

Intestino preso - obstipação

- Aumente a quantidade de líquidos durante o dia.
- Aumente o consumo de verduras.
- Dê preferência a frutas como a laranja com bagaço, mamão, ameixa e abacate.
- Fale com seu médico para aumentar a atividade física na medida do possível.



O que é Forticare?

Forticare é um suplemento alimentar específico para pacientes oncológicos. Está indicado para a recuperação e manutenção do estado nutricional, controle da inflamação e melhora do sistema imunológico de pacientes que estão em tratamento contra o câncer. Você pode utilizar o **Forticare** durante a quimioterapia, radioterapia ou imunoterapia, antes ou depois de cirurgias. Ele pode ser usado em situações de falta de apetite, dificuldade na alimentação ou perda de peso.



Consulte sempre seu médico/nutricionista para saber em que casos **Forticare** está indicado.

Qual a dose de Forticare recomendada por dia?

O médico ou nutricionista pode informar qual é a quantidade ideal de **Forticare** para você, pois isto pode variar de acordo com o paciente. Normalmente, para um adulto são indicadas 3 embalagens tetrapak de 125ml por dia.

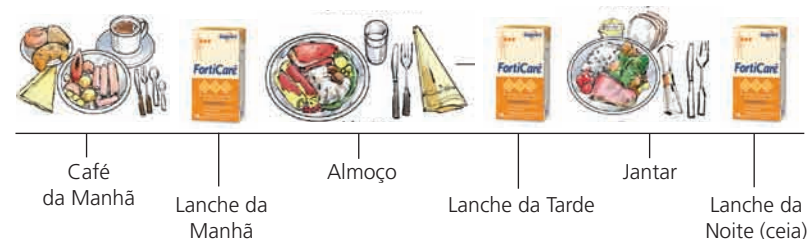
Quais são os sabores de Forticare?

Laranja-limão, pêssego-gengibre e cappuccino.

Para saber mais sobre nutrição durante o tratamento oncológico, consulte o site: **Forticare.com.br**. Ele fornece dicas nutricionais, receitas com **Forticare** e com fibras e a seção Pergunte à Nutricionista, onde você pode esclarecer a sua dúvida diretamente com uma nutricionista especializada em oncologia.

www.forticare.com.br

Pergunte ao seu nutricionista/médico qual o melhor horário para você tomar Forticare



O médico/nutricionista devem ser sempre consultados, pois são os profissionais habilitados a orientar e individualizar a dieta de cada paciente.



Código 990257 - jul/08

Fontes consultadas:

1. Gonçalves Dias, MC. Repercussão da Terapia Nutricional em quimio e radioterapia. In: Waitzberg DL, ed. Dieta, nutrição e câncer. São Paulo: Editora Atheneu, 2006; p. 450-60. 2. Ikemori, EHA e Cotrim, TH. Manual de Alimentação para pacientes em quimioterapia. Hospital do Câncer AC Camargo, setembro de 2004. 3. National Institutes of Health – National Cancer Institute. Eating hints for cancer patients: before, during & after treatment, 2003.



Serviço de Apoio Nutricional e Entrega Domiciliar de Produtos Support

0800 727 8027



Programa de Apoio Nutricional

Dicas sobre Nutrição durante o Tratamento Oncológico

Este folheto tem o objetivo de fornecer dicas sobre uma alimentação adequada e como contornar alguns efeitos colaterais da terapia oncológica, auxiliando pacientes, familiares e cuidadores.

Como deve ser uma alimentação saudável e equilibrada?

Para uma alimentação saudável e equilibrada é necessário escolher alimentos variados e procurar fazer refeições que combinem diferentes porções de cereais, raízes, hortaliças, frutas, carnes, leite e ovos. A pirâmide dos alimentos é um guia para auxiliar numa alimentação saudável, pois dá exemplos de como montar refeições. Ela é dividida em grupos para facilitar estas escolhas.

Nos três grupos da base encontram-se os cereais, frutas e hortaliças, que devem ser consumidos em maior quantidade.

No topo, encontram-se os alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade. Na própria pirâmide, há a indicação de quantas porções de cada grupo de alimentos devem ser consumidas por dia.



Ref.: Philippi, ST et al, 1999.

Qual a importância da nutrição durante o tratamento do câncer?

Uma boa alimentação é fundamental durante o tratamento oncológico, pois ajuda você - paciente - a se sentir melhor, manter um peso adequado e passar pela quimioterapia, radioterapia, cirurgia ou pela combinação destas terapias da melhor forma possível.

Todos os métodos de tratamento do câncer visam eliminar as células cancerígenas, porém eles acabam também afetando algumas células saudáveis. Dessa forma, durante o tratamento, você pode apresentar alguns efeitos colaterais, e algumas dicas e modificações na sua alimentação podem ajudar a enfrentar estes problemas.

Dicas gerais para uma boa alimentação neste período

Procure sempre a orientação da equipe de profissionais que acompanha o seu tratamento, especialmente da nutricionista.

- Faça as refeições em um ambiente agradável e calmo, procurando mastigar bem os alimentos.
- Faça pequenas refeições ao dia maisfreqüentemente, ao invés de duas ou três grandes refeições.
- Não tenha medo de experimentar novos alimentos ou alimentos que não costumava comer, pois o paladar pode se modificar durante o tratamento.
- Fale com os familiares e amigos para ajudarem nas compras e preparação dos alimentos.
- **Forticare** é o suplemento nutricional especialmente formulado para pacientes com câncer. Ele é uma importante alternativa para auxiliar na alimentação do paciente oncológico. **Forticare** é um suplemento líquido pronto para beber, apresenta-se nos sabores laranja-limão, pêssego-gengibre e cappuccino e vem em embalagens com volume reduzido de 125ml com canudinho.
- Use a criatividade: **Forticare** pode também ser usado no preparo de milk-shakes, mousses, flans, pudins e vitaminas. Basta liquidificá-lo com sorvete, acrescentar gelatina, creme de leite ou chantili, bater com iogurte, frutas preferidas ou sucos. Os sorvetes, iogurtes e frutas mais ácidos/cítricos são geralmente os preferidos nestas receitas, experimente!
- **Forticare** pode ser usado no café da manhã, nos lanches ao longo do dia ou na ceia noturna. Recomenda-se o consumo de 3 unidades por dia. Pergunte ao seu nutricionista/médico qual a melhor forma de utilizar **Forticare**. Procure sempre a orientação da equipe de profissionais que acompanha o seu tratamento, especialmente da nutricionista.



Como solucionar alguns problemas com a alimentação?

Falta de apetite

- Se for difícil comer alimentos sólidos, tente alimentos líquidos: vitaminas batidas com leite ou sucos. Podem ser combinadas diferentes frutas e acrescentado sorvete ou iogurte. Sopas também podem ser bem atraentes e apetitosas.
- Aumente as calorias e proteínas dos alimentos preferidos. Por exemplo: coloque creme de leite, mel ou frutas secas na salada de frutas. Acrescente mais leite em pó no café com leite. Passe margarina ou requeijão na bolacha ou no pão. Coloque mais margarina no purê ou na sopa.
- **Forticare** é uma alternativa na falta de apetite, pois em um pequeno volume fornece calorias, proteínas e os demais nutrientes, que irão favorecer a recuperação nutricional do paciente e ajudar no retorno do apetite.



Alteração de paladar

- Evite alimentos muito quentes ou muito gelados;
- Tente usar talheres de plástico caso os talheres de metal estejam interferindo ainda mais no sabor dos alimentos.
- Enxágüe a boca antes das refeições.
- Tente usar mais temperos na alimentação, como o manjeriço, alecrim, orégano e hortelã. Experimente alguns ingredientes como suco de laranja ou limão, pickles, vinagre.
- Experimente balas azedas ou de hortelã.

Feridas na boca (mucosite, estomatite)

- Evite alimentos muito ácidos, secos, duros ou picantes.
- Evite alimentos muito quentes ou muito gelados.

- Diminua o sal dos alimentos.
- Consuma alimentos mais macios e pastosos. Por exemplo: flans, pudins, gelatinas, sorvetes, purês, sopas, cremes, mingaus, etc.

Boca Seca (xerostomia)

- Beba líquidos em pequenas quantidades, mais vezes ao dia.
- Experimente acrescentar mais molhos, caldos e sopas nas refeições.
- Experimente balas azedas ou de hortelã.
- Pergunte ao seu médico sobre a saliva artificial.
- **Forticare** é líquido, apresenta sabores desenvolvidos especificamente para estas situações e pode ser consumido em temperatura agradável ao paciente. No caso de boca seca ou mucosite, **Forticare** pode auxiliar na alimentação do paciente.



Náuseas e Vômitos

- Tente fazer várias refeições pequenas ao longo do dia.
- Evite líquidos durante as refeições.
- Evite frituras ou alimentos muito gordurosos.
- Evite bebidas alcoólicas, cafeína ou condimentos muito fortes.
- Procure não deitar logo após a refeição.
- Evite sentir o cheiro dos alimentos durante o preparo.

Diarréia

- Evite os alimentos mais laxativos como: verduras, cereais integrais, laranja, mamão, ameixa, abacate, leite integral, queijos gordurosos.
- Procure beber água ou soro caseiro para não desidratar.
- Consuma alimentos como maçã, pêra, banana maçã, goiaba, limão, melancia ou maracujá.
- Faça preparações com maisena, creme de arroz ou arrozina.

