

34 - Durante o período de quimioterapia é comum eu ter diarreia. O que faço para diminuir esse problema?

A diarreia pode causar desidratação e prejudicar o equilíbrio de água e sais minerais do organismo. Por essa razão, é preciso beber muito líquido durante o dia, ingerir alimentos com fibras e ricos em sais minerais (banana, maçã, batata, chuchu, cenoura cozida), em carboidratos (macarrão com molho caseiro, farinhas, torradas, biscoito água e sal ou de maisena) e proteínas (carnes grelhadas e gelatina).

Evite os seguintes alimentos durante o estado de diarreia:

- todos os tipos de frituras
- alimentos gordurosos
- verduras, se não tiver certeza de que elas tenham sido higienizadas adequadamente, pois existem facilidades de contaminações bacterianas e parasitárias.
- as seguintes frutas: mamão, laranja, ameixa e pera
- frutas que você não tem o hábito de comer
- todos os tipos de condimentos
- aveia