



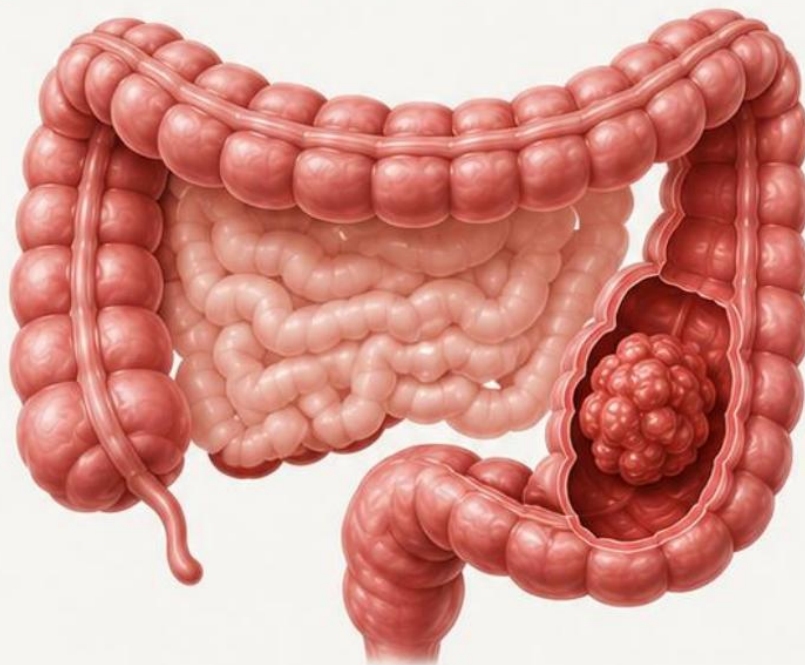
Ministério da Defesa | Exército Brasileiro
CML 1ª RM - Hospital Central do Exército
AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA

MANUAL DE NUTRIÇÃO

PRÉ-HABILITAÇÃO PARA CIRURGIAS COLORRETAIS



PACIENTES COM RISCO DE OBSTRUÇÃO



RECUPERAÇÃO
SEGURA



ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA



MELHOR RESPOSTA
CIRÚRGICA



QUALIDADE
DE VIDA

Paciente: _____

Data: ____/____/____

Nutricionista: _____

Diagnóstico:

Data do diagnóstico:

Encaminhado para Nutrição:

Provável data cirurgia ____/____/____



Olá, aqui nesse guia vamos falar um pouquinho sobre a Alimentação e a Importância dela durante a preparação para a sua cirurgia.

Nosso instituto em conjunto com os Médicos é que a sua cirurgia ocorra da melhor maneira possível, para isso, precisamos tomar alguns cuidados nesse período que antecede o procedimento cirúrgico.

Compareça as consultas agendadas. Evite faltar e caso seja necessário faltar, desmarque diretamente na recepção do Hdia-Oncológico ou pelo telefone (21) 3891-7421

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES



1º: se o(a) senhor(a) **FUMA**, **faça o possível para abandonar o uso do tabaco**, ou ao menos diminuir o seu consumo: *fumar pode aumentar o risco de complicações durante e pós cirurgia. Estudos indicam que para minimizar esses riscos, bem como o efeito sobre a cicatrização de feridas, são necessárias 4 a 8 semanas de abstinência do cigarro.*



2º: se o(a) senhor(a) **ingere bebida alcoólica**, **faça o possível para abandonar o consumo**: o uso do álcool neste caso, apresenta relevantes índices de infecções e aumenta o risco de complicações após a cirurgia! Também é recomendada uma abstinência de 4 semanas antes da cirurgia.



3º. mas não menos importante: **CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO E PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS**. Preservar a musculatura auxilia na recuperação após a cirurgia. Se movimento, se possível com supervisão profissional (Educador físico e/ou Fisioterapeuta). O exercício nesse momento entrará como um remédio e a dose precisa ser diária.



4º Não faça ingestão de suplementos milagrosos a automedicação pode trazer riscos para sua saúde. Não faça uso de chás milagrosos.



5º Garante uma boa ingestão de líquidos neste momento. Será fundamental manter um estado de hidratação adequado pela saúde geral e principalmente pela saúde intestinal. **A BASE DA HIDRATAÇÃO DEVERÁ SER ATRAVÉS DA ÁGUA**, caso esteja com dificuldades, faça água aromatizada com rodela de limão, laranja, morango, maçã verde ou folhas de hortelã.



SUPLEMENTAÇÃO PARA O PREPARO DA CIRURGIA

- Um outro fator **PARA AUXILIAR** na recuperação após a cirurgia e diminuir inflamação durante a cirurgia é a **IMUNOMODULAÇÃO** realizada antes do início da cirurgia e após o procedimento.
- O suplemento **IMPACT**® (marca Nestlé) é o único suplemento disponível no mercado para este propósito, é uma patente, por isso não há como indicar outra marca.

COMO O SUPLEMENTO IMUNOMODULADOR DEVERÁ SER UTILIZADO?

- ELE DEVERÁ SER CONSUMIDO POR 5 DIAS ANTES DA DATA DA CIRURGIA E 5 DIAS APÓS A CIRURGIA

-Pode ser ingerido puro ou pode ser adicionado na vitamina, no iogurte, no mingau, na fruta amassada. Não deverá ser levado ao fogo diretamente, caso queira adicionar em preparações quentes, adicionar após desligar o fogo.

2 unidades ao dia (400 ml ao total)
Como tomar: fracionar ao longo do dia
TOTAL DE UNIDADES = 20 UNIDADES
10 unidades para o pré-operatório (5 dias)
10 unidades para o pós-operatório (5 dias)

Onde encontrar:

-  • Disponível nas farmácias
-  • Site da Nestle (www.nutricaoatevoce.com.br)
-  • Multinep: (21) 99203-4090
-  • Nutritiva: (21) 97013-1775
-  • Nutric: www.nutric.com.br (21) 3575-2626

OUTROS SUPLEMENTOS PODEM SER NECESSÁRIOS PARA O(A) SENHOR (A)
NESSE MOMENTO

SUPLEMENTO INDICADO: _____

DEVIDO A LOCALIZAÇÃO DO TUMOR, TEMOS A PREOCUPAÇÃO DO RISCO DE OBSTRUÇÃO INTESTINAL



- Uma obstrução intestinal configura uma condição de **EMERGÊNCIA** o que aumenta os riscos da cirurgia e as complicações, por isso, precisamos que o(a) senhor(a) siga exatamente as orientações prescritas pela equipe Médica e pela Nutrição.



- Para que possamos diminuir o risco de obstrução intestinal é fundamental que o(a) senhor(a) siga exatamente o **PLANO ALIMENTAR PRESCRITO NA CONSULTA.**



- A consistência vai depender do grau de obstrução e ela vai variar entre **Pastosa** e **Semi líquida.**

ALIMENTAÇÃO



• FARINHAS, MASSAS, PÃES E BISCOITOS

Evite ao máximo o consumo de alimentos contendo farinha (branca ou integral), eles podem aumentar o risco de obstrução neste momento.



• AÇÚCAR

Usar açúcar com moderação, evitar doces como sorvetes, paçoca, leite condensado e outros doces industrializados.

Se for diabético, utilizar ADOÇANTE ao invés do açúcar: PREFERIR OS SEGUINTE ADOÇANTES: STÉVIA, XYLITOL ou sucralose.



• EMBUTIDOS E ULTRAPROCESSADOS

EVITAR O CONSUMO DESSES ALIMENTOS POIS AUMENTAM O NÍVEL DE INFLAMAÇÃO NO INTESTINO E INTERFEREM NO PROCESSO DE PREPARO PARA A CIRURGIA.

Linguiça, salsicha, calabresa, presunto, peito de peru, mortadela, bacon, paio, blanquet e patê de presunto.

Nuggets, hambúrguer industrializado, peito de frango empanado industrializado.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES



- **ALIMENTOS COM LACTOSE** (leite, iogurte e queijos) NESTE MOMENTO, DEVIDO AO TUMOR E AO TRATAMENTO, você pode apresentar dificuldade para digerir o açúcar do leite (A LACTOSE). Desta maneira, para evitar quadros de diarreia ou piora da diarreia, substitua o leite pelas versões:

- **LEITE SEM LACTOSE**

- **LEITES VEGETAIS** (*Leite de amêndoas, Leite de arroz, Leite de castanha de caju com coco*)

- **Iogurte** sem lactose

- **Prefira:** iogurte natural; Iogurtes Hiperproteicos de Boa qualidade sem lactose; Iogurtes Veganos

- **Queijos:** A quantidade de lactose presente nos queijos é pequena, observe a sua tolerância, se não irritar o intestino, pode consumir a versão tradicional. Evite consumir queijos gordurosos ou “mofados” neste período.

- Prefira: Queijo minas, Queijo minas padrão, Ricota, pasta de ricota, Mussarela, Mussarela de Búfala, Queijo de Cabra, Queijo Prato.



PRESERVE SUA MASSA MUSCULAR



- A Presença do tumor aumenta o gasto de Energia do organismo, principalmente o gasto de **PROTEÍNAS**.



- O estado nutricional e a manutenção da musculatura são fundamentais para a resposta cirúrgica adequada.



- Não faça dietas restritivas ou radicais: A alimentação precisa ser adequada em **MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES** para que você não perca peso.



- A perda de peso, **REALIZADA DE MANEIRA INADEQUADA**, nesse momento poderá levar a: Fraqueza muscular, tremores, indisposição, tonturas, piora das náuseas e piora da falta de apetite.



- Faça o possível para realizar exercícios físicos de fortalecimento com a orientação adequada de um profissional educador Físico ou Fisioterapeuta. Será importante manter este acompanhamento para evitar a perda de massa muscular.



Não esqueça que aqui no HCE dispomos de **FISIOTERAPEUTAS ONCOLÓGICOS** para o seu melhor acompanhamento.



Siga sempre as orientações da equipe de Nutrição.
ESTAMOS AQUI PARA CUIDAR DE VOCÊ!

EXEMPLO DE DIETA PAS



NÃO consumir alimentos integrais, não consumir VEGETAIS CRUS E FOLHOSOS CRUS. FRUTAS CONSUMIR SEM A CASCA



NÃO CONSUMIR MACARRÃO E BISCOITOS

DESJEJUM (CAFÉ DA MANHÃ)



- **Consuma uma fonte de carboidrato:** Inhame bem cozido ou, pão macio: (pão de forma sem casca ou pão careca ou pão de milho). **(NÃO consumir pão integral e pão francês, torradas e biscoitos.**
- **Colocar no pão:** requeijão sem lactose, creme de ricota, queijo cottage, queijo minas, pasta de atum com creme ricota, ovo mexido. **(NÃO consumir mortadela, presunto, peito de peru, blanquet, salame)**
- **Consuma uma bebida:** 1 xícara de café com leite sem lactose (adicionar pouca quantidade de açúcar ou o adoçante stévia) ou VITAMINA de leite sem lactose ou leite vegetal batido com 1 fruta (mamão, pera sem casca, kiwi, morango, maçã sem casca) ou 1 und de iogurte natural sem lactose.
- **ADICIONE NESSE HORÁRIO 20g medidas de SUPLEMENTO WHEY PROTEIN ISOLADO**

COLAÇÃO



- suco de fruta (laranja coado, limão, maracujá, abacaxi coado, morango, graviola coado, acerola coado, uva integral diluído com 50% de água, suco de melancia coado.
- 1 COLHER DE SOPA DE GELEIA DE AMEIXA (ver receita ao longo da cartilha)



ALMOÇO



- **1 fonte de carboidrato:** Arroz bem cozido (empapado) ou batata baroa bem cozida ou em forma de purê, ou inhame bem cozido ou em forma de purê, ou aipim bem cozido ou em forma de purê **(NÃO consumir macarrão, farofa, gnocchi ou outras farinhas)**
- **1 fonte de proteínas:** Frango cozido e desfiado com molho de tomate caseiro (ou tomate *passado* ou *pelati*), peixe bem cozido (sem espinhas), ovo mexido ou omelete **(CARNE VERMELHA APENAS 2X NA SEMANA: musculo bovino cozido ensopado ou carne moída).**
- **LEGUMES** bem cozidos ou em forma de purê (beterraba, abobrinha sem casca e sem semente, abóbora e chuchu) **(NÃO consumir verduras)**
- **FEIJÃO** (deixar de molho por 12 horas e descartar a água), liquidificar e coar. **Adicionar 1 colher de sopa de azeite de oliva no prato já montado**

TOSA COM BAIXO RESÍDUO

LANCHE DA TARDE



- **Consuma uma fonte de carboidrato:** Inhame bem cozido ou, pão macio: (pão de forma sem casca ou pão careca ou pão de milho). **(NÃO consumir pão integral e pão francês, torradas e biscoitos.**
- **Colocar no pão:** requeijão sem lactose, creme de ricota, queijo cottage, queijo minas, pasta de atum com creme ricota, ovo mexido. **(NÃO consumir mortadela, presunto, peito de peru, blanquet, salame)**
- **Consuma uma bebida:** 1 xícara de café com leite sem lactose (adicionar pouca quantidade de açúcar ou o adoçante stévia) ou VITAMINA de leite sem lactose ou leite vegetal batido com 1 fruta (mamão, pera sem casca, kiwi, morango, maçã sem casca) ou 1 und de iogurte natural sem lactose.
- **ADICIONE NESSE HORÁRIO O SUPLEMENTO NUTRICIONAL INDICADO PARA VOCÊ NA CONSULTA**

JANTAR



- IGUAL AO ALMOÇO
Não consumir feijão e não consumir carne vermelha

OU

SOPA DE LEGUMES BATIDA COM FRANGO

CEIA



- iogurte sem lactose
OU
- 1 copo de leite sem lactose
- **ADICIONE NESSE HORÁRIO O SUPLEMENTO NUTRICIONAL INDICADO PARA VOCÊ NA CONSULTA**



ATENÇÃO: GARANTA UMA ÓTIMA HIDRATAÇÃO AO LONGO DO DIA. NÃO ESQUECER DE INGERIR AO MENOS 1,5 LITROS DE ÁGUA



EM CASOS DE FEZES EM FITA - UTILIZAR DIETA SEMI-LÍQUIDA/LÍQUIDA ADAPTADA



! Caso o(a) senhor(a) note que as fezes estão ficando mais FINAS ou fique com dor, desconforto abdominal, distensão ou fique mais de 1 dia sem ir ao banheiro sem EVACUAR.



DESJEJUM (CAFÉ DA MANHÃ)



- VITAMINA de leite sem lactose ou leite vegetal batido com 1 fruta + 2 medidas do SUPLEMENTO **hipercalórico** e **hiperprotéico** em pó (NUTREN SEM LACTOSE, NUTRIDRINK SEM LACTOSE ou ENSURE)
- CREME DE MAMÃO (bater ou raspar o mamão para formar um creme) / Ou creme de abacate / Ou 1 kiwi amassado



COLAÇÃO

- suco de fruta (laranja coado, limão, maracujá, abacaxi coado, morango, graviola coado, acerola coado, uva integral diluído com 50% de água, suco de melancia coado.
- Meio mamão papaia amassado



ALMOÇO

- 1 fonte de carboidrato: purê de batata baroa ou purê de inhame
- 1 fonte de proteínas: Frango, peixe ou carne (COZINHAR A CARNE COM CALDO E LIQUIDIFICAR A CARNE COM O CALDO ATÉ VIRAR UM CREME).
- PURÊ DE LEGUMES (beterraba, abobrinha sem casca e sem semente, abóbora e chuchu)
- FEIJÃO apenas 2x na semana (deixar de molho por 12 horas e descartar a água), LIQUIDIFICAR E COAR.

Adicionar 1 colher de sopa de azeite de oliva no prato já montado



LANCHE



- VITAMINA de leite sem lactose ou leite vegetal batido com 1 fruta + 2 medidas do SUPLEMENTO **hipercalórico** e **hiperprotéico** em pó (NUTREN SEM LACTOSE, NUTRIDRINK SEM LACTOSE ou ENSURE)
- CREME DE MAMÃO (bater ou raspar o mamão para formar um creme) / Ou creme de abacate / Ou 1 kiwi amassado



JANTAR



- Sopa de legumes (batata baroa, inhame, beterraba, chuchu + frango ou músculo bovino ou clara de ovo cozida)
Cozinhar e liquidificar
Adicionar 1 colher de sopa de azeite de oliva no prato já montado



CEIA



- 1 copo de leite sem lactose com SUPLEMENTO NUTRICIONAL **hipercalórico** e **hiperprotéico** em pó (NUTREN SEM LACTOSE, NUTRIDRINK SEM LACTOSE ou ENSURE)



SIGA SEMPRE AS ORIENTAÇÕES DA EQUIPE DE NUTRIÇÃO.
ESTAMOS AQUI PARA CUIDAR DE VOCÊ!

UTILIZAR DIETA LAXATIVA EM CASOS DE CONSTIPAÇÃO

• INGERIR BASTANTE ÁGUA E LÍQUIDOS COMO:

suco de mamão, suco de laranja, suco de laranja com mamão, suco de limão, suco de morango, maracujá, acerola e graviola.



• AUMENTE O CONSUMO DE FRUTAS LAXATIVAS, PRINCIPALMENTE:

MAMÃO, LARANJA COM BAGAÇO, AMEIXA SECA SEM CAROÇO E KIWI



• Outras estratégias laxativas:

- Geleia de ameixa:

- 10 ameixas secas sem caroço;
- 200 ml de água; suco de 2 laranjas;
- 50 ml de óleo mineral;
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia.

Preparo: Deixe as ameixas de molho em 1 copo de água por 1 noite (na geladeira). Pela manhã bata as ameixas com a água de molho, o suco de laranja, a aveia e o óleo mineral. Bata até virar um creme. Armazene em um pote tampado, na geladeira, por até 5 dias.



Consuma 1 colher de sopa cheia pela manhã e 1 à tarde;

- Creme laxativo :

- 3 ameixas secas sem caroço
- suco de 2 laranjas
- 1 fatia média de mamão formosa ou meio mamão papaia
- Meio copo de iogurte natural

Preparo:

Deixe as ameixas de molho em meio copo de água por algumas horas. Bata no liquidificador as ameixas, a água do molho, o suco de laranja, o mamão e o iogurte.

Beba pela manhã em jejum.

ATENÇÃO:

- Caso permaneça um dia sem evacuar, utilize os laxantes indicados na sua consulta.
- Caso permaneça dois dias sem evacuar **E ESTEJA COM DOR ABDOMINAL:** procure a emergência mais próxima.



ORIENTAÇÕES PARA NÁUSEAS (ENJOO)



Não permaneça muito tempo sem se alimentar. Lembre-se de que o jejum prolongado pode piorar os sintomas, então faça pequenas refeições com intervalos de tempo menores entre as refeições (você pode aumentar o fracionamento das suas refeições alimentando-se de 2 em 2 horas).



- **Procure não ficar próximo do local** de preparo do alimento e faça as refeições em locais frescos e arejados.



- **Não deite** após as refeições. Você deve descansar sentado.



- **Evite beber líquidos** no mesmo horário das refeições.



- **Evite ingerir** os alimentos que você mais gosta nos episódios mais intensos, pois eles serão associados à sensação de mal-estar.



- **Mantenha a sua higiene oral** em dia.



- **Prefira roupas confortáveis.**



- Alguns alimentos são capazes de piorar a sensação de enjoo e, por isso, você deve evitá-los.



ALIMENTOS GELADOS SERÃO MELHOR TOLERADOS

Chupe gelo 30 minutos antes das refeições.

- **chupe picolés de frutas cítricas**, como limão, maracujá, uva e morango **OU GELINHOS** de frutas ou faça as receitas abaixo:

Receita 1



Chá de camomila (2 colheres de sopa de erva ou 2 sachês) – ferver em 1 copo de água junto com 1 pedaço de **gingibre**. Após esfriar, coar e adicionar 1 colher de sopa de

mel + meio limão. Colocar em forminhas de gelo na geladeira.

Chupar os gelinhos antes das refeições para diminuir o quadro de náuseas;

Receita 2



Modo de preparo: Bata no liquidificador, por 2 minutos, 300 ml de chá de erva-doce ou hortelã, 5 pedacinhos de **gingibre** (somente a parte branca), 1 colher e 1/2 (sopa) de **mel** . Despeje essa mistura em forminhas e leve ao congelador.

Chupar os gelinhos antes das refeições para diminuir o quadro de náuseas;



ORIENTAÇÕES PARA O DIA ANTERIOR A CIRURGIA

No dia anterior da sua cirurgia será muito importante seguir uma alimentação com dieta líquida para o adequado preparo intestinal.



- **INGERIR NO MÍNIMO 1,5 LITROS DE ÁGUA AO LONGO DO DIA**
 - Fazer o preparo com a medicação indicada pela equipe médica



- **DESJEJUM (CAFÉ DA MANHÃ)**
 - Vitamina de leite desnatado sem lactose (ou leite vegetal, amêndoas ou arroz) com morango, maçã sem casca ou pera sem casca (com adoçante STÉVIA ou sem adoçar)
 - 1 unidade 200 ml de IMPACT® (suplemento imunomodulador)



- **COLAÇÃO**
 - Água de coco ou isotônico (*gatorade, iungle*)
 - SUCO (caju coado, acerola coado, morango coado, maracujá coado, limão coado, graviola coado) (sem adoçar ou adoçar com adoçante STÉVIA)



- **ALMOÇO**
 - Sopa de legumes (batata, inhame, aipim, cenoura, chuchu COM frango ou clara de ovo) Cozinhar e liquidificar (deixar bem líquida)



- **LANCHE 1**
 - Vitamina de leite desnatado sem lactose (ou leite vegetal, amêndoas ou arroz) com morango, maçã sem casca ou pera sem casca (com adoçante STÉVIA)
 - 1 unidade 200 ml de IMPACT® (suplemento imunomodulador)



- **LANCHE 2**
 - Água de coco ou isotônico (*gatorade, iungle*)
 - SUCO (caju coado, acerola coado, morango coado, maracujá coado, limão coado, graviola coado) (sem adoçar ou adoçar com adoçante STÉVIA ou sucralose)



- **JANTAR**
 - Sopa de legumes (batata, inhame, aipim, cenoura, chuchu COM frango ou clara de ovo) Cozinhar e liquidificar (deixar bem líquida)



- **CEIA**
 - Chá de camomila, erva-doce, capim limão, erva cidreira, água de coco, isotônico, suco (caju coado, acerola coado, morango coado, maracujá coado, limão coado, graviola coado). (sem adoçar ou adoçar com adoçante STÉVIA)



Ministério da Defesa | Exército Brasileiro
CML 1ª RM - Hospital Central do Exército
AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA



TRAGA ESSE MATERIAL EM TODAS AS CONSULTAS

DATA DE RETORNO:



PESO USUAL: _____ Kg



ESTATURA: _____



DATA:



PESO:



OBS:

___ / ___ / ___

_____ Kg

___ / ___ / ___

_____ Kg

___ / ___ / ___

_____ Kg

___ / ___ / ___

_____ Kg

___ / ___ / ___

_____ Kg



Material elaborado pela 1ª Ten Erika Ferreira –
Nutricionista Oncológica (CRN 161001-04)

