

Consells per a pacients en tractament amb quimioteràpia: Alimentació

El nostre objectiu serà aconseguir mantenir un bon estat nutricional mentre duri el tractament i que el moment de menjar segueixi sent agradable, seguint una dieta variada i saludable. Seguir una dieta adequada ens ajudarà a:

- Millorar el funcionament general del cos.
- Tenir més energia i sensació de força.
- Millorar les condicions físiques i reduir els efectes adversos del tractament.

Seguiu els següents consells generals:

- La dieta ha de tenir l'aportació de calories i proteïnes suficients. Pot necessitar suplementos.
- Mengi més vegades al dia i menys quantitat perquè així ho toleri millor. No mengi amb pressa.
- Ha de beure líquids de forma abundant: aigua, infusions, brous, suc de fruita naturals ...
- Ha d'intentar que el moment de menjar sigui agradable, tenint cura de l'entorn i l'aspecte dels àpats.
- Si li resulta desagradable preparar els aliments, cuini amb anterioritat, guardi de forma individual i congeli. També pot cuinar una altra persona.
- Recomanem utilitzar per cuinar oli d'oliva.
- Redueixi el consum d'alcohol, greixos, sal.
- No iniciï dietes restrictives sense comentar-ho amb el seu metge

En cas de:

Nàusees i vòmits:

- Prengui la medicació recomanada pel seu metge
- Begui petits glops de líquids freds durant el dia, rics en sals minerals
- Mengi petites quantitats i de forma més freqüent, sense pressa.
- Les olors fortes del menjar poden augmentar la sensació de nàusees. Els aliments freds no desprenen tanta olor .
- Els aliments poc grassos , poc picants, sense salses i cuinats a la planxa , vapor o al forn ... són millor tolerats.
- Pot prendre glops de refrescos de cola , aigua amb gas, sifó.
- **Eviteu:**
 - Beure molt durant el dinar , augmenta la sensació de plenitud
 - Els aliments amb molt aroma
 - Portar roba ajustada que li oprimeixi la zona abdominal
 - Anar a dormir de forma immediata després de menjar
 - Menjar amb pressa
 - Forçar-se a menjar si te nàusees

Diarrees:

- Si presenta un augment de la freqüència de les deposicions i/o aquestes són més líquides
- Inicieu dieta astringent : arròs bullit, pastanagues , brou vegetal , peix i pollastre a la planxa , poma al forn sense pell , plàtan, codonyat , pa torrat, puré de patata.
- La prioritat serà mantenir-se hidratat. Begui aigua, begudes isotòniques , infusions , brous vegetals , gelatines ... intentant beure 1,5-2 litres al dia
- No prengui laxants.
- Tingui especial cura en mantenir la zona anal neta i seca
- **Eviteu:** llegums , verdures de fulla verda, fregits, salses, embotits, begudes excitants, xocolata, suc de taronja i menjars especiades.

Important : si les deposicions són líquides i abundants (6 o més) i / o van acompanyades de febre o dolor abdominal, poseu-vos en contacte amb Hospital de Dia

Mucositis:

- És la inflamació de la mucosa de la boca. Pot estar envermellida o tenir ferides, que són doloroses i molestes a l'hora de menjar i mastegar.
- Recomanacions:
 - Netegi la boca després dels àpats i abans d'anar a dormir, utilitzant raspall suau. Si porta dentadura postissa, hauria de limitar el seu ús al moment dels àpats
 - Prepari una solució de 4 cullerades de postres de bicarbonat en una ampolla de 1,5 litres d'aigua. Faci rentades amb aquest preparat 5 o 6 vegades al dia, especialment després dels àpats. També són útils les infusions fredes de camamilla i farigola.
 - Mantingui els llavis i la boca humida. Pot hidratar-los amb cremes
 - Prengui aliments suaus, i, si té dolor, triturats, millor freds o a temperatura ambient. No prengui picants ni aliments àcids
 - *Si les lesions li produeixen dolor:* realitzi rentades amb Lidocaïna viscosa al 2% o la solució especial que li hagin proporcionat a Hospital de Dia o a les farmàcies, cinc minuts abans dels àpats, sense empassar-se-la. Necessita recepta mèdica. També pot fer servir APIRETAL[®] 5 ml diluït en aigua, si el dolor és local i suau.
 - **Eviteu:** aliments molt calents, àcids, molt condimentats, que s'enganxin al paladar. El tabac i l'alcohol irriteren la mucosa bucal.

Xerostomia (boca seca):

- Es la ausencia o falta de saliva
- Eviti els aliments secs, l'alcohol, el tabac, i el café.
- Augmenti la quantitat de líquids de la dieta
- En cas de xerostomia és recomanable per augmentar la producció de saliva, mastegar xiclet i prendre caramels sense sucre. Gel, o trossos de pinya natural

Restrenyiment:

- Si té problemes de restrenyiment li recomanem:
 - Begui 1,5- 2 litres d'aigua al dia, si no té restriccions per un altre motiu. Pot fer-ho en forma d'infusions, brou, aigua, gelatines... En llevar-se pot ser útil prendre una infusió o aigua tèbia.
 - Porti una vida activa també és important. Camini de forma diària
 - Pot precisar prendre laxants, però ha d'evitar fer servir cànules rectals
 - **Eviteu:** aliments astringents i prendre dieta rica en fruites , llegums , verdures , fruits secs.

Dificultat per mastegar, empassar / deglutir:

- Ha d'adaptar la textura dels aliments de forma personalitzada
- Recomanacions:
 - Cal mantenir una bona higiene bucal. Utilitzi un raspall suau
 - Faci rentades a més 4-6 vegades al dia amb col·lutori que no tingui base alcohòlica, o també pot fer-ho amb infusions fredes de camamilla i farigola.
 - Begui durant el dia petits glops. Ha d'assegurar l'aportació de 2 litres d'aigua al dia, si no té contraindicacions per un altre problema de salut. (Infusions , brous, batuts, gelatines)
 - Existeix saliva artificial per humitejar la boca en cas que la tingui seca
 - Mastegar xiclets o menjar caramels sense sucre estimula la producció de saliva.
 - Els aliments han de ser tous , i no estar calents
 - Esculli la textura més adequada a les seves necessitats : crema, pudding, ...
 - Per a realitzar canvis en la textura dels aliments pot utilitzar brous, salses , llet , cremes , formatge ...
- **Eviteu:** El tabac, alcohol, aliments enganxosos, secs, aliments molt dolços, productes molt especiats i àcids, textures aspres.

Alteracions del gust i el olfacte

- Pot tenir de manera temporal una alteració en la percepció dels sabors
- Una alteració freqüent en alguns tractaments és tenir gust metàl·lic, que es potencia en menjar carn i aliments forts o amargs
- Recomanacions :
 - Prengui carn blanca com peix, pollastre i gall dindi.
 - Condiments recomanats per al cuinat : llimona , julivert.
 - Realitzi rentades abans i després de dinar amb suc de fruita no àcids o etc. Així eliminarem els sabors estranys.
 - Els aliments freds desprenen menys olor , de manera que és més fàcil tolerar-los.
 - La carn bullida desprèn menys olor que la feta a la planxa o al forn.
- **Eviteu:**
 - Aliments amb olors fortes : bacó, ceba , fregits, cafè, coliflor, espàrrecs ...
 - No cuini, millor que algú li prepari els plats per evitar les olors
 - Eviti cuinar amb estris metàl·lics

Pèrdua de gana o dificultat per menjar amb normalitat:

- És una situació freqüent
- Pot ser causa de pèrdua de pes
- El nostre objectiu ha de ser mantenir una correcta nutrició assegurant les calories i proteïnes necessàries, i evitar pèrdua de pes

- **Recomanacions generals:**
 - Mengi de forma més freqüent i petites quantitats
 - Bequi líquids de forma freqüent, però no durant els àpats principals, ja que llavors tindrà sensació de sacietat.
 - Enriqueixi els plats perquè siguin més nutritius:
 - Afegiu clares d'ou cuites per augmentar les proteïnes, utilitzeu crema de llet, formatges, fruits secs triturats llet sencera...
 - Postres amb base làctia, gelats, batuts
 - Podeu afegir llet en pols desnatada a la llet sencera
 - A les cremes i purés afegir, formatge, llet, clara d'ou.
 - Truites franceses amb un rovell i 2-3 clares.

 - Entre hores, si té gana, prengui sucs, batuts, fruits secs ...
 - Tingueu cura la presentació i la textura dels aliments, que tinguin aspecte agradable, fàcils de mastegar i d'empassar.
 - És preferible que cuini una altra persona, per evitar les olors dels aliments.
 - En el cas de pèrdua de pes ha de notificar a l'equip que l'atén.

Alimentació en cas de baixada de defenses:

- En aquesta situació de tenir especial atenció a l'hora de cuinar els aliments per evitar la seva contaminació

- **Recomanacions generals:**
 - Abans de cuinar o manipular aliments s'ha de rentar bé les mans, tenint especial cura en netejar bé les ungles
 - Els estris que utilitzi en el procés d'elaboració i plats per menjar també han d'estar ben nets. Utilitzar tovallons i paper de cuina d'un sol ús.
 - Li recomanem no utilitzar els mateixos estris a l'hora de cuinar diversos plats.
 - No comparteixi gots , coberts ... amb altres persones
 - Conserveu els aliments de forma adequada pel que fa a lloc i temperatura. Ha de d'évitar trencar la cadena de fred dels aliments.
 - Els aliments han de consumir-se de forma immediata. No guardi restes de menjars, envasos oberts de conserves ...

- **LLET I DERIVATS:**
 - Ha d'evitar consumir derivats lactis BIO i nata i crema de llet.
 - Pot prendre tots els lactis pasteuritzats , la llet bullida prèviament , formatge envasat de forma individual i pasteuritzat , llet i batuts en envàs individual.
 - Pot prendre crema de llet cuinada.

- **CARNS I EMBOTITS:**
 - Pot prendre la carn degudament cuinada.
 - No ha de prendre carns i embotits fumats , carpaccios, crus.

- **PEIXOS I MARISC:**
 - Cuinar-los assegurant una bona cocció.
 - Les conserves de tonyina, sardines i similars deuen ser d'un sol ús i no guardar llaunes obertes per consumir en una altra ocasió
 - Evitar peix i marisc crus o poc cuinats, fumats ...

- **OUS:**
 - Ha de consumir-los ben cuits o cuinats.
 - No consumeixi ous fregits, passats per aigua o truites poc fetes

- **VERDURES, LLEGUMS, FRUITES, FRUITS SECS:**
 - Les ha de consumir cuinades correctament (bullides, ben cuites, vapor, fregides, a la planxa).
 - Eviti les verdures i fruites crues: enciam, tomàquet ... i els succhs naturals de fruita.
 - Eviti les fruites que no es poden pelar. Sempre s'ha de rentar de forma prèvia. Pot prendre-les cuites
 - Agafeu els succhs de brick individuals. No guardeu envasos oberts per a una altra vegada.
 - Eviti els fruits secs tipus: pistatxo, cacauets, pipes ...

- **CEREALS:**
 - Pot consumir cereals si han estat cuinat degudament.
 - Consumiu els cereals d'esmorzar envasats de forma individual, per a un sol consum.

- **PA I PASTISSERIA**
 - Pot consumir tots els pans envasats, pa torrat, pa congelat o refrigerat, fet a casa i cuinat de forma immediata.
 - La pastisseria no deu anar amb farcits, ni xocolates, ni cremes.
 - Ha d'evitar consumir productes no envasats.



En cas que sorgeixi algun dubte o consulta, pot trucar al 93 5656000 ext 5484

De dilluns a dijous de 9-20h
Divendres de 9-15h

Podeu trobar més informació

http://ico.gencat.cat/web/.content/minisite/ico/ciutadans/documents/arxiu/Guia-1.-REcomendaciones-Generales_CAST.pdf