



Si tot i seguir aquests consells no aconseguix una alimentació suficient o pateix una pèrdua important de pes, consulti-ho al seu metge.

Amb la col·laboració de:



Amb el patrocini i el suport tècnic de:



24014189

Amb la col·laboració de:



Amb el patrocini i el suport tècnic de:



RECOMANACIONS DIETÈTIQUES-NUTRICIONALS EN ONCOLOGIA

Introducció

Aquesta guia ha estat pensada per tal que la persona que ha de començar un tractament oncològic, tant si es tracta de quimioteràpia com de radioteràpia, pugui consultar de forma ràpida i senzilla una sèrie de consells i recomanacions específiques dietètiques-nutricionals.

El més important és aconseguir una bona nutrició i que el fet de menjar continuï essent una activitat agradable de la vida.

Els pacients oncològics que segueixen una nutrició adequada se senten millor i presenten menys complicacions. Una dieta saludable (equilibrada, variada i suficient) ajuda a trobar-se més fort, facilita una millor tolerància i eficàcia dels tractaments i millora el funcionament general del cos.

Índex

1. Consells generals
2. Consells per al dia del tractament amb quimioteràpia
3. Consells per als dos/tres dies posteriors al tractament amb quimioteràpia
 - 3.1. Exemple de menú
4. Recomanacions dietètiques per al control de les complicacions associades al tractament amb quimioteràpia i/o radioteràpia
 - 4.1. Disminució de la gana
 - 4.2. Nàusees i vòmits
 - 4.3. Diarrees
 - 4.4. Restrenyiment
 - 4.5. Sequedat de boca (xerostomia)
 - 4.6. Dificultat per empassar els aliments sòlids (disfàgia a sòlids)
 - 4.7. Dificultat per empassar els aliments líquids (disfàgia a líquids)
 - 4.8. Inflamació de la mucosa de la boca (mucositis)
 - 4.9. Alteració dels sabors (disgèusia)
5. Suplements nutricionals

1. Consells generals

Li proposem que segueixi aquests consells generals quan no tingui cap símptoma específic causat pel tractament:

- Faci un mínim de **4 àpats al dia**: esmorzar, dinar, berenar i sopar.
- Realitzi **àpats de petit volum**, però que siguin molt nutritius.
- Cal que els **àpats** siguin **complets** al dinar i al sopar. És molt útil l'opció de fer un **plat únic** on estiguin units el primer i el segon plat. Sempre hi haurà **verdures, fècules** (cereals, llegums, patata, arròs o pasta) i **proteïnes** (carn, peix o ous).
- **Cuini els aliments de forma senzilla** per tal de facilitar-ne la digestió i que els aliments conservin totes les vitamines i minerals: al vapor, bullits, al forn, en el microones, a la papillota, a la planxa a temperatura suau. Es poden prendre guisats suaus preparats amb verdures com el carbassó, la pastanaga, les cebes...
- Es recomana el consum moderat de greixos, especialment els d'origen animal. Consumeixi carns magres o blanques (pollastre, vedella magra, conill) i peix.
- Mengi fruita diverses vegades al dia, perquè són riques en vitamines i minerals. Procuri menjar aliments frescos, propis de cada estació.
- **Substitueixi els aliments que no li sentin bé per d'altres de la mateixa família.** Per exemple, la carn greixosa (porc, xai, ànec) pot ser substituïda per pollastre o per peix blanc.
- Procuri **beure** un mínim de 6 gots **de líquid** al dia, millor fora dels àpats (aigua, infusions, brous, sucs).
- Manipuli els aliments de forma higiènica: renti les fruites i verdures abans de pelar-les, guardi els aliments a la nevera ben tapats...
- Mantingui una **bona higiene oral**. Renti's les dents amb un raspall suau i esbandeixi's la boca abans i després de cada àpat amb infusions de camamilla o farigola.

2. Consells per al dia del tractament amb quimioteràpia

- És important que no vagi en dejú al tractament, a menys que el metge li ho hagi indicat.
- Cal que mengi i begui un parell d'hores abans del tractament:
 - Si el tractament és a mig matí: realitzi un esmorzar complet i fàcil de digerir.
 - Si el tractament és a la tarda: realitzi un dinar senzill, però complet i fàcil de digerir.
 - Si el tractament és llarg: endugui's algun aliment i beguda: torrades, formatgets, cereals, suc de poma, llet d'atmetlles...
- Mengi tranquil·lament i mastegui bé els aliments.
- No prengui begudes excitants, com ara te, cafè, begudes de cola...

3. Consells per als dos/tres dies posteriors al tractament amb quimioteràpia

Després del tractament pot ser que tingui nàusees i molt poca gana. És important que segueixi aquestes recomanacions per mantenir una alimentació equilibrada i **fàcilment digerible**.

- No se salti cap àpat.
- Pot preparar els plats amb antelació i congelar-los, envasats individualment.
- Cal que begui un mínim diari de 2 litres de líquid (aigua, infusions, líquats...), preferiblement a **temperatura ambient**. És millor que ho faci a petits glops i entre els àpats.

Seguidament li mostrarem una taula amb els aliments aconsellats i desaconsellats per a aquests dies i un exemple de menú.

Aliments aconsellats per als dos/tres dies posteriors al tractament amb quimioteràpia

És important que mengi aliments de tots els grups:

Grups d'aliments	Aconsellats	Desaconsellats
Proteics	Peix blanc, gambes, surimi (palets de cranc), carn magra (pollastre, vedella magra, conill), pernil curat o dolç, gall dindi, clares d'ou cuites, quinoa, soja...	Carns greixoses: xai, porc, vedella, embotits...
Làctics	Formatge fresc, mató, iogurt (desnatat o normal), flam	Llet, nata, crema de llet
Fècula/ llegums/ cereals	Patata, pasta, arròs, pa torrat, galetes tipus Maria	Llegums
Verdures/ hortalisses	Verdura cuita: mongeta tendra, carbassó, pastanaga, ceba	Verdures crues Verdures flatulentes: carxofa, col, bròquil... Hortalisses àcides: tomàquet
Fruites	Poma, pera, préssec, codony, plàtan	Fruites àcides: taronja, mandarina, llimona, kiwi...
Greixos	Oli d'oliva de baixa acidesa (menor d'1°)	Mantega, crema de llet, llard
Begudes	Aigua, begudes de soja, arròs, civada o ametlles. Infusions, brous vegetals, líquats d'hortalisses	Cafè, begudes alcohòliques, suc de fruita àcida

Coccions	
Aconsellades	Vapor, forn, microones, bullits, papillota, planxa a temperatura suau
Desaconsellades	Planxa a elevada temperatura, fregits, arrebossats, estofats

3.1. Exemple

de Menú:

aconsellat per als dos/tres dies posteriors al tractament amb quimioteràpia

ESMORZAR: (triï'n un de cada grup)

- Beguda de soja / llet d'ametlles / iogurt
- Cereals / galetes tipus Maria / pa torrat
- Pernil dolç / melmelada / formatge
- Suc de pera, poma o préssec

DINAR: (triï'n un de cada grup)

1r:

- Patata / pasta / arròs (preferentment bullits)

2n:

- Peix blanc / gambes / palets de cranc

Guarnició: verdura cuita

Postres:

- Poma o pera en compota o al forn

També pot fer un plat únic juntant el primer i el segon plat.

A mesura que passin els dies es trobarà una mica millor i podrà normalitzar progressivament la dieta. A partir del 3r-4t dia es poden seguir els consells generals si no es presenta cap problema digestiu.

- Comenci introduint de mica en mica la resta d'aliments: **peix blau** (sardines, salmó, tonyina...), **verdures cuites** (espinacs, porros, bledes, bròcoli...), **verdures crues, llegums, altres làctics, fruites fresques, carns greixoses** (vedella, bou, xai...).
- Pel que fa a l'aigua i els **líquids**, és millor prendre'ls a **temperatura ambient i entre els àpats**.

BERENAR: (triï'n un de cada grup)

- Beguda de soja / llet d'ametlles / iogurt
- Torrades / galetes tipus Maria
- Formatgets / pernil dolç o curat

SOPAR: (triï'n un de cada grup)

1r:

- Sopa de pasta / arròs amb verdures / crema de carbassó amb patata

2n:

- Peix blanc / truita

Postres:

- Préssec en almívar / codonyat

de Menú

4. Recomanacions dietètiques per al control de les complicacions associades al tractament amb quimioteràpia i/o radioteràpia

Els diferents tractaments emprats en el càncer (quimioteràpia i radioteràpia), tots sols o combinats, poden donar lloc a una sèrie de símptomes com les nàusees i els vòmits, dificultat per empassar (disfàgia), alteració dels sabors (disgèusia), mucositis, sequedat de boca (xerostomia), etc. que dificulten en gran mesura l'alimentació.

A continuació li oferim un seguit de recomanacions per ajudar-li a controlar aquests símptomes.

4.1. Disminució de la gana

1. Aprofiti el moment del dia en què tingui més gana per menjar els aliments que aporten més contingut d'energia i proteïnes.
2. La inclusió d'aliments de diferents textures i color en un mateix àpat pot ajudar a fer-lo més atractiu i apetitós.
3. Si es veu amb cor de caminar uns minuts abans dels àpats, faci-ho: li pot ajudar a estimular la gana.
4. Si es desperta durant la nit, aprofiti l'ocasió per prendre líquids nutritius: llet, suc, batuts, iogurt líquid...
5. **Enriqueixi els plats** amb la finalitat d'aportar el màxim de nutrients. Afegeixi-hi:
 - A les sopes i purés: formatge ratllat, llet en pols, ou dur, llegums, pernil, gall dindi, pollastre trossejat, peix...
 - A les amanides, pastes, arrossos i verdures: formatge, maionesa, tonyina, clara d'ou cuita, fruits secs, trossos de pernil...
 - A les postres: crema, fruits secs, mel, melmelada, gelats...
 - A la llet: llet en pols, mel, fruita en almívar, gelat, fruita per tal de fer batuts...
 - Begui fora dels àpats principals per evitar la sensació de sacietat.
 - Per tal d'evitar les olors, és aconsellable l'ús d'aliments poc aromàtics i servir els àpats a temperatura ambient.

4.2. Nàusees i vòmits

- Realitzi àpats freqüents i de poc volum. Mengi lentament.
- Mantingui **l'ambient fresc**, ben ventilat i lliure d'olors.
- Prengui preferiblement aliments tous a **temperatura freda** o **tèbia**: sorbets de fruita, gelats, suc de fruita, amanides de pasta, d'arròs o patata...
- Els **aliments secs** es toleren millor: entrepans, palets de pa, galetes, torrades...
- Consumeixi aliments de baix contingut en greix: carns blanques, embotits magres, peix blanc. Eviti els aliments fregits, molt dolços o molt condimentats.
- Prengui els líquids o begudes entre els àpats (aigua, infusions, gelatines...). Les begudes carbonatades, preses a petits glops, faciliten la digestió (per exemple, begudes de cola, gasosa, aigua amb gas...).
- Després dels àpats, descansi en posició incorporada, no s'ajegui immediatament.



4.3. Diarrees

- Begui **líquids amb abundància** (1,5 - 2 litres/dia d'aigua, infusions suaus, brous desgreixats, beguda de soja...) durant tot el dia, però sempre en petites quantitats.
- **Prengui begudes isotòniques o aigua amb gas**, perquè ajuden a recuperar l'aigua i els minerals perduts a causa de les diarrees. **Prengui els líquids i els aliments a temperatura ambient.**
Els aliments molt calents o molt freds poden agreujar la diarrea.
- Realitzi **àpats freqüents i de petit volum.**
- **Cuini de forma senzilla: vapor, bullits, forn, planxa, papillota...**
- **Limiti** les fonts de **greix de la dieta**: olis, margarina, llard, maionesa, nata, crema de llet, productes de pastisseria com ara el croissant...
- **Eviti el cafè, la xocolata, l'alcohol i els condiments irritants, com per exemple el pebre.**
- **Eviti els aliments integrals, les fruites crues, les verdures, els llegums i els fruits secs.**
- **Prengui la fruita sense pell, cuita, en almívar o en suc colats.** Les més indicades són **la poma ratllada, el plàtan madur, la pera madura, el préssec, el codonyat i la llimona.**
- **Eviti la llet** o els **productes que en duguin** (puré de patates, flams, natilles, gelats...).
- **Provi la tolerància als iogurts descremats.** Si no els tolera, pot pendre **llet sense lactosa.**

4.4. Restrenyiment

- **Begui molt líquid** (aigua, infusions, brou...), un mínim d'1,5 - 2 litres al dia.
- Prengui **aliments d'alt contingut en fibra**: pa i cereals integrals, verdures, llegums, fruites, fruits secs...
- Consumeixi preferiblement les **hortalisses crues** i la **fruita fresca i amb pell**. Triï el **kiwi** i les **prunes** com a fruita habitual.
- **Eviti** els aliments astringents: **codony, plàtan, te, vi negre, canyella...**
- **Alguns remeis casolans** que poden ser **útils** són prendre en dejú un got d'aigua tèbia, o bé una cullerada d'oli d'oliva, o cafè, o un suc de taronja (sense colar) o un kiwi.

4.5. Sequedat de boca (xerostomia)

- **Mantingui una bona higiene bucal**, renti's sovint la boca amb líquid abundant i elixir bucal.
- Prengui **líquids freqüentment**: te, suc, begudes carbonatades... Tingui sempre a mà una ampolla petita d'aigua per humitejar la boca.
- **Desfaci** a la boca **glaçons** elaborats amb suc de fruita àcida o infusions de menta o farigola.
- **Eviti** els **aliments secs i fibrosos** (fruits secs, galetes, carns a la planxa) i els enganxosos (caramels tous, pa de motlle...).
- **Prengui aliments tous** (arròs, formatges suaus, verdures cuites, peix blanc, truites, fruites madures...) **preparats amb una mica de salsa o brou.**

4.6. Dificultat per empassar els aliments sòlids (disfàgia a sòlids)

- **Eviti els aliments durs**, com ara les patates xips, torrades, verdures crues, fruits secs...
- **Eviti els aliments que s'enganxen al paladar** (llet condensada, xiclets, pa de motlle...).
- **Afegeixi brou, salses suaus o llet als aliments** per tal d'aconseguir una consistència més tova i suau i facilitar-ne la deglució.
- Els **aliments** sòlids en forma de **puré** s'empassen més fàcilment (exemple: puré de verdures amb patata i pollastre). És important enriquir el puré amb aliments proteics (carn, peix, ous).
- Pot utilitzar **purés** deshidratats instantanis o ja preparats, així com **cereals en pols per a adults** de venda en supermercats o farmàcies (productes d'alimentació bàsica adaptada, ABA).

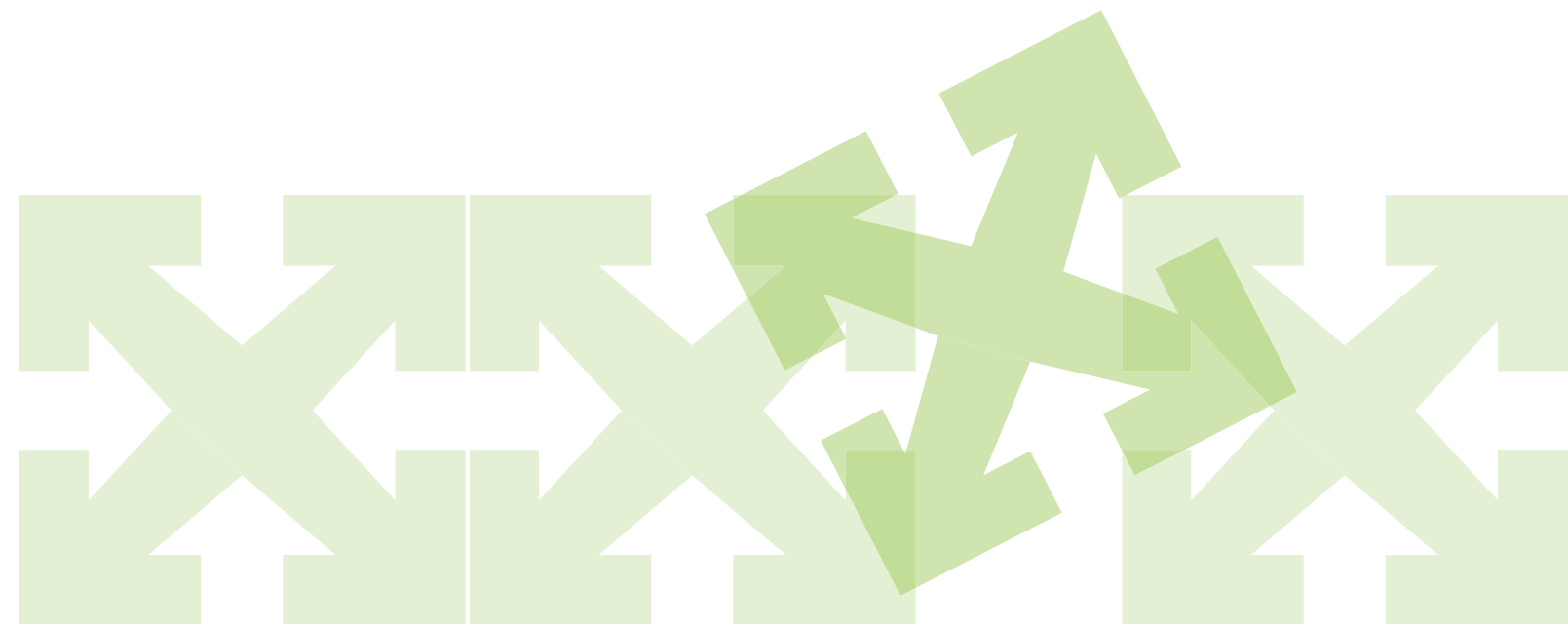
4.7. Dificultat per empassar els aliments líquids (disfàgia a líquids)

Es pot manifestar amb tos o regurgitació nasal.

- **Eviti** prendre **els líquids** (aigua, llet, infusions, brou...) **sense espessir**.
- Cal assegurar una correcta hidratació (1 - 1,5 litres d'aigua). **L'aigua** es pot prendre en forma de **gelatines** o bé amb **espessidors comercials** de venda en farmàcies.
- Pot utilitzar productes naturals per espessir la llet (maizena, cereals en pols...), els sucus (maizena), els brous (tapioca, formatge en pols, puré de patates...) o les cremes (patata, tapioca, maizena...).
- **No barregi** aliments de **doble textura**; per exemple: no prengui brous amb arròs o pasta, llet amb magdalenes, etc.
- **A l'hora de menjar, cal que es col·loqui en la posició correcta**: assegui's amb les espatlles cap endavant, el cap inclinat lleugerament endavant i els peus recolzats en el terra.

4.8. Inflamació de la mucosa de la boca (mucositis)

- Prengui **líquids freqüentment**: aigua, infusions, brou, gelats de pal ("polos"), gelatines...
- **Eviti** les **begudes amb gas** i les begudes **alcohòliques**.
- Mengi **aliments** suaus que siguin **tous** i **caldosos**: guisats, sopes, salses...
- Els aliments a **temperatura tèbia** o **freda** són més ben acceptats que els calents.
- Afegeixi **salses** o **cremes** suaus (beixamel, crema de patata, oli d'oliva, brou...) a les carns i peixos.
- Els **aliments triturats** són més fàcils de menjar.
- **Eviti** els aliments **àcids** (tomàquet, pebrot, llimona, kiwi, maduixa, taronja...) i els aliments **secs** i **fibrosos** (fruits secs, galetes, carns a la planxa).
- Mantingui una bona **higiene bucal**: utilitzi un raspall de dents suau i renti's la boca sovint amb líquid abundant (infusions de farigola, aigua amb bicarbonat o elixir bucal sense alcohol).
- Abans dels àpats, és recomanable posar-se una estona a la boca **aigua molt freda o gel picat a fi de disminuir el dolor** i poder menjar millor.



4.9. Alteració dels sabors (disgèusia)

És possible que temporalment noti que els aliments tenen un gust estrany, com per exemple un gust metàl·lic (que és potenciat pels sabors amargs o forts i per la carn).

Recomanacions

- Mengi peix i carns blanques, com el pollastre o el gall dindi.
- Empri com a condiments el julivert i la llimona.
- Eviti la carn greixosa, l'all, el cafè, la ceba i les vinagretes.
- Per eliminar els sabors estranys, abans i després dels àpats glopegi te, suc de fruita, etc.
- Usi coberts de plàstic.
- Si a més hi ha alteració de l'olfacte: eviti els aliments d'olor forta, com el cafè, peix, fregits, coliflor, espàrrecs, ceba, etc., que tenen un aroma penetrant.
- Triï plats que es preparin **tebis o freds** (amanida de pasta o patata amb pernil dolç, per exemple). Recordi que la carn i el peix **bullits, al microones o a la papillota** desprenen menys olor que cuinats a la planxa, a la graella o fregits.

5. Suplements nutricionals

En cas que les recomanacions o consells dietètics no siguin suficients per cobrir les seves necessitats nutricionals, el seu metge, dietista o professional responsable de la seva nutrició podrà valorar la introducció d'una suplementació específica amb determinats productes comercials. Aquests suplements són preparats nutricionals que estan dissenyats especialment per completar la dieta. Els pot trobar en els sabors, textures i presentacions que més li agradin o que més s'adaptin a la seva situació personal.

Si li han prescrit un suplement nutricional, prengui'n la dosi recomanada i intenti fer-ho fora dels àpats per no perdre la gana per a les menjades principals. Els suplements nutricionals li ajudaran, entre altres coses, a mantenir un correcte estat nutricional i a millorar la qualitat de vida.

Material elaborat per:

Clara Joaquim Ortiz

Metge especialista
Unitat de Nutrició Clínica i Dietètica
Servei d'Endocrinologia i Nutrició
Hospital Universitari Germans Trias i Pujol

Rocío Puig Piña

Metge especialista
Unitat de Nutrició Clínica i Dietètica
Servei d'Endocrinologia i Nutrició
Hospital Universitari Germans Trias i Pujol

M. José Sendrós Madroño

Dietista-Nutricionista
Unitat de Nutrició Clínica i Dietètica
Servei de Suport Integral - Institut Català d'Oncologia
Hospital Universitari Germans Trias i Pujol

Amb la col·laboració de:

Lorena Arribas Hortigüela

Dietista-Nutricionista
Unitat Funcional de Nutrició Clínica
Institut Català d'Oncologia-L'Hospitalet. Barcelona

Susana Frouchtmann Corachán

Periodista i escriptora
Experta en projectes de suport al pacient oncològic

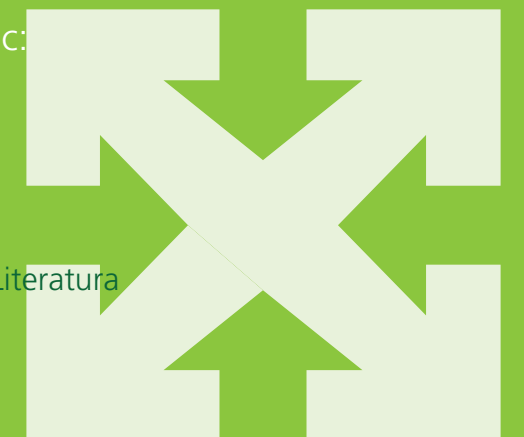
Coordinació i suport tècnic:

Nestlé Health Science

Assessorament lingüístic:

Eduard Sanahuja Yll

Dept. de Didàctica de la Llengua i la Literatura
Universitat de Barcelona



RECOMANACIONS
DIETÈTIQUES-NUTRICIONALS
EN ONCOLOGIA