

47 - Como devo me alimentar durante a quimioterapia?

Primeiramente é preciso lembrar que todo serviço de oncologia tem orientações dietéticas bem estabelecidas para cada tipo de situação.

Durante a quimioterapia é comum aparecer feridas na boca e garganta que são identificadas como mucosite oral, às vezes acompanhadas de dor. Quando isto ocorrer é importante observar as seguintes sugestões:

- Evite alimentos ácidos, picantes, muito condimentados ou salgados, bem como frutas cítricas, entre elas a laranja e o limão.
- Evite alimentos duros, secos, salgados, de difícil mastigação ou muito quentes. Prefira alimentos fáceis de mastigar e engolir, por exemplo: purê, pudim, gelatina, creme, etc.
- Prepare comidas com caldo ou molhos. Em casos graves de mucosite e dor, prefira alimentos líquidos e liquidificados.
- Durante as refeições beba pequenos goles de água ou sucos com o auxílio de um canudo, não só se tiver mucosite, mas também devido a pouca salivagem, que é comum a sua ocorrência durante o tratamento.