

HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA FACULDADE DE
MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO – FMRP/USP
DIVISÃO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA
CLÍNICA MATERNO-INFANTIL

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS
PARA PACIENTES NEUTROPÊNICOS
PEDIATRIA



Ribeirão Preto
2013

A nutrição do paciente pediátrico em tratamento quimioterápico tem como objetivo prevenir e/ou corrigir deficiências nutricionais, amenizar os efeitos colaterais do tratamento, promover uma ingestão alimentar satisfatória, garantindo assim crescimento e desenvolvimento adequado com melhor qualidade de vida.

Características da alimentação durante o tratamento

A alimentação deve conter alimentos que forneçam energia (arroz, mandioca, batata, macarrão, milho, etc.), proteínas (carne bovina, de frango, peixe, leite, queijo, iogurte, ovo, feijão, ervilha, etc.), vitaminas, minerais e fibras (frutas, verduras e legumes) e água.

Deve ser dividida entre 6 a 8 refeições ao longo do dia.

Oferecer à criança preparações de sua preferência, mas que contenham alimentos de valor nutritivo, como sobremesas de frutas, tortas e panquecas com verduras e legumes, bolos nutritivos.

Usar sal, óleo, gordura e açúcar com moderação.

Oferecer alimentos de origem segura e bem higienizados para não haver contaminação.

O que fazer quando as defesas do organismo estiverem baixas?

Em virtude do tratamento quimioterápico, as células de defesa do organismo ficam diminuídas.

Quando isso ocorre deve-se tomar cuidado para não contrair infecções, evitando locais com muitas pessoas e contato com pessoas portadoras de doenças contagiosas, realizar a adequada higiene corporal e alimentar-se adequadamente, escolhendo alimentos saudáveis, de alto valor nutritivo e seguros também são muito importantes. Fique atento às orientações abaixo:

HIGIENE

MÃOS: devem ser lavadas, principalmente antes e depois da manipulação de alimentos, antes de comer, após usar o banheiro, manusear lixos e tocar em animais. Seque as mãos com toalha de papel ou de pano, com uso exclusivo para esta atividade. Se for toalha de pano, trocar diariamente.

SUPERFÍCIES: todas as pias, balcões, mesas e outras superfícies que forem entrar em contato com alimentos devem ser lavadas e sanitizadas com o borrifador (garrafinha spray) antes e após a manipulação.

PANOS DE PRATO E DE LIMPEZA: substitua-os por panos limpos diariamente. Tome o cuidado de lavar os panos de prato

separadamente dos panos de limpeza. Após lavá-los com água e sabão, coloque-os na solução sanitizante por 30 minutos. Não é necessário enxaguar.

ESPONJA: higienize em solução clorada por 5 minutos sempre depois de utilizá-la, ou seque-a bem e aqueça no microondas em potência alta (100) por 1 minuto. Troque por uma nova unidade em no máximo 1 semana.

PRATOS, TALHERES, COPOS, PANELAS, ABRIDORES, ETC: lavar com água corrente e sabão, borrifar solução sanitizante, secar naturalmente no escorredor (evitar o uso do pano de prato) e guardar em local protegido de poeira e insetos.

TÁBUAS DE CORTE, FACAS, PENEIRAS E OUTROS: utensílios que entram em contato com alimentos crus devem ser lavados com água e sabão e imersos em solução sanitizante por 15 minutos. Quando for manipular um alimento diferente, por exemplo, cortar carne e em seguida cenoura, repetir o processo de sanitização.

REFRIGERADOR E OUTROS ELETRODOMÉSTICOS: o refrigerador deve ser descongelado e limpo por dentro e por fora uma vez por semana. Os outros eletrodomésticos (como batedeira, liquidificador) devem ser desmontados e lavados peça por peça com água e sabão. Borrifar solução sanitizante. Verificar se todas as peças estão bem secas antes de montar novamente.

LIXEIRA: nunca em cima da pia e sim no chão. Deve conter tampa, de preferência que abra com pedal. Usar saco de lixo sem furos e limpar com água e sabão sempre que o saco for trocado por um novo.

ALIMENTOS

ENLATADOS (milho, ervilha etc.): devem estar em perfeito estado de conservação, ou seja, não devem estar estufadas, amassadas, abertas, furadas, enferrujadas ou com algum estrago que possa comprometer o alimento.

OVOS: não devem estar com a casca suja ou rachada e com cheiro ruim. Lave-os em água corrente antes de quebrá-los.

CARNES: devem ser bem cozidas. Faça um corte no centro do alimento e veja se perdeu a cor rosada. Na hora da compra, coloque-as longe dos outros alimentos no carrinho e procure comprá-las em lugares com garantia de boa qualidade higiene.

AMENDOINS E CASTANHAS: não devem ser comprados a granel, e sim em embalagens hermeticamente fechadas. Devem ser torrados ou cozidos antes do consumo.

FRUTAS E VEGETAIS: não compre se estiverem estragados, machucados ou amassados, nem mesmo fatiados no estabelecimento. Após a compra, mantenha sob refrigeração. Antes de consumir lave em água corrente (no caso de verduras, lave folha por folha) e coloque em solução sanitizante por 30 minutos. Aqueles alimentos que serão consumidos crus devem ser ingeridos imediatamente sem repassar em água corrente.

ÁGUA: deve ser filtrada e fervida por 20 minutos em fogo baixo após ebulição. Armazenar em recipientes limpos e tampados de preferência sob refrigeração e consumir em até 48 horas; não sendo consumida nesse período, deve ser desprezada. Se não for mantida na geladeira, consumir em até 12 horas.

OUTROS:

- Não consuma alimentos com qualquer sinal de bolor. Jogue-os fora.
- Não prove ou consuma amostra grátis de alimentos em nenhum estabelecimento.
- Nunca prove alimentos que tenham aparência ou odor estranho.

COMO PREPARAR A SOLUÇÃO SANITIZANTE

Essa solução é para ser usada na sanitização de superfícies, utensílios e alimentos conforme descrito ao longo deste manual. Ela pode ser colocada em borrifador de água (garrafinha spray) ou em bacias. Para prepará-la, você deve utilizar água sanitária e água fervida. Ao comprar a água sanitária, verifique no rótulo:

- Se está escrito “Própria para uso em alimentos” ou “Imprópria para uso em alimentos”. Use somente produtos adequados para alimentos!!!
- A concentração do produto pode ser 2 a 2,5% ou 1%.
 - Se for 2,0-2,5%, use 1 colher de sopa para cada litro de água fervida.
 - Se for 1,0%, use 2 colheres de sopa para cada litro de água fervida.
- Deixar os alimentos de molho na solução de 15 a 30 minutos.

OBSERVAÇÕES

Verifique a data de fabricação e validade dos alimentos, observe se a embalagem está intacta, sem amassados ou aberturas.

Lave as embalagens antes do uso com água e sabão.

Utilize apenas água filtrada ou fervida para beber, no preparo de sucos e refeições.

Evite fazer refeições em bares, lanchonetes, carrinhos de lanche, ou oferecer alimentos comprados na rua.

Não prepare os alimentos com muitas horas de antecedência. Sempre os mantenha na geladeira e reaqueça-os antes de servir.

EFEITOS COLATERAIS E A ALIMENTAÇÃO

Os tratamentos utilizados para combater as células do câncer prejudicam também as células saudáveis, que é a causa dos efeitos colaterais do tratamento. Os efeitos colaterais que podem afetar sua alimentação e algumas dicas para melhorá-los são:

PERDA DE APETITE:

- Faça novas receitas incluindo alimentos de sua preferência.
- “Belisque” o dia todo, pois assim você consegue mais calorias e proteínas.
- Mude o horário das refeições, e coma ouvindo música ou assistindo TV.

FERIDAS NA BOCA:

- Coma alimentos macios, pastosos ou liquidificados.
- Evite alimentos ácidos, temperos fortes, sal e açúcar em excesso.
- Prefira alimentos na temperatura ambiente, nem muito quente, nem muito gelado.
- Enxágue sua boca sempre após comer algum alimento.

BOCA SECA:

- Limonada pode favorecer a produção de saliva (não tomar caso esteja com feridas ou dor na boca).
- Balas, picolés ou goma de mascar sem açúcar podem ajudar a produzir mais saliva.
- Use alimentos macios em forma de purê, que são mais fáceis de engolir.
- Use molhos para umedecer os alimentos e facilitar a deglutição.
- Ingerir bastante líquidos.

MUDANÇAS NO PALADAR E OLFATO:

- Use condimentos aromáticos como: salsa, cebolinha, sálvia, orégano, manjeriço, páprica, caldo de carne, azeitonas, cominho e hortelã para estimular os sentidos.

NÁUSEAS E VÔMITOS:

- Evite alimentos com cheiro forte, muito quente e excesso de gorduras.
- Mude os horários das refeições se estiver com náuseas.
- Coma pequenas porções várias vezes ao dia.
- Evite tomar líquidos durante as refeições.
- Prefira tomar líquidos gelados e tome nos intervalos das refeições.
- Coma em um lugar ventilado, agradável e tranquilo.
- Descanse após se alimentar com a cabeceira elevada.

DIARRÉIA:

- Não tome leite e alimentos preparados com leite e derivados.
- Não coma frituras, e excesso de gorduras, molhos, doces e açúcar em excesso.
- Escolha alimentos leves, bem cozidos e beba muitos líquidos durante o dia.

CONSTIPAÇÃO

- Aumentar a quantidade de líquidos durante o dia.
- Preferir líquidos quentes ou gelados, pois estimulam o funcionamento do intestino.
- Aumentar o consumo de verduras e frutas.
- Acrescentar ao leite: aveia, farelo de trigo, gérmen de trigo, ameixa preta seca.
- Evitar o consumo de maisena, creme de arroz, fubá.
- Praticar atividade física leve (caminhada), se possível.