

35 - O que faço para evitar enjoos e vômitos nas refeições enquanto recebo a quimioterapia?

Durante as refeições, você deve evitar frituras e alimentos gordurosos. A digestão da gordura é mais difícil, pois ela, por ser mais leve, flutua no bolo alimentar. Após o trabalho digestivo para as proteínas e os carboidratos, o organismo tem que absorver as gotículas de gordura. Com o passar das horas, as gotículas de gordura se alteram e tornam-se oxidadas, muitas vezes tóxicas. Somam-se a esse processo as lesões que os produtos químicos da quimioterapia causam ao estômago. Essas lesões alteram a produção de várias enzimas necessárias para participar da digestão das gorduras. Todas essas situações adversas relacionadas com o metabolismo químico da gordura se expressam por náuseas e vômitos.

Por essas razões, dê preferência aos alimentos leves e ricos em fibras e que sejam fáceis de mastigar e engolir, por exemplo: purê, pudim, gelatina, maçã raspada etc. Evite aqueles que são de difícil digestão e mastigação, por exemplo, alimentos duros, secos, desidratados e salgados.

Lembre-se de que o estômago vazio causará mais enjoo, portanto não fique muito tempo sem comer. Ao se alimentar, mastigue bem os alimentos e evite gorduras.

Além das recomendações nutricionais, existem medicamentos muito eficazes no combate às náuseas e vômitos que podem ser prescritos pelo seu médico na véspera da quimioterapia, ou incluídos durante a aplicação dela notadamente em caso de enjoos frequentes.