GUIA DE RECEITAS PARA O PACIENTE ONCOLÓGICO

Para pacientes e cuidadores!

ONCOLOG

Oncologia ✻ Hematologia ✻ Mastologia

Oncologia do Futuro

ROBERTA PIMENTA

Nutricionista Oncológica

CRN 16774

ONCOLOG

Oncologia ✻ Hematologia ✻ Mastologia

Oncologia do Futuro

Com sede em Cuiabá, Mato Grosso, a OncoLog é uma moderna e completa clínica para prevenção e tratamento de câncer.

Centrada na humanização do atendimento, contamos com uma equipe multiprofissional,voltada para o paciente e seus familiares, com total excelência técnica.

ESTE E-BOOK FOI PREPARADO COM MUITA DEDICAÇÃO, VISANDO AUXILIAR NO MANEJO DOS SINTOMAS CAUSADO POR UM TRATAMENTO ONCOLÓGICO.

A IDÉIA É TRAZER DICAS E RECEITAS SIMPLES, REPLETAS DE NUTRIENTES, QUE AJUDAM NO COMBATE DOS EFEITOS COLATERAIS , ALÉM DE CONTRIBUIR PARA MELHORA DO PROGNÓSTICO, AJUDAR NA MANUTENÇÃO DO PESO ADEQUADO E OTIMIZAR FUNÇÕES IMUNOLÓGICAS.

BOA LEITURA E BOM APETITE!

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - ANTES DE TUDO!

As receitas deste E-book, estão aqui para facilitar o processo, ajudando também a combater alguns efeitos colaterais, mas sabemos que o principal, é ter uma alimentação saudável, balanceada e nutritiva.

Sendo assim, aqui vão algumas dicas importantes:

1. **EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS/INDUSTRIALIZADOS;**
2. **FAÇA DAS FRUTAS, VEGETAIS E HORTALIÇAS A BASE DA ALIMENTAÇÃO;**
3. **DIMINUA O CONSUMO DE SAL;**
4. **EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS EMBUTIDOS;**
5. **LIMITE O CONSUMO DA CARNE VERMELHA;**
6. **NÃO CONSUMA BEBIDAS ALCOÓLICAS;**

O QUE COMER ANTER DE IR PARA A QUIMIOTERAPIA?

Comer antes ou depois?

Cada quimioterápico vai possuir reações e sintomas diferentes. Sendo assim,o paciente deve observar em que momento geralmente os sintomas começam a surgir ou a ficarem mais intensos.

Embora seja uma opção particular, as orientações em geral apontam para a necessidade de uma boa alimentação no dia da aplicação, evitando o jejum. Até mesmo porque a sensação de náusea pode surgir exatamente por causa do estômago vazio.

O QUE COMER ANTER DE IR PARA A QUIMIOTERAPIA?

Abaixo, segue algumas orientações básicas:

- Geralmente os ciclos são pela manhã, então opte por fazer um bom café da manhã, com boas fontes de carboidratos e proteínas, se você faz uso de suplementos alimentares, aproveite esse horário para ingeri-lo;

- Se seu ciclo for demorado, vale também levar um lanche prático, e que você goste, para comer durante a quimio;

- Mantenha-se hidratado: leve consigo uma garrafinha com água (deve-se atentar quanto a ingestão hídrica);

- Outra opção é o chá de gengibre - alinhe com sua nutricionista sobre sua recomendação;

Chá de gengibre

Modo de Preparo

1. Com uma escovinha para legumes, lave bem a casca do gengibre sob água corrente.

2. Seque e corte o gengibre em fatias finas.

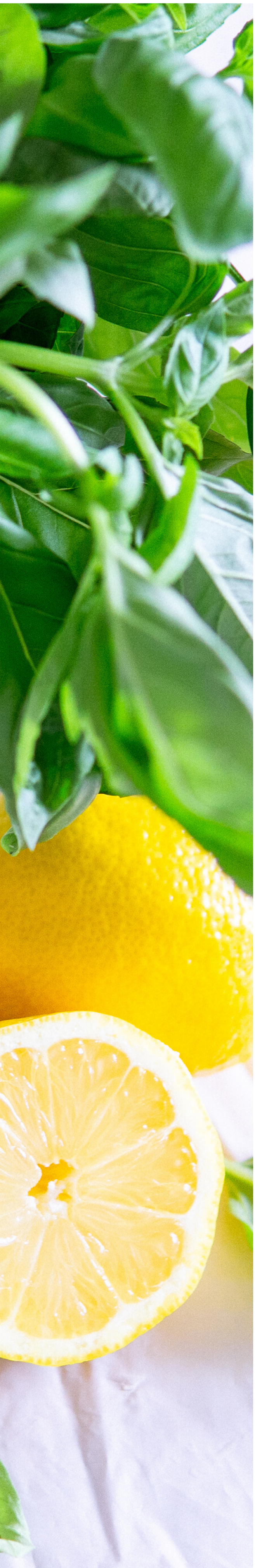
3. Numa leiteira ou chaleira, coloque a água, as fatias de gengibre e leve ao fogo médio. Quando começar ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos.

4. . Desligue o fogo, tampe deixe descansar por 2 minutos.

Grande aliado nas náuseas/enjôos duranto o tratamento.

IMPORTANTE

O chá de gengibre é contra inidicado para pacientes hipertensos.



Água aromatizada limão e gengibre

Ingredientes

- Suco de dois limões (espremidos na hora);
- 1 colher de chá de gengibre ralado ou moído;
- 500 ml de água.

Modo de Preparo

1.Misture todos os ingredientes em uma jarra com água gelada e mexa. Despeje em uma taça com fatias de limão e sirva.

→ Bom para náuseas!!!

Sal de Ervas

Ingredientes

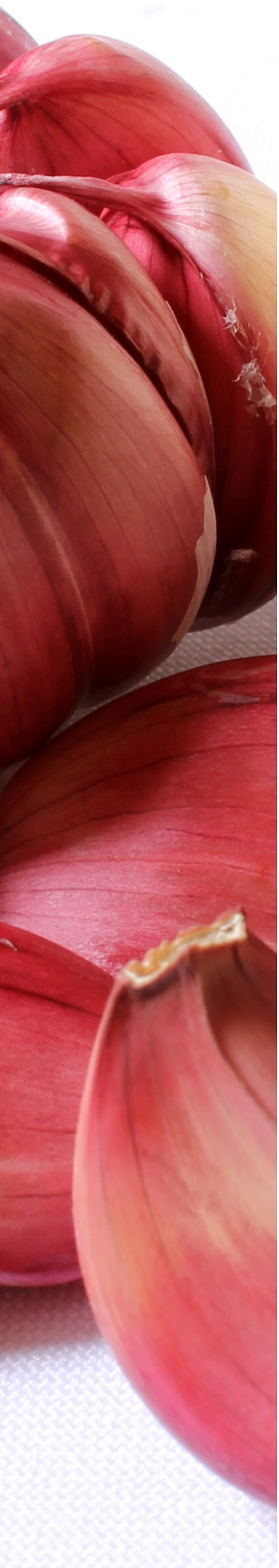
- 20 g de alecrim desidratado;
- 20 g de manjericão desidratado;
- 20 g de orégano desidratado;
- 20 g de sal rosa ou branco de cozinha;

Modo de Preparo

-> Bata todos os ingredientes no liquidificador. Armazene em um recipiente de vidro e utilize como substituto do sal.

->para aumentar a receita, apenas aumentar os ingredientes na mesma proporção.

Ideal para substituir temperos prontos, caldos de carne e o sal branco.



Tempero natural de alho

Ótimo subtituto do tempero pronto/industrializado.

Ingredientes

- 400 g de alho;
- 1 kg sal;
- 1 maço cheiro verde;
- 2 cebolas médias;
- Azeite.

Modo de Preparo

1. Bata no liquidificador o alho, cebola, e cheiro verde, com azeite o suficiente para para triturar os ingredientes.
2. Despeje numa vasilha, acrescente o sal, misture bem até ficar uma pasta homogênea.

-> Guarde em vidros esterelizados na geladeira.

Conserva até 3 meses na geladeira.

Molho de tomate caseiro

Ingredientes

- 800 g de tomate picado com semente(ou 5 tomates grandes);
- 1 cebola picada;
- 1 a 3 dentes de alho picados;
- Tomilho, Orégano, Louro, ou Manjericão fresco (à gosto);
- 1 pitada de sal;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 4 col. de sopa de azeite de oliva;

Modo de Preparo

1. Em uma panela já quente, em fogo baixo, coloque o azeite e a cebola picada. Adicione 1 pitada de sal, o tomilho e o orégano (ou louro) fresco

.2. Acrescente o alho picado. Após 1-2 minutos, coloque o tomate picado.Aumente o fogo e adicione um pouco mais de sal e a pimenta.

3. Tampe a panela por 10-15 minutos

.4. Adicione o manjericão depois de pronto.

Pode ser armazenado na geladeira por 3-4 dias ou no congelador por 6 meses.

Sopa de creme de cenoura com gengibre

Ingredientes

- 1 cebola picada;
- - 1 dente de alho picado;
- ½ colher (sopa) de óleo;
- 3 copos de águ;
- 4 colheres (sopa) de cenoura cozida;
- 1 pedaço pequeno de gengibre;
- 2 colheres (sopa) de extrato de soja;
- 1 colher(sopa) de amido de milho;
- 2 filés de frango cozidos e desfiados;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

1. Refogue a cebola e o alho no óleo.
2. No liquidificador, acrescente dois copos de água e a cenoura cozida e bata bem.
3. Acrescente este creme à panela, junte o gengibre e deixe ferver.
4. Dissolva o extrato de soja no restante da água e acrescente o amido de milho, dissolvendo bem.
5. Incorpore ao creme de cenoura, mexendo sempre até engrossar.
6. Adicione o sal.
7. Salpique o frango desfiado e sirva a seguir.

Cuscuz de frango

Indicações: pacientes com dor para engolir e feridas na boca.

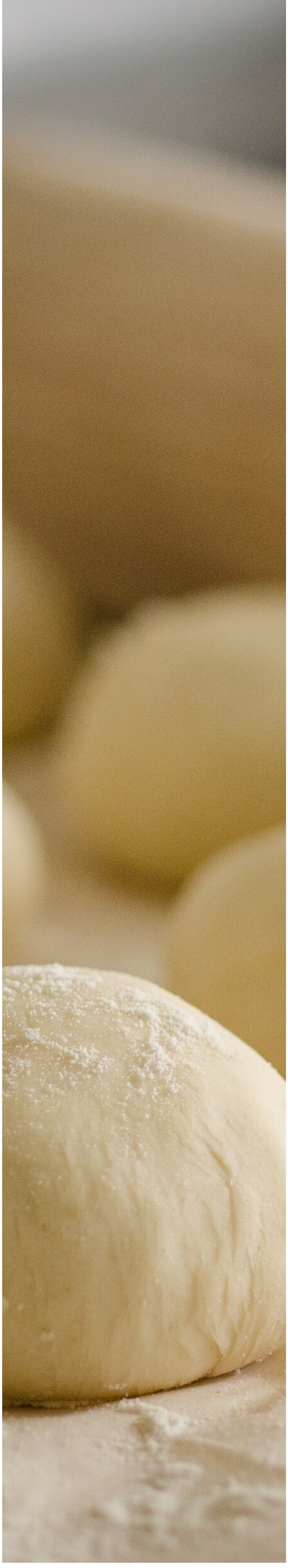
Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de farinha de milho
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 1 ½xícaras (chá) molho de tomate caseiro
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 vidro de palmito picado
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas - 300g
- frango cozido em cubos pequenos - Salsinha, cebolinha e sal a gosto
- Óleo para untar a forma

Modo de Preparo

1. Misture as farinhas em um recipiente e reserve.
2. Em uma panela refogue o alho e a cebola, acrescente o molho de tomate, a água,
3. a ervilha, o palmito, a azeitona, o frango, a salsinha, a cebolinha e o sal.
4. Assim que ferver acrescente aos poucos as farinhas, mexa sempre até engrossar e soltar do fundo da panela.
5. Para montar o cuscuz, unte com óleo o fundo e as laterais de uma forma grande para pudim.
6. Espere esfriar e desenforme.

->Pode ser servido frio ou morno.



Pão de queijo funcional

Ingredientes

- 125 g de polvilho doce;
- 125 g de polvilho azedo;
- 250 g de ricota;
- 3 colheres de sopa de chia;
- 1 pote de requeijão light;
- 1 pitada de sal;

Modo de Preparo

- Misture a ricota e o requeijão light em um recipiente. Aos poucos, vá alternando entre o polvilho doce e azedo, sem parar de misturar. Coloque uma pitada de sal junto com a chia e continue acrescentando os polvilhos.

- Misture até a massa se tornar homogênea. Faça a forma dos pães de queijo e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por até 25 minutos.

- Retire do forno e sirva.

Shake de morango e aveia

Indicado para pacientes com feridas na boca, e falta de apetite.

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia;
- 100 ml de água;
- 100 ml de leite integral;
- 4 morangos congelados;
- 2 cubos de gelo;

Modo de Preparo

- Bata tudo no liquidificador e sirva.

DICA: pode auxiliar também na **diarreia**, para isso, troque o morango por banana, maçã ou goiaba (use-as em temperatura ambiente), e não coloque gelo.

->Se diarreia intensa, troque o leite integral por leite sem lactose.

Coquetel laxativo

Indicado para pacientes com instestino preso.

Ingredientes

- 3 ameixas secas (sem caroço);
- 1 laranja com bagaço, sem sementes e cortadas em cubos;
- 1 fatia média de mamão;
- 1/2 copo de iogurte natural;
- 1 colher de farelo de trigo ou farelo de aveia.

Modo de Preparo

- Deixe as ameixas de molho em 1/2 copo de água de um dia para o outro. Não despreze esta água após este período.
- Batano liquidificador as ameixas junto com a água que estavam de molho, a laranja picada, o mamão, o iogurte e o farelo de trigo.
- Adicione gelo. Beba pela manhã em jejum.

Considerações Finais

O objetivo desse e-book é ajudar o paciente ongológico durante o tratamento através da alimentação.

As orientações dadas aqui são gerais, sendo assim, não substitui a consulta com um nutricionista oncológico para que sejam feitas as orientações nutricionais específicas, de acordo com sua condição clínica.

É este profissional que vai auxiliar no combate aos efeitos colaterais, no aumento da imunidade, preparo cirúrgico, orientações para cicatrização, prevenir ou minimizar a desnutrição.

ROBERTA PIMENTA

Nutricionista Oncológica

ONCOLOG

Oncologia ✻ Hematologia ✻ Mastologia

Oncologia do Futuro

@oncologoficial

Av. Miguel Sutil, 8000 - 7º andar - Santa Rosa, Cuiabá - MT