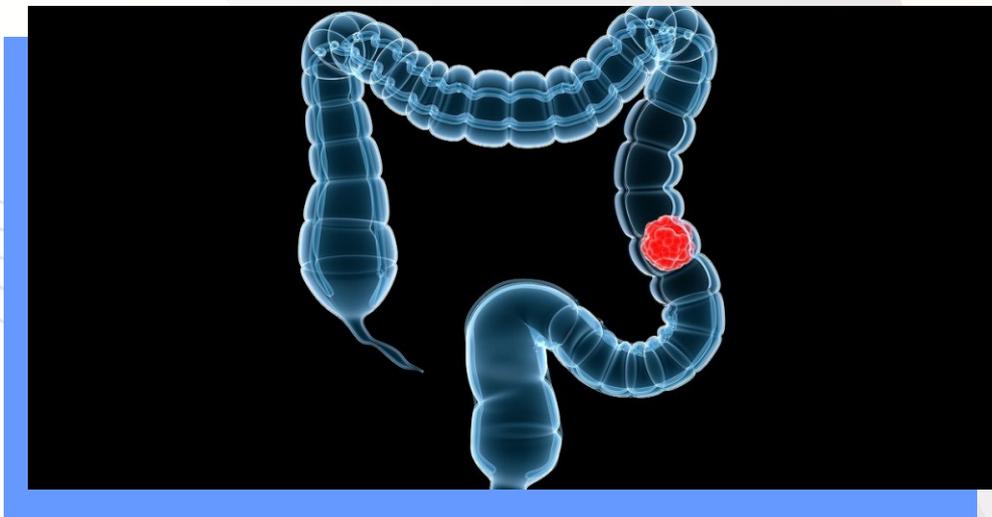
CONTEÚDO

- 1 O que é o câncer colorretal? [Pag.06](#)
- 2 Como surge o câncer colorretal? [Pag.06](#)
- 3 Fatores de risco. [Pag.09](#)
- 4 Como detectar o câncer colorretal. [Pag. 11](#)
- 5 Tratamento. [Pag.12](#)
- 6 Por que melhorar os hábitos alimentares nessa fase? [Pag.13](#)
- 7 Qual conduta nutricional devo seguir? [Pag.14](#)
- 8 Quais hábitos adotar para ter uma vida leve e saudável? [Pag.15](#)
- 9 Sintomas do tratamento quimioterápico e radioterápico: como controlá-los por meio da alimentação. [Pag.15](#)
- 10 Importância e função dos nutrientes. [Pag.17](#)
- 11 Como melhorar alguns dos possíveis sintomas? [Pag. 21](#)
- 12 Cuidados com a higiene dos alimentos. [Pag.25](#)



1 - O que é o câncer colorretal?

É um tipo de câncer que abrange tumores no segmento do intestino grosso e reto. É o segundo tipo de câncer mais incidente em mulheres no Brasil, depois do câncer de mama, e o terceiro entre os homens. Sendo detectado precocemente, na maioria dos casos, há tratamento e pode ser curável.



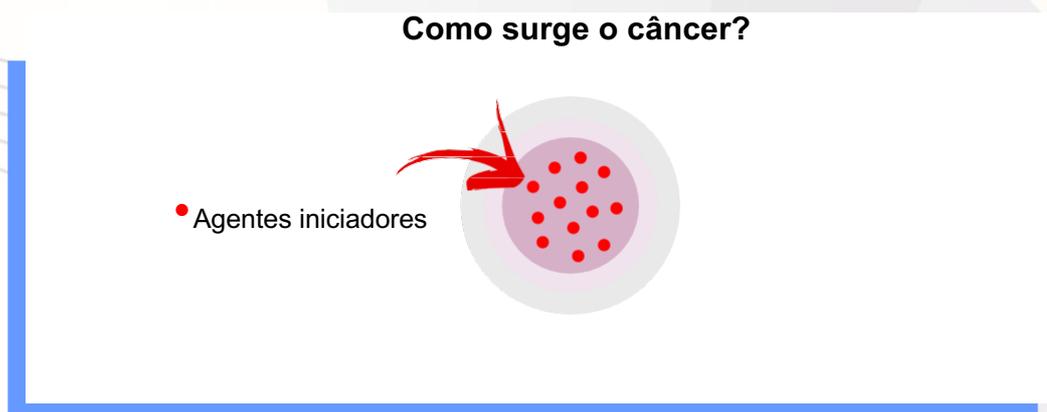
2 - Como surge o câncer colorretal?

Como todos os órgãos do corpo, o colón e o reto são formados por células que se dividem e multiplicam de forma organizada e controlada. Quando ocorre alguma alteração, essa reprodução celular ocorre de forma desorganizada e descontrolada, dando origem a um ou vários tecidos, que são conhecidos como tumores.

O processo de surgimento do câncer é conhecido como carcinogênese ou oncogênese e, na maioria dos casos, ocorre de forma lenta, podendo levar anos para que a divisão desordenada das células formem um tumor visível. Esse processo de carcinogênese se divide em três estágios:

- ESTÁGIO DE INICIAÇÃO:

Ocorre a ação dos agentes cancerígenos nos genes que provocam a modificação. Assim, nessa fase, as células estarão alteradas geneticamente, mas ainda não é possível detectar um tumor na análise clínica. Sendo assim, houve a iniciação do processo de formação tumoral. Nessa fase é possível barrar o desenvolvimento das células por meio da dieta.



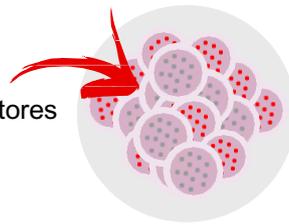
- ESTÁGIO DE PROMOÇÃO

Nessa fase, as células iniciadas (passaram pela fase de iniciação) terão a ação dos agentes cancerígenos classificados como oncopromotores, fazendo com que a célula iniciada se torne maligna, de uma forma lenta. Para que esse processo ocorra, o contato das células com o agente promotor cancerígeno deve ser duradouro.

Alguns fatores que promovem a mudança da célula iniciada para maligna são a alimentação inadequada e a exposição excessiva a hormônios. Se houver a suspensão do contato com esses agentes cancerígenos pode ser que o processo seja interrompido nesse estágio.

Como surge o câncer?

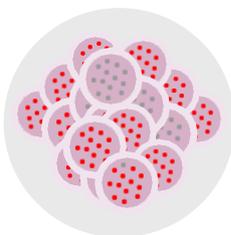
● Agentes promotores



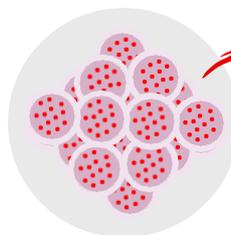
- ESTÁGIO DE PROGRESSÃO:

Esse é o estágio da multiplicação descontrolada das células. Nesse estágio, a multiplicação celular é irreversível e o câncer já está instalado, onde inicia-se o surgimento dos sinais clínicos.

Como surge o câncer?



Multiplicação descontrolada de células alteradas



Acúmulo de células cancerosas



Tumor

3 – Fatores de risco

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer colorretal são:

- MÁ ALIMENTAÇÃO

Hábitos alimentares com excesso de gordura, carne vermelha, alimentos ultraprocessados, dietas hipercalóricas e pobres em fibras;

- CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

Quando as fezes ficam em contato com as paredes do cólon e reto por muito tempo;

- HISTÓRICO FAMILIAR

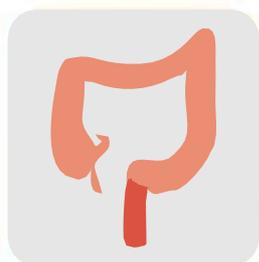
Influencia em 30% o desenvolvimento deste tipo de câncer, principalmente parentes de primeiro grau com histórico de câncer ou pólipos.

Pólipos são tecidos nas paredes colorretais que se desenvolvem de forma anormal, semelhantes a verrugas. A priori são benignos, mas precisam ser analisados e retirados, pois deles, podem desenvolver-se tumores.

- FUMO

O tabagismo contribui para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer, incluindo o câncer colorretal. Além de estar associado a doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão e diabetes.

São fatores agravantes do câncer colorretal:



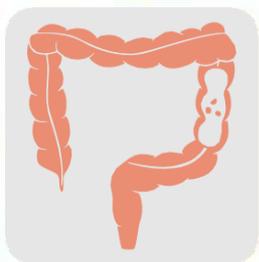
Retocolite
ulcerativa



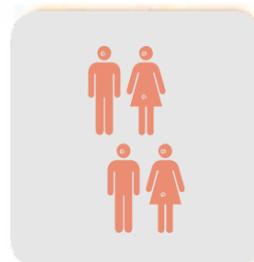
Doença de Crohn



Dieta



Pólipos



História familiar



Síndromes
genéticas



História pessoal
de tumores
colorretais



Fumo

4 - Como detectar o câncer colorretal

O diagnóstico do câncer colorretal pode ser feito através de alguns exames como, teste de sangue oculto por meio de amostra das fezes para detectar a presença de sangue. Colonoscopia que é o exame realizado para avaliar o cólon, realizado por um médico, onde se insere um tubo fino com uma pequena câmera na ponta, caso exista necessidade, uma amostra da região deve ser retirada para análise, esse processo é conhecido como biópsia.

Mesmo que não existam sinais ou sintomas relacionados ao câncer, esse exame deve ser realizado regularmente. Retossigmoidoscopia é um exame, semelhante à colonoscopia, para identificar e visualizar alterações que possam afetar a parte final do intestino grosso, onde se insere no ânus um tubo fino com câmera na ponta, capaz de detectar lesões, pólipos, focos de sangramento ou tumores. E outro exame utilizado é a radiografia com contraste, para visualizar anormalidades, se houver.



5 – Tratamento

O tratamento é decidido de acordo com o tumor e o grau de desenvolvimento da doença, levando-se também em consideração a idade, o histórico e o estado de saúde.

Com o auxílio do médico oncologista, para o tratamento do câncer, existem alguns métodos como: radioterapia, quimioterapia, imunoterapia e cirurgia. A depender do caso, pode ser utilizado um dos métodos ou a combinação entre eles:

- RADIOTERAPIA

Pode ser feita antes ou depois da cirurgia. Quando não é possível realizar a cirurgia também se utiliza a radioterapia. Combinada a outros tratamentos pode diminuir as chances de reincidir o tumor.

- QUIMIOTERAPIA

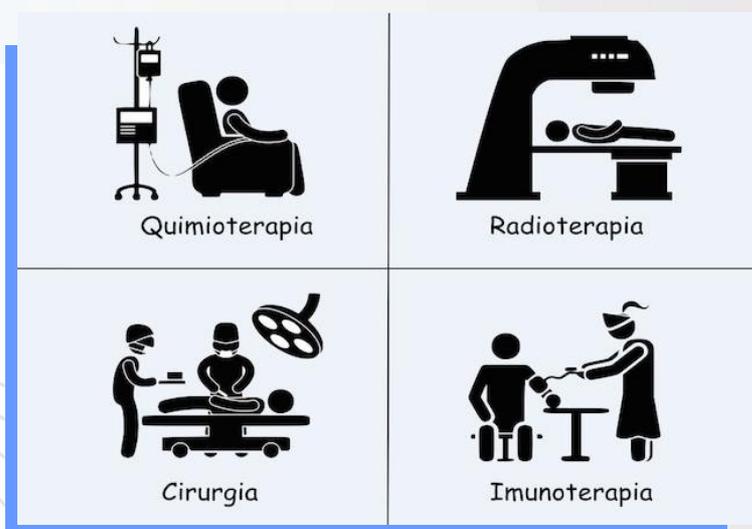
No caso de câncer colorretal, costuma não ser tão eficiente em casos reincididos, porém, nos casos mais leves da doença, a quimioterapia apresenta bons resultados.

- IMUNOTERAPIA

Fortalece e estimula o sistema imunológico do corpo a reconhecer e combater as células cancerígenas, com maior intensidade. Pode ser utilizada como complementar aos outros métodos.

- CIRURGIA

Na cirurgia ocorre a ressecção do intestino, onde a região afetada pode ser retirada, a depender do tamanho e da localização do tumor. Após a cirurgia, coloca-se uma bolsa de colostomia, em uma abertura feita no abdome para coletar as fezes do paciente.



6 – Por que melhorar os hábitos alimentares nessa fase?

A alimentação está diretamente relacionada aos principais fatores de risco do câncer colorretal. Por isso, com uma alimentação adequada nessa fase pode contribuir para o bem-estar e fortalecimento, evitando a degeneração dos tecidos do corpo e ajudando a diminuir os efeitos colaterais para enfrentar com sucesso a administração dos medicamentos.

Os benefícios que levam a diminuição da incidência e mortalidade de câncer por meio das melhorias nos hábitos de vida estão amplamente documentados.



7 - Qual conduta nutricional devo seguir?

Além de manter uma dieta variada, com alto consumo de frutas, hortaliças e fibras, o consumo de alguns tipos de gorduras deve ser baixo e a ingestão calórica deve ser moderada. De modo geral, deve-se manter o consumo equilibrado de macronutrientes: carboidratos, proteínas e lipídios.



8 - Quais hábitos adotar para ter uma vida leve e saudável?

Praticar atividades físicas está intimamente relacionado ao risco reduzido de diversos tipos de câncer, manter a ingestão hídrica adequada é extremamente importante, preferir alimentos "de verdade", *in natura* como frutas e hortaliças.



9 - Sintomas do tratamento quimioterápico e radioterápico: como controlá-los por meio da alimentação

Os sintomas dos tratamentos de quimioterapia e radioterapia podem influenciar diretamente a questão alimentar do paciente, podendo gerar infecções bucais, diarreia, náuseas, vômitos, alterações de paladar, baixa imunidade, perda de apetite, queda de cabelo e possui grande interferência na saúde mental.

Esses sintomas podem variar de acordo com a condição clínica de cada paciente.

Algumas estratégias nutricionais para amenizar esses sintomas são:

- Organizar a rotina alimentar, observando se é mais confortável alimentar-se antes ou depois das sessões de quimioterapia e/ou radioterapia;
- Programar para realizar as refeições uma hora antes ou depois das sessões, mastigando bem os alimentos, devido à enjoos e náuseas que podem ocorrer;
- Manter nas refeições alimentos e temperos que realcem o gosto da comida, uma vez que o paladar pode sofrer alterações;
- Alimentos que facilitem a digestão, como molhos, caldos e cremes, aliviando a sensação de boca seca que o tratamento pode causar;
- Evitar esforço após as refeições, no período de digestão;
- Consumir bastante líquido durante o dia, mas evitar consumi-los junto às refeições para evitar enjoos, náuseas e vômitos.

Com essas estratégias os sintomas decorrentes dos tratamentos quimioterápicos e radioterápicos podem ser amenizados.

10 - Importância e função dos nutrientes

Os nutrientes são compostos presentes nos alimentos que são importantes para o crescimento, desenvolvimento e para as funções vitais do nosso organismo e, em consequência, auxiliam no fortalecimento e na manutenção da saúde.

Os nutrientes se dividem em macronutrientes, que estão em maiores quantidades nos alimentos, como carboidratos, proteínas e lipídios. E os micronutrientes, presentes nos alimentos em menores quantidades, mas não menos importante, como as vitaminas e os minerais.

- CARBOIDRATOS

Os carboidratos possuem basicamente a função de fornecer energia para o corpo, principalmente para o cérebro. Alguns carboidratos também são responsáveis pelo fornecimento de fibras que proporcionam um funcionamento intestinal adequado.

Sendo uma fonte rápida para geração de energia ao corpo, os carboidratos estão presentes em alimentos como: macarrão, arroz, batatas, farinhas, mel e geleias.



- PROTEÍNAS

As proteínas possuem a função de estruturação, composição dos tecidos orgânicos, formação de enzimas, anticorpos e hormônios. A digestão das proteínas fornece ao corpo os aminoácidos que são extremamente importantes na síntese de vitaminas e transmissores cerebrais. Estão presentes em alimentos como: carnes, ovos, lentilha e grão de bico.



- LIPÍDEOS

Os lipídios, conhecidos popularmente como gorduras, carregam a função de reserva energética, são primordiais na formação de hormônios e das membranas celulares.

Auxiliam na absorção das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), importantes para o sistema imune e controle térmico corporal. Estão presentes em alimentos como: castanhas, azeites, nozes e manteigas.



- FIBRAS

As fibras possuem um papel importante na saúde intestinal. Dentre as suas funções, quando consumidas regularmente, destacam-se a ação na melhora da constipação intestinal, a menor chance de desenvolver diabetes, obesidade, hipertensão e câncer de cólon e reto.

O aumento das fibras na alimentação reduz os níveis de colesterol no sangue, melhora a glicemia em pacientes com diabetes, podendo ainda reduzir processos inflamatórios de baixa complexidade. Uma parte de seus componentes é fermentada no intestino grosso, o que ajusta a velocidade do trânsito intestinal e favorece o pH do cólon.

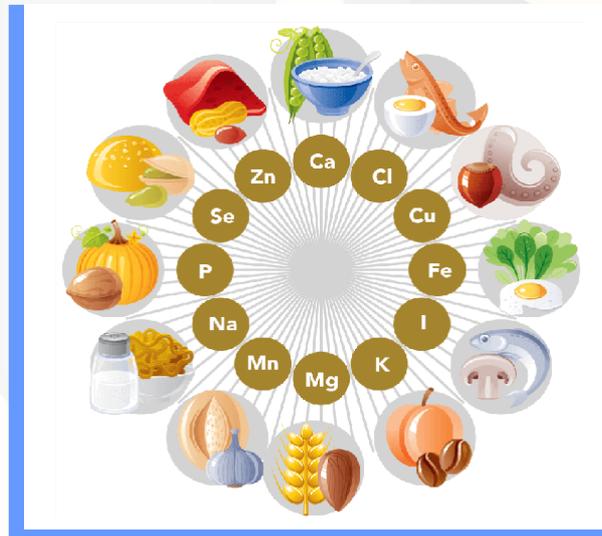


- MINERAIS

Os minerais ou sais minerais fornecem equilíbrio para as funções vitais. São eles: cromo, cobre, cálcio, cloro, iodo, ferro, flúor, manganês, magnésio, molibdênio, fósforo, potássio, selênio, sódio e zinco.

Não são produzidos pelo organismo, por isso devemos consumi-los todos os dias, pois são essenciais nas funções corporais básicas entre metabolismo, condução de impulsos nervosos, contração muscular etc.

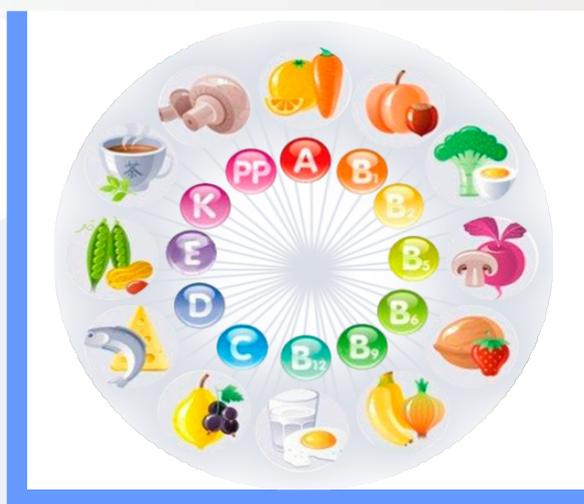
Estão presentes em alimentos como: brócolis, couve, agrião, leite de soja, tofu e feijões.



- VITAMINAS

As vitaminas atuam no estímulo das funções químicas para o bom funcionamento do organismo, sendo importantes nos processos metabólicos dos carboidratos, lipídios e proteínas. Podem ser classificadas em: lipossolúveis (solúveis em gordura) - vitaminas A, D, E e K ou hidrossolúveis (solúveis em água) - vitaminas do complexo B e vitamina C.

As vitaminas estão disponíveis em alimentos naturais, sendo que a falta ou o excesso delas não são benéficos ao organismo, por isso a importância de consumir alimentos variados. Estão presentes nos seguintes alimentos: frutas, hortaliças e carnes.



- ÁGUA

A água é responsável pelo bom funcionamento do nosso corpo, é o componente essencial para os tecidos, reações químicas, respiração, circulação sanguínea, fluidos, digestão, formação do bolo fecal e sua eliminação.

Ajuda a eliminar toxinas e transportar nutrientes para as células. Ou seja, a água é um componente essencial à vida.



11 - Como melhorar alguns dos possíveis sintomas?

- FALTA DE APETITE (INAPETÊNCIA)

-Colocar farinha (de arroz, milho, aveia, linhaça) nas vitaminas e/ou iogurtes para aumentar a caloria da refeição;

-Acrescentar azeite de oliva (extravirgem) na salada ou comida pronta para aumentar o aporte energético;

-Usar temperos naturais como alho, cebola, cebolinha e salsinha para realçar o sabor dos alimentos;

-Comer em menores quantidades, várias vezes ao dia, porém, sem forçar a alimentação.

- SACIEDADE PRECOCE (SENSAÇÃO DE ESTÔMAGO BEM CHEIO)

- Comer em menores quantidades, várias vezes ao dia, porém, sem forçar a alimentação;
- Comer frutas e legumes cozidos, sem casca e bagaço;
- Utilizar carnes magras cozidas, picadas, desfiadas ou moídas em pequenas porções;
- Ingerir sucos mistos de legumes com frutas como, por exemplo, beterraba com laranja;
- Não ingerir líquidos junto às refeições (respeite pelo menos 1 hora antes e depois das refeições para beber os líquidos).

- NÁUSEAS E VÔMITOS

- Chupar gelo (puro ou com gengibre) 40 minutos antes das refeições;
- Chupar bala, picolé ou chá de gengibre antes das refeições;
- Dar preferência a alimentos de consistência normal e secos; assim como aos gelados;
- Evitar alimentos gordurosos ou muito doces;
- Ingerir alimentos cítricos como suco e picolé de limão ou maracujá;
- Não ingerir líquidos junto às refeições (respeite pelo menos 1 hora antes e depois das refeições para beber os líquidos).

- ALTERAÇÃO DO PALADAR

- Preparar pratos visualmente agradáveis e coloridos;
- Escovar bem a língua para melhorar a percepção dos sabores;
- Manter a boca e a gengiva sempre limpas;
- Preferir alimentos com sabores mais fortes, como os cítricos (laranja, limão, etc.);
- Utilizar ervas aromáticas e condimentos naturais nas preparações.

- AFTAS E MUCOSITE

- Fazer bochecho ou ingerir chá de camomila (sem açúcar);
- Evitar alimentos ácidos (laranja, limão, abacaxi, café, etc.);
- Evitar sal em excesso e alimentos muito temperados;
- Ingerir alimentos mais macios ou pastosos;
- Manter a boca e a gengiva sempre limpas;
- Evitar temperaturas extremas (nem muito quente nem muito frio).

- BOCA SECA (XEROSTOMIA)

- Chupar gelo feito de água, água de coco e suco de fruta;
- Utilizar goma de mascar ou balas sem açúcar com sabor cítrico para aumentar a produção de saliva e sentir mais sede;
- Adicionar caldos e molhos às preparações;
- Usar ervas aromáticas como tempero nas preparações, evitando sal e condimentos em excesso;
- Ingerir bastante líquido ao longo do dia.

- DIARREIA (INTESTINO SOLTO)

- Ingerir bastante líquido ao longo do dia;
- Prefira água de coco, limonada, suco de maçã sem casca e coado, chás de camomila, erva-doce e hortelã sem adoçar;
- Priorizar alimentos cozidos, grelhados ou assados, carnes, brancas e magras como peixe e frango;

-Preferir alimentos constipantes: batata, mandioca, cará, inhame, legumes cozidos como chuchu, cenoura, maçã sem casca, banana, maçã, banana prata, caju;

-Evitar bebidas lácteas, chá preto/verde/mate, bebidas alcoólicas, refrigerantes, café, bebidas energéticas com sacarose (açúcar);

-Evitar alimentos gordurosos e fritos, manteiga, margarina, creme de leite, embutidos (salame, presunto, mortadela, linguiça, bacon);

-Evitar alimentos integrais (pães, arroz, macarrão), doces em geral, bolachas recheadas;

-Evitar feijão, couve, couve-flor, brócolis, rabanete, repolho, batata doce, alho, mamão, abacate, ameixa, melancia, manga, frutas em calda, nozes e amendoim;

-Soro caseiro: 1 litro de água filtrada, 2 colheres (sopa) de açúcar e 1 colher (chá) de sal.

- CONSTIPAÇÃO INTESTINAL (PRISÃO DE VENTRE)

-Evitar alimentos que “prendem” o intestino como maçã, limão, batata inglesa e maisena;

-Preferir pães e biscoitos integrais, arroz integral, feijão, ervilha, germe e farelo de trigo, ameixa, mamão, abacate, laranja, pêra, cenoura, tomate, berinjela, beterraba e chuchu;

-Preferir hortaliças cruas, alimentos fontes de lactobacilos, como leites fermentados e iogurtes;

-Utilizar com moderação o azeite de oliva extra virgem no almoço e no jantar;

-Ingerir bastante líquido ao longo do dia.

- AZIA (PIROSE)

-Evitar alimentos gordurosos, industrializados e bebidas gasosas ou alcoólicas;

-Evitar alimentos industrializados, comidas congeladas, molhos, salsichas e refrigerantes;

-Evitar extremos de temperatura (alimentos muito frios ou muito quentes);

-Excluir da dieta condimentos picantes e especiarias irritantes à mucosa esofágica (pimenta do reino, pimenta malagueta, hortelã, canela, menta);

-Evitar o consumo de alimentos que contêm cafeína e teobromina (café, refrigerante tipo cola, chá preto, chocolate);

-Evitar os alimentos flatulentos e fermentáveis: repolho, feijões, alho, couve-flor, brócolis, batata doce, grão de bico, lentilha, ervilha, ovo cozido, cebola, doces concentrados, etc;

-Evitar deitar após as refeições (primeiras duas horas), de forma a não aumentar a compressão gástrica;

-Elevar a porção anterior da cama (em 20 a 25 cm) ao deitar-se, observar se ocorre melhora dos sintomas;

-Evitar roupas muito apertadas e posições/tarefas que comprimem o abdômen.

FLATULÊNCIA (GASES)

-Comer devagar, com a boca fechada, mastigando bem os alimentos e evitando falar;

-Evitar feijão, couve, couve-flor, brócolis, rabanete, repolho, batata doce, alho, mamão, abacate, ameixa, melancia, manga, frutas em calda, nozes e amendoim.

12 – Cuidados com a higiene dos alimentos

A higiene dos alimentos é importante para a prevenção de doenças e conservação da saúde. A higiene dos alimentos depende alguns fatores, tais como higiene pessoal e do ambiente, características dos alimentos, condições de conservação e de preparo. Por isso, na hora de escolher e consumir um alimento, não é só o valor nutritivo que deve ser levado em consideração, é muito importante observar as condições de higiene em que ele se encontra

Algumas recomendações são:

- Tocar nos alimentos apenas antes de cozinhá-los ou na hora de lavá-los (e com as mãos bem limpas!);
- Lavar muito bem as verduras, legumes e frutas, usando sabão, gotas de água sanitária, ou vinagre e água corrente, se possível filtrada ou fervida;
- Fazer a comida perto do horário de servi-la;
- Escolher alimentos fiscalizados pelo Ministério da Agricultura e que apresentem o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF). Não comprar ovos, frango e leite de origem clandestina;
- Cozinhar bem os alimentos. Carnes, aves e peixes devem ser cozidos em temperatura superior a 70 graus, para eliminar a maior parte das contaminações;
- Os alimentos que estiverem congelados devem ser muito bem descongelados antes de serem preparados e cozidos;
- Não misturar alimentos crus com cozidos. Quando se corta um frango cru, por exemplo, deve-se lavar muito bem a faca e a tábua antes de cortar a ave cozida ou assada;
- Evitar o uso de tábuas de madeira e colheres de pau. É melhor usar tábuas de polietileno e colheres de plástico resistente;
- Verificar o prazo de validade;
- Conservar em local apropriado



O nutricionista irá te auxiliar a melhorar seus hábitos alimentares, fazendo com que o seu organismo fique mais saudável por meio de um cardápio diversificado, colorido e nutritivo!

REFERÊNCIAS

Instituto Nacional de Câncer JOSÉ Alencar GOMES da Silva. Dieta, nutrição, atividade física e câncer: uma perspectiva global: um resumo do terceiro relatório de especialistas com uma perspectiva brasileira / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro :INCA, 2020.140 p.

Instituto Nacional de Câncer JOSÉ Alencar GOMES da Silva. Estimativa 2020: Incidência de câncer no Brasil / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro: INCA, 2019.

FELISBERTO YS, Santos CDPC, CairES PTPRC, Bitencourt ACO, MENDES AVFD, Pinho JMBL et al. Câncer colorretal: A importância de um rastreio precoce. Revista Eletrônica Acervo Saúde 2021; 13(4):1-7.

FortES RC, Recôva VL, Melo AL, NovaES MRCG. Hábitos dietéticos de pacientes com câncer colorretal em fase pós-operatória. Rev Bras Colo-Proctol. 2007;53(3):277-89.

Liang PS, Dornitz JA. Colorectal cancer screening: is colonoscopy the best option? Med Clin North Am. 2019; 103(1):111-123.

Luzete BC, Santos LA, FortES RC. Cartilha de orientações nutricionais para cuidadores de pacientes em cuidados paliativos no Atendimento Domiciliar. Programa de Residência Multiprofissional em Atenção ao Câncer. Hospital Regional da Asa Norte. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. 2016, 2 p

Melo IJR, Leao APMC, Ferreira IC, Lima MBC, Souza TCS. Colonoscopia: prevenção do câncer colorretal. Rev. Cient. HSI 2019; 3(4):218-225.

Oliveira TR, FortES RC. Hábitos alimentares de pacientes com câncer colorretal. J Health Sci Inst. 2013;31(1):59-64.

Pires MEP, Mezzomo DS, Leite FMM, Lucena TM, Silva JS, Pinheiro MJA et al. Rastreamento do câncer colorretal: revisão de literatura. Brazilian Journal of Health Review 2021; 4(2): 6866-6881.

Shaukat A, Kahi CJ, Burke CA, Rabeneck L, Sauer BG, Rex DK. ACG Clinical GUIDELINES: Colorectal CancScreening 2021. Am J Gastroenterol 2021;116:458–479.

US Preventive SERVICES TASK Force, BIBBINS-DOMINGO K, GROSSMAN DC et al. Screening for colorectal cancer: US preventive services task force recommendation statement. JAMA. 2016;315:2564.

World Cancer RESEARCH Fund. American Institute for Cancer RESEARCH. Food, nutrition and the prevention of cancer: a globalperspective. Washington: American Institute for Cancer Research; 2007.

Esse manual é produto de uma pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) desenvolvida no Curso de Nutrição da Universidade Paulista (UNIP), campus Brasília-DF pelas discentes Bianca de Carvalho Vilarins e Geovana Zelaya Leite da Costa sob a orientação da professora doutora Renata Costa Fortes.

Manual de Orientações Nutricionais para Pacientes com Câncer Colorretal
Brasília/DF – 2021