

Problemas de alimentação e cancro

O cancro pode causar problemas com a ingestão de alimentos e bebidas. Este folheto contém informações sobre diferentes problemas que podem surgir e as formas de lidar com os mesmos.

As palavras sublinhadas estão explicadas na lista de palavras no final. A lista de palavras indica também como deve pronunciar a palavra em inglês.

Se tiver mais perguntas sobre estas informações, pode colocá-las diretamente ao seu médico, enfermeiro ou nutricionista.

Também pode contactar a Macmillan Cancer Support através da linha gratuita **0808 808 00 00**, de segunda a sexta-feira, das 09h00 às 20h00. Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu idioma. Quando nos telefonar, diga em inglês qual o idioma pretendido (diga “Portuguese [pórtjuguiz]”).

Existem mais informações sobre o cancro em português em macmillan.org.uk/translations

Este folheto informativo contém informações sobre:

- Como o cancro pode afetar a alimentação
- Quando se sente demasiado cansado para cozinhar ou comer
- Problemas com a boca e garganta
- Sensação de enjoos (náuseas), azia e indigestão
- Alterações dos movimentos intestinais que afetam a sua alimentação
- Mudanças de apetite e peso
- Como a Macmillan pode ajudar
- Lista de palavras
- Mais informações em português
- Referências e agradecimentos

Como o cancro pode afetar a alimentação

Muitas pessoas com cancro sofrem de problemas alimentares, que podem ser provocados pelo cancro ou pelo tratamento.

Problemas alimentares causados pelo cancro

Dependendo da localização do cancro no seu organismo, estes problemas podem incluir:

- sensação de enjoos
- vómitos
- dores
- indigestão
- perda de peso.

Problemas alimentares causados pelos tratamentos para o cancro

Os tratamentos para o cancro podem, por vezes, causar problemas associados à ingestão de alimentos, bebidas ou à sua digestão.

Alguns problemas alimentares podem ser menores, enquanto outros podem afetá-lo mais. Os problemas podem ser temporários e melhorar quando terminar o tratamento. Por vezes, os problemas podem persistir por algum tempo.

Fale com o seu médico oncologista, enfermeiro ou médico de clínica geral se tiver problemas com a alimentação. Eles podem encaminhá-lo para um nutricionista.

Risco de infeção (baixa imunidade)

O cancro e os tratamentos para o cancro podem, por vezes, enfraquecer o seu sistema imunitário. Chama-se a isto baixa imunidade, o que significa que apresenta um risco acrescido de contrair uma infeção.

O seu médico poderá sugerir que evite certos alimentos, para impedir que tenha uma infeção gástrica (estômago). Deverá também ter cuidado ao preparar, armazenar ou voltar a aquecer os alimentos. O seu enfermeiro oncológico irá falar consigo acerca disto. Temos mais informações em português no folheto informativo "Alimentação saudável". Visite macmillan.org.uk/translations

Dietas especiais

Algumas pessoas terão problemas alimentares específicos. Por exemplo, se fizer uma cirurgia ao estômago ou intestino, poderá ter de seguir uma dieta especial. O seu nutricionista pode aconselhá-lo sobre isto.

Quando se sente demasiado cansado para cozinhar ou comer

A sensação de cansaço é comum no tratamento para o cancro. Pode ter dificuldade em cozinhar as suas refeições ou até mesmo em comê-las.

O que pode fazer

- Certifique-se de que tem em casa comida suficiente de fácil preparação. Pode utilizar refeições prontas, congeladas ou alimentos enlatados.
- Tente planear com antecedência. Se tiver um congelador, prepare os alimentos quando se sente melhor e congele-os para quando se sentir cansado.
- Peça a familiares ou amigos para fazerem as compras ou cozinhareem por si.
- Se precisar de ajuda em casa para cozinhar e comer, informe o seu médico de clínica geral ou nutricionista. Eles podem organizar a entrega de refeições em sua casa.

Cuidados com a sua boca

Um efeito secundário comum do tratamento para o cancro são os problemas associados à boca. É muito importante cuidar da sua boca durante o tratamento, para evitar uma infecção.

Manter a boca saudável

- Poderá ter de consultar o seu dentista antes de iniciar o tratamento. Ele poderá aconselhá-lo sobre a pasta de dentes que deve usar durante o tratamento.
- Lave a boca, a língua e os dentes suavemente, de manhã e à noite, com uma escova de dentes macia para criança. Evite usar palitos e fale com o seu médico oncologista antes de usar fio dentário.
- Se usa próteses dentárias, deixe-as imersas numa solução de limpeza durante a noite. Evite colocá-las durante o dia por o máximo de tempo possível para não causar irritação da gengiva.
- Beba muitos líquidos, sobretudo água. O leite também ajuda.
- Siga os conselhos do seu médico ou enfermeiro oncologista sobre os cuidados a ter com a boca.

Se tiver a boca dorida

- As comidas e bebidas frias são provavelmente melhores que as muito quentes e muito frias.
- Adicione gelo picado às bebidas ou congele sumos de fruta em cuvetes de gelo – chupar os cubos de gelo pode acalmar a irritação na boca. Os gelados também podem ajudar.
- Alguns sumos de fruta, quando são ácidos, podem irritar a boca. Experimente tomar sumos menos ácidos, como os de pera ou groselha negra.
- Utilize uma palhinha para beber.
- Evite alimentos salgados ou condimentados, que podem picar.
- Evite alimentos com textura áspera, como pão crocante, tostas ou vegetais crus.
- Mantenha os alimentos húmidos com molhos.
- Tomar analgésicos antes de comer pode ajudá-lo a engolir mais facilmente.
- Se a sua boca estiver muito dorida, o seu médico pode receitar-lhe um gel ou um elixir mais forte. Não compre elixires na farmácia sem antes falar com o seu médico oncologista, estes podem ser demasiado fortes.
- Se a sua boca não estiver demasiado dorida, um elixir oral à base de água e sal pode ajudar.

Problemas com a boca e garganta

Boca seca

A radioterapia na área da cabeça e pescoço pode danificar as glândulas salivares e provocar secura na boca. Alguns medicamentos utilizados na quimioterapia também podem provocar secura na boca.

O que pode fazer

- O médico pode receitar-lhe elixires orais, pastilhas, ou um gel ou spray de saliva artificial.
- Tenha sempre uma bebida consigo e dê pequenos goles regularmente, incluindo quando vai para a cama ou quando sai de casa. Beba pequenos goles de água durante as refeições.
- Pulverize a sua boca com água fresca para a manter húmida.
- Chupe cubos de gelo ou gelados de gelo.
- Utilize molhos e caldos para amolecer os alimentos.
- Evite chocolate, pastéis, manteiga de amendoim e outros alimentos secos se tiver dificuldade a ingeri-los.
- Experimente pastilhas elásticas sem açúcar, que podem ajudar a estimular a saliva.
- Utilize um bálsamo labial ou Vaseline® em lábios secos.
- Informe o seu enfermeiro se a sua língua tiver uma cobertura branca.

Mudanças no paladar

Os tratamentos para o cancro podem afetar o seu paladar de diferentes formas. Estas mudanças são normalmente temporárias.

O que pode fazer

- Utilize especiarias, ervas aromáticas e condimentos para dar mais sabor aos seus alimentos. Mas tenha atenção se tiver a boca dorida porque algumas especiarias e condimentos podem piorar esta situação.
- Tente ingerir alimentos com sabores mais intensos, como frutas frescas e sumos de fruta. Mas tenha cuidado se tiver a boca inflamada, pois estes podem provocar dores na boca.
- Os alimentos frios podem saber melhor do que os alimentos quentes.
- As carnes frias podem saber melhor com pickles ou chutney.
- Utilize talheres de plástico se tiver um sabor metálico na boca.
- As refeições de peixe, frango e ovos sabem melhor quando cozinhadas ou marinadas em molho.
- Se sentir um sabor metálico ao comer carnes vermelhas, experimente carnes brancas, peixe ou refeições vegetarianas, utilizando feijões e lentilhas.

Problemas ao mastigar e engolir

Informe o seu médico, enfermeiro, terapeuta da fala ou nutricionista se tiver problemas ao engolir. Se as bebidas o fizerem tossir, informe imediatamente o seu médico ou enfermeiro.

O que pode fazer

- A toma de analgésicos antes das refeições pode ajudar quando as dores dificultam o ato de mastigar ou engolir. O seu médico pode aconselhá-lo.
- Poderá necessitar de amolecer os alimentos para os tornar mais fáceis de comer.
- Cozinhe os alimentos lentamente, durante longos períodos, para que fiquem mais moles e passe-os pelo liquidificador para que seja mais fácil comê-los.
- Cubra os alimentos com molho ou caldo.
- Corte a carne e os vegetais em pedaços pequenos.
- Corte a côrda do pão.
- Se sentir os alimentos presos na garganta, as bebidas com gás podem ajudar.
- Algumas empresas de entrega de refeições têm opções de alimentos macios na ementa.
- Se tiver dificuldade em comer o suficiente, existem suplementos alimentares líquidos que pode ingerir entre as refeições.

Sensação de enjoos (náuseas), azia e indigestão

Sensação de enjoos

Alguns tratamentos para o cancro e problemas como obstipação ou lesões do fígado podem fazê-lo sentir-se indisposto.

O seu médico oncologista pode dar-lhe medicamentos para ajudar a combater os enjoos. Se estes não ajudarem, informe o seu médico, pois existem diferentes tipos de medicamentos que pode experimentar.

O que pode fazer

- Siga as instruções que lhe forem fornecidas sobre o momento e a forma como os medicamentos para os enjoos devem ser tomados.
- As comidas secas, como as bolachas de água e sal ou biscoitos secos, podem reduzir a sensação de enjoo logo pela manhã.
- Se possível, deixe que seja outra pessoa a cozinhar. Por vezes, o cheiro da comida pode fazê-lo sentir-se indisposto.
- Evite alimentos gordurosos ou fritos.
- Tente comer comidas leves, como caldos finos.
- Coma numa área arejada.
- Sente-se direito à mesa para comer e mantenha-se direito durante, pelo menos, 30 minutos após a refeição.
- Alimentos ou bebidas com gengibre podem ajudar.
- Algumas pessoas consideram que o chá de hortelã ajuda. Pode adicionar uma colher de chá de mel se preferir uma sabor mais doce.
- Algumas pessoas também consideram benéfico dar pequenos goles numa bebida com gás, como limonada, ginger ale ou água com gás.
- Experimente beber entre as refeições e não durante estas.
- Utilize Sea Bands® nos pulsos. Pode comprá-los na farmácia.
- As técnicas de relaxamento podem ajudar a reduzir os enjoos.

Informe o seu médico se sofrer de obstipação, pois esta também pode ser uma causa dos enjoos. Talvez necessite de medicação para o ajudar.

Azia e indigestão

Alguns tratamentos para o cancro e outros medicamentos podem irritar o estômago. A azia é a sensação de queimadura no peito. A indigestão é constituída por desconforto na parte superior do abdómen (barriga). Acontece sobretudo após as refeições.

O que pode fazer

- Fale com o seu médico, que tentará descobrir a causa da sua azia ou indigestão e lhe dará medicação para reduzir estes sintomas.
- Tome nota dos alimentos que lhe causam desconforto para que os possa evitar.
- Evite chocolate, álcool, alimentos condimentados, alimentos gordurosos e anis, uma vez que são conhecidos por provocar problemas.
- Evite refeições grandes e, à noite, evite comer tarde.
- Coma regular e lentamente.
- Descanse durante 45-60 minutos após a refeição. Tente não se deitar após uma refeição.
- Utilize vestuário largo em redor da cintura.
- Tente manter um peso saudável.
- Se fumar, tente parar ou reduzir.

Alterações dos movimentos intestinais que afetam a sua alimentação

Obstipação

Quando sente dificuldades ou dores ao defecar. Alguns medicamentos podem provocar obstipação. Fale com o médico se tiver obstipação. Este pode dar-lhe um medicamento designado laxante.

O que pode fazer

- Coma alimentos ricos em fibra, designadamente frutas e vegetais frescos, pão integral, cereais integrais, muesli, aveia, feijões, lentilhas, ervilhas, arroz e massa integral.
- Beba muitos líquidos, tanto bebidas quentes como frias. Tente beber 2 litros por dia. Isto é importante se estiver a aumentar a quantidade de fibra ingerida.
- Os remédios naturais, como sumo de ameixa, ameixas, alperces secos ou xarope de figo, podem ajudar.
- O exercício ligeiro, como a caminhada, pode ajudar.

Se tiver cancro do intestino, é importante falar com o seu nutricionista, médico ou enfermeiro, antes de fazer alterações à sua dieta.

Diarreia

Quando tem necessidade de defecar mais vezes do que é habitual e as fezes são mais moles do que o normal.

Vários tratamentos para o cancro e antibióticos podem provocar diarreia. Outros medicamentos ou uma infecção também podem provocar diarreia.

A diarreia pode ser um efeito secundário temporário e ligeiro. Informe sempre o seu médico se tiver diarreia e se esta piorar.

Se tiver diarreia após cirurgia ao cancro do intestino, fale com o seu médico ou enfermeiro oncologista antes de fazer alterações à sua dieta.

O que pode fazer

- Beba muitos líquidos (pelo menos 2 litros por dia).
- Coma pequenas refeições mais regularmente, ao invés de refeições grandes.
- Coma alimentos leves, como peixe, frango, ovos bem cozinhados, pão branco, massa e arroz.
- Coma menos fibra (como cereais, frutas e vegetais crus).
- Evite alimentos gordurosos e com elevado teor de gordura, como batatas fritas e hambúrgueres.
- Evite alimentos condimentados.

Se uma mudança na sua alimentação não ajudar, talvez necessite tomar comprimidos para a diarreia. É importante que tome os comprimidos exatamente como indicado pelo médico.

Gases

A radioterapia pélvica (aplicada à parte inferior da barriga) e alguns tipos de cirurgia ao intestino podem causar gases. A obstipação e alguns tipos de medicamentos também podem causar gases.

Se tiver dificuldade em lidar com os gases ou se sentir dores, fale com o seu médico ou enfermeiro oncologista.

O que pode fazer

- Coma e beba lentamente. Coma pequenas quantidades de cada vez e mastigue bem os alimentos.
- Evite feijões, leguminosas, pickles, milho doce, cebolas e bebidas com gás.
- Experimente duas colheres de chá de água de hortelã-pimenta dissolvidas num copo de água morna. Pode adoçá-la com mel, ou pode experimentar o chá de hortelã.
- O seu médico de clínica geral pode dar-lhe cápsulas de hortelã, que podem ajudar.
- Os comprimidos de carvão podem ajudar; pode comprá-los na farmácia.
- Exercício ligeiro pode ajudar.
- Tente defecar regularmente; os gases podem ser um sinal de obstipação.

Mudanças de apetite e peso

Se tiver dificuldades em comer ou se estiver a perder peso, é importante falar com um nutricionista. Este pode também informá-lo sobre como ganhar peso ou prevenir a perda de peso.

Se tiver falta de apetite

Durante o tratamento para o cancro, poderá perder o apetite. Isto pode dever-se aos enjoos, ao facto de a comida e a bebida terem um gosto diferente ou porque se sente demasiado cansado. Seguem-se algumas sugestões que podem ajudar:

- Coma refeições pequenas, mas com mais frequência.
- Tenha consigo aperitivos, como salgadinhos, frutos secos, frutas desidratadas, queijo, bolachas de água e sal e iogurte, para quando se sente capaz de comer.
- Sirva a comida num prato pequeno.
- Coma as refeições calmamente, mastigue bem os alimentos e relaxe durante algum tempo após cada refeição.
- Se não conseguir comer um prato de comida, pode beber um batido de fruta com iogurte ou gelado. Ou um batido de leite ou chocolate quente, preparado com leite gordo e natas. (Ver suplementos alimentares abaixo).
- Um cálice de um vinho licoroso ou aguardente meia hora antes de comer pode aumentar o seu apetite. Um copo de vinho com as refeições também pode ajudar a digestão. Confirme com o seu médico se pode beber bebidas alcoólicas.
- O seu médico poderá dar-lhe um medicamento que ajuda a melhorar o seu apetite.
- Nos dias em que o seu apetite estiver melhor, tente comer bem e coma aquilo de que mais gosta.

Se fez tratamento para o cancro do intestino, fale com o seu nutricionista, enfermeiro ou médico oncologista sobre a sua dieta.

Evitar a perda de peso

Se estiver a perder peso ou se tiver dificuldade em comer, pode adicionar calorias (energia) e proteínas à sua alimentação, sem que para isso tenha que comer mais.

- Adicione leite gordo, xarope, mel ou açúcar ao seu pequeno-almoço e sobremesas.
- Tente adicionar natas ou lentilhas, feijões e massas às caldeiradas ou sopas.
- Pode adicionar queijo ralado ou azeite à sopa quente.
- Pode também adicionar natas, queijo e manteiga ao puré de batata ou aos molhos.
- Use muita manteiga e adicione maionese ou molho para salada às suas sandes.

Suplementos alimentares

O seu médico poderá sugerir que tome suplementos alimentares (suplementos nutricionais). Estes podem adicionar calorias (energia) extra ou proteínas à sua alimentação. Alguns são líquidos e outros são em pó, que pode acrescentar à sua comida ou bebida. Alguns destes suplementos terão de ser receitados pelo seu médico ou nutricionista, mas outros pode comprá-los na farmácia ou no supermercado.

Pode pedir informações ao seu médico ou nutricionista sobre os suplementos alimentares. Deverá apenas usar suplementos se estes lhe forem recomendados por eles.

Se tiver diabetes, deverá aconselhar-se junto do seu médico de clínica geral, enfermeiro oncológico ou nutricionista, antes de usar suplementos alimentares.

Como a Macmillan pode ajudar

A Macmillan está disponível para o ajudar a si e à sua família. Pode obter ajuda através de:

- **Linha de apoio da Macmillan (0808 808 00 00).** Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar. Podemos responder a questões médicas, fornecer informações sobre apoio financeiro ou conversar consigo sobre os seus sentimentos. A linha telefónica está aberta de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h.
- **Sítio Web da Macmillan (macmillan.org.uk).** O nosso sítio Web contém muitas informações em inglês sobre cancro e a vida com cancro. Existem mais informações noutros idiomas, em macmillan.org.uk/translations
- **Serviços de informação e apoio.** Nos serviços de informação e apoio, pode falar com um especialista em apoio ao cancro e obter informações por escrito. Encontre o centro mais próximo de si em macmillan.org.uk/informationcentres ou contacte-nos por telefone. O seu hospital poderá ter um centro.
- **Grupos de apoio locais** – Nos grupos de apoio pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro. Encontre um grupo próximo de si em macmillan.org.uk/supportgroups ou contacte-nos por telefone.
- **Comunidade Online Macmillan** – Também pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro online em macmillan.org.uk/community

Lista de palavras

Palavra (target language)	Em inglês	Como dizer em inglês (transliteration of English word)	Significado
Antibiótico	Antibiotics	Antibaioiques	Medicamento que trata uma <u>infecção</u> .
Apetite	Appetite	Apetaite	Quando sente que quer comer.
Azia	Heartburn	Hárt bârne	A azia é a sensação de queimadura no peito. Pode ser muito dolorosa. Acontece quando o ácido do estômago irrita o revestimento do <u>esófago</u> (tubo alimentar).
Baixa imunidade	Low immunity	Lôu imiune sistame	Quando o <u>sistema imunitário</u> do seu organismo não está a funcionar de forma adequada, o que significa que apresenta um risco acrescido de contrair uma <u>infecção</u> .
Calorias	Calories	Cáloris	As calorias são a quantidade de energia contida nos alimentos; o seu corpo necessita da energia dos alimentos para funcionar.
Diabetes	Diabetes	Daiabities	Uma doença em que a quantidade de açúcar no sangue é demasiado elevada porque o corpo não o utiliza de forma adequada.
Digestão	Digestion	Daidjestion	A forma como o seu organismo decompõe os alimentos que ingere e absorve os <u>nutrientes</u> dos mesmos.
Esófago	Oesophagus	Essófâgas	O tubo que vai desde a boca até ao estômago, por onde passam os alimentos ao comer. É também designado como o tubo alimentar.
Glândulas salivares	Salivary glands	Salivari glândes	Glândulas em volta da boca responsáveis pela produção de <u>saliva</u> .

Indigestão	Indigestion	Indaidjestion	Dor ou desconforto na parte superior da barriga. Pode ocorrer quando o ácido do estômago irrita o revestimento do estômago. Acontece sobretudo após as refeições.
Infeção	Infection	Inféccion	Quando as bactérias entram no seu organismo e provocam uma doença.
Nutricionista	Dietitian	Daietichian	Especialista em alimentos e nutrição. Pode indicar-lhe os alimentos que são melhores para si e pode também aconselhá-lo, caso tenha quaisquer problemas com a sua dieta.
Nutrientes	Nutrients	Nutrients	Substâncias existentes nos alimentos de que o organismo necessita para funcionar devidamente e manter-se saudável.
Obstipação	Constipation	Constipeichion	Quando sente dificuldade ou dores ao defecar. Poderá ir menos vezes à casa de banho ou as fezes podem ser duras e irregulares.
Proteína	Protein	Prótein	Uma substância que se encontra nos alimentos, importante para uma dieta saudável; o nosso corpo necessita de proteínas para funcionar, crescer e regenerar-se.
Quimioterapia	Chemotherapy	Quimóssérapie	Tratamento para o cancro que utiliza medicamentos para eliminar as células cancerígenas.
Radioterapia	Radiotherapy	Reidiosserapi	Um tratamento para o cancro que usa raios de alta energia, como raios-x, para eliminar as células cancerígenas.
Saliva	Saliva	Salaiva	Um líquido produzido pelo seu organismo e libertado para a boca. Ajuda a manter a boca saudável e húmida. Ajuda também a mastigar, engolir e facilita a <u>digestão</u> . Também é chamada de cuspo.
Sistema	Immune	Imiune sisteme	O sistema imunitário é a forma

imunitário	system		que o organismo tem de se proteger de bactérias perigosas e <u>infeções</u> .
Suplementos alimentares	Food supplements	Fude sâplements	Bebidas, pós ou alimentos que podem ser adicionados à sua dieta para aumentar o número de <u>calorias</u> , <u>proteínas</u> ou <u>nutrientes</u> que ingere.
Terapeuta da fala	Speech and language therapist	Spietch and lânuadje serapist	Alguém que pode ajudar se tiver problemas de fala e deglutição.
Terapia dirigida	Targeted therapy	Targeted sérapi	Um tratamento para o cancro que usa medicamentos para atingir e combater as células cancerígenas.

Mais informações em português

Temos informações em português sobre estes temas:

<p>Tipos de cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancro da mama• Cancro do intestino grosso• Cancro do pulmão• Cancro da próstata <p>Tratamentos</p> <ul style="list-style-type: none">• Quimioterapia• Radioterapia• Cirurgia	<p>Lidar com o cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Se lhe foi diagnosticado cancro - Um guia rápido• Requerer subsídios• Problemas alimentares e o cancro• Fim da vida• Apoio financeiro – subsídios• Apoio financeiro – ajuda com as despesas• Alimentação saudável• Cansaço (fadiga) e cancro• Efeitos secundários do tratamento para o cancro• O que pode fazer para se ajudar a si próprio
---	---

Para consultar estas informações, visite macmillan.org.uk/translations

Fale connosco em português

Pode ligar gratuitamente para a Macmillan através do número **0808 808 00 00** e falar connosco em português com a ajuda de um intérprete. Pode conversar connosco sobre as suas preocupações e questões médicas. Basta dizer português em inglês quando telefonar: (diga “Portuguese [pórtjuguiz]”).

Estamos abertos de segunda a sexta-feira, das 09h00 às 20h00.

Referências e agradecimentos

Todas estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação do Cancro da Macmillan Cancer Support. Foram traduzidas para português por uma agência de tradução.

As informações aqui incluídas baseia-se nos folhetos informativos "**Problemas alimentares e cancro**" e "**Construir uma dieta**" da Macmillan. Podemos enviar-lhe cópias, mas os folhetos completos apenas estão disponíveis em inglês.

Estas informações foram revistas pelos peritos relevantes e aprovadas pelo nosso editor médico, Dr. Tim Iveson, Oncologista Médico Consultor e Editor-chefe Médico da Macmillan.

Agradecemos a Debbie Provan, Líder do Projeto de Reabilitação para doentes com Cancro da National AHP e Gestora do Projeto TCAT da Macmillan, e Loraine Gillespie, Diretora de Nutrição.

Agradecemos também a todas as pessoas afetadas por cancro que reviram estas informações.

Todas as nossas informações se baseiam na melhor evidência disponível. Para obter mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através de bookletfeedback@macmillan.org.uk

MAC15753_PORTUGUESE



Última revisão: setembro de 2018

Próxima revisão prevista para: 2021

Envidamos todos os esforços para garantir que a informação que fornecemos é exata, mas esta não deve ser considerada como refletindo o estado atual da investigação médica, que está em constante mudança. Se está preocupado com a sua saúde, deve consultar o seu médico. A Macmillan não é responsável por quaisquer perdas ou danos resultantes de qualquer inexatidão nesta informação, ou nas informações de terceiros, tais como as informações nos sítios da Internet aos quais estamos ligados.

© Macmillan Cancer Support 2018. Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e no País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e na Ilha de Man (604). Sede social: 89 Albert Embankment, Londres SE1 7UQ.

MAC15753_PORTUGUESE

Eating problems and cancer

Cancer can cause problems with eating and drinking. This information is about the different problems that can happen and ways of dealing with them.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also tells you how to say the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or dietitian.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [LANGUAGE] at **macmillan.org.uk/translations**

This information is about:

- How cancer can affect eating
- If you are too tired to cook or eat
- Mouth and throat problems
- Feeling sick, heartburn and indigestion
- Bowel changes that affect your diet
- Changes to your appetite and weight
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [LANGUAGE]
- References and thanks

How cancer can affect eating

Many people with cancer have eating problems. They could be caused by the cancer or the treatment.

Eating problems caused by cancer

Depending on where the cancer is in your body, problems can include:

- feeling sick
- being sick
- pain
- indigestion
- weight loss.

Eating problems caused by cancer treatments

Cancer treatments can sometimes cause problems with eating, drinking or your digestion.

Some eating problems may be minor, while others may have a bigger effect on you. Problems may be temporary and improve when you finish treatment. Sometimes, problems can last longer.

Talk to your cancer doctor, nurse or GP if you have problems with eating. They can refer you to a dietitian.

Risk of infection (low immunity)

Cancer and cancer treatments can sometimes weaken your immune system. This is called having low immunity. It means you are more at risk of getting an infection.

Your doctor may suggest that you need to avoid certain foods. This is to stop you getting a gastric (tummy) infection. You will also need to be careful when preparing, storing and reheating food. Your cancer nurse will talk to you about this. We have more information in [language] in the factsheet 'Healthy eating.' Visit macmillan.org.uk/translations

Special diets

Some people will have specific eating problems. For example, if you have had stomach or bowel surgery, you may need to follow a special diet. Your dietitian can give you advice on this.

If you are too tired to cook or eat

Feeling very tired is common with cancer treatment. You may find it hard to cook your meals or even to eat them.

What you can do

- Make sure you have enough food at home that is easy to make. You could use ready-made meals, frozen meals and tinned food.
- Try to plan ahead. If you have a freezer, prepare food while you are feeling better, and freeze it for when you are tired.
- Ask family or friends to do some shopping or cooking for you.
- If you need help at home with cooking or eating, tell your GP or dietitian. They can arrange for meals to be delivered to you at home.

Looking after your mouth

A common side effect of cancer treatment is mouth problems. It is very important to look after your mouth during treatment, to avoid getting an infection.

Keeping your mouth healthy

- You may need to see your dentist before cancer treatment starts. They can tell you the best toothpaste to use during treatment.
- Clean your mouth, tongue and teeth gently each morning and evening, with a soft children's toothbrush. Avoid using toothpicks and check with your cancer doctor before using floss.
- If you wear dentures, soak them in a cleaning solution overnight. Leave them out for as long as you can during the day to stop them rubbing your gums.
- Drink lots of fluids, especially water. Milk is also good.
- Follow any advice from your cancer doctor or nurse about how to care for your mouth.

If you have a sore mouth

- Cool foods and drinks may be better than very hot or very cold ones.
- Add crushed ice to drinks or freeze fruit juice in ice cube trays – sucking on ice cubes can sooth your mouth. Ice cream can also help.
- Some fruit juices can sting the mouth if they are acidic. Try less acidic juices like pear or blackcurrant.
- Drink through a straw.

- Avoid salty or spicy foods – these may sting.
- Avoid rough textured foods such as crusty bread, toast or raw vegetables.
- Keep your food moist with sauces and gravies.
- Taking painkillers before eating can help you swallow more easily.
- If you have a very sore mouth, your doctor can prescribe a gel or stronger mouthwash. Do not buy mouthwash from the chemist without checking with your cancer doctor, as these can be too strong.
- If your mouth is not too sore, a salt-water mouthwash can help.

Mouth and throat problems

Dry mouth

Radiotherapy to the head and neck area can damage your salivary glands and cause a dry mouth. Some chemotherapy drugs can also make your mouth dry.

What you can do

- Your doctor can help by giving you mouthwashes, lozenges, artificial saliva sprays or gels.
- Keep a drink with you all the time and sip it regularly, including when you go to bed or go out. Have sips of water with your meals.
- Spray your mouth with cool water to keep it moist.
- Suck ice cubes or ice lollies.
- Use sauces and gravies to soften your food.
- Avoid chocolate, pastry, peanut butter and other dry foods if they are hard to eat.
- Try sugar-free chewing gum – this can sometimes increase saliva.
- Use lip balm or Vaseline® on dry lips.
- Tell your nurse if your tongue gets a white coating over it.

Taste changes

Cancer treatment can affect your taste in different ways. They are usually temporary.

What you can do

- Use spices, herbs and seasoning to flavour food. But be careful if your mouth is sore, as some spices and seasonings can make this worse.
- Try having sharp tasting foods, such as fresh fruit and fruit juice. Be careful if your mouth is sore though, as these may hurt your mouth.
- Cold foods may taste better than hot foods.
- Cold meats may taste better with pickle or chutney.
- If you have a metal taste in your mouth, use plastic cutlery.
- Fish, chicken and egg meals may taste better when cooked or marinated in a sauce.
- If you have a metal taste when eating red meat, try white meat, fish, or vegetarian meals, using beans and lentils.

Chewing and swallowing problems

Tell your doctor, nurse, speech and language therapist (SALT) or dietician if you have any problems swallowing. If drinking makes you cough, tell your doctor or nurse straight away.

What you can do

- Taking painkillers before meals may help if it hurts to chew or swallow. Your doctor can give you advice.
- You may need to soften foods to make them easier to eat.
- Cook food slowly for a long time to make it softer and blend it to make it easier to eat.
- Cover food in a sauce or gravy.
- Chop meat and vegetables into small pieces.
- Cut the crusts off bread.
- If you feel food is getting stuck in your throat, fizzy drinks can help.
- Some meal delivery companies have a choice of soft foods on their menu.
- If you find it hard to eat enough, there are food supplements that you can have as drinks in between meals.

Feeling sick, heartburn and indigestion

Feeling sick

Some cancer treatments and problems like constipation or liver damage, can make you feel sick.

Your cancer doctor can give you anti-sickness drugs to help with sickness. If this does not help, tell your doctor, as there are different types you can try.

What you can do

- Follow the instructions you are given about when and how to take the anti-sickness drugs.
- Dry foods, such as crackers or plain biscuits can help you to feel less sick first thing in the morning.
- If possible, let someone else do the cooking. Sometimes the smell of cooking can make you feel sick.
- Avoid greasy, fatty or fried foods.
- Try to eat light foods such as thin soups.
- Have some fresh air around you when you eat.
- Sit up straight at the table to eat, and stay like this for at least 30 minutes after eating.
- Food or drink containing ginger can help.
- Some people find peppermint tea helps. You could add a teaspoon of honey if you prefer a sweeter taste.
- Sipping a fizzy drink, such as lemonade, ginger ale or fizzy water, helps some people.
- Try having drinks between meals rather than with your food.
- Wear Sea Bands® on your wrists. You can get them from your chemist.
- Relaxation techniques may help you feel less sick.

Let your doctor know if you have constipation, as this can make you feel sick. You may need some medicine to help.

Heartburn and indigestion

Some cancer treatments and other drugs can irritate the stomach. Heartburn is a burning feeling in the chest. Indigestion is discomfort in the upper part of the abdomen (tummy). It happens mostly after meals.

What you can do

- Talk to your doctor. They will try to find out the cause of your heartburn or indigestion and give you medicines to reduce it.
- Make a note of foods that cause you discomfort so you can avoid them.
- Avoid chocolate, alcohol, spicy food, fatty food and aniseed, as these are known to cause problems.
- Avoid large meals and eating late at night.
- Eat regular meals and eat slowly.
- Rest for 45–60 minutes after you eat. Try not to lie down after a meal.
- Wear loose clothing around your waist.
- Try to stay a healthy weight.
- If you smoke, try to stop or cut down.

Bowel changes that affect your diet

Constipation

This is when you find it difficult or painful to poo. Some cancer drugs can cause constipation. Talk to your doctor if you have constipation. They may give you medicines called laxatives.

What you can do

- Eat foods with lots of fibre in. These include fresh fruit and vegetables, wholemeal bread, wholemeal cereal, muesli, oats, beans, lentils, peas, brown rice and wholegrain pasta.
- Drink lots of fluids, both hot and cold drinks. Try to drink 2 litres each day (3½ pints). This is important if you are increasing the amount of fibre you eat.
- Natural remedies such as prune juice, prunes, dried apricots or syrup of figs might help.
- Gentle exercise, such as walking, can help.

If you have bowel cancer, it is important to talk to your dietitian, doctor or nurse before changing your diet.

Diarrhoea

This is when you need to poo more often than normal, and the poo is softer than normal.

Several cancer treatments and antibiotics can cause diarrhoea. Other medications or an infection can also cause diarrhoea. Diarrhoea can be a temporary, mild side effect. Always tell your doctor if you have diarrhoea and if it gets worse.

If you have diarrhoea after surgery for bowel cancer, talk to your cancer doctor or nurse before changing your diet.

What you can do

- Drink lots of fluids (at least 2 litres or 3½ pints each day).
- Eat small meals more regularly, rather than having large meals.
- Eat light foods, such as fish, chicken, well-cooked eggs, white bread, pasta and rice.
- Eat less fibre (such as cereals, raw fruits and vegetables).
- Avoid greasy and fatty foods such as chips and burgers.
- Avoid spicy foods.

If changing what you eat does not help with diarrhoea, you may need to have anti-diarrhoea tablets. It is important to take the tablets exactly as your doctor explains.

Wind

Pelvic radiotherapy (to the lower tummy area) and some types of bowel surgery may cause wind. Constipation and some types of medicines can also cause wind.

If you find wind difficult to cope with or it causes you pain, talk to your cancer doctor or nurse.

What you can do

- Eat and drink slowly. Take small mouthfuls and chew food well.
- Avoid beans, pulses, pickles, sweetcorn, onions and fizzy drinks.
- Try two teaspoons of peppermint water dissolved in a glass of warm water. You can sweeten it with honey. Or you could try peppermint tea.
- Your GP can give you peppermint capsules that may help.
- Charcoal tablets may help – you can get some from your chemist.
- Gentle exercise can help.
- Try to make sure you poo regularly – wind can be a sign of constipation.

Changes to your appetite and weight

If you find it hard to eat, or you are losing weight, it is important to talk to a dietitian. They can also tell you how to put on weight or prevent weight loss.

If you have a poor appetite

During cancer treatment, you may lose your appetite. This may be due to feeling sick, food and drink tasting different, or because you feel too tired. Here are some tips that may help:

- Eat smaller meals but have them more often.
- Keep snacks, such as crisps, nuts, dried fruit, cheese, crackers and yoghurt. with you for when you feel able to eat.
- Serve food on a small plate.
- Eat meals slowly, chew the food well and relax for some time after each meal.
- If you cannot eat a plate of food, you could have a fruit smoothie with yoghurt or ice cream. Or a milkshake or hot chocolate, made with full fat milk and some cream. (See food supplements below).
- A small sherry or brandy half an hour before you eat can increase your appetite. A glass of wine with meals may also help digestion. Check with your doctor whether you can have alcohol.
- Your doctor may give you a medicine that can help increase your appetite.
- On days when your appetite is better, try to eat well and have your favourite foods.

If you have had treatment for bowel cancer, talk to your dietitian, cancer nurse or doctor about your diet.

Avoiding weight loss

If you are losing weight or finding it hard to eat, you can add extra calories (energy) and protein to your diet without having to eat more food.

- Add full-fat milk, syrup, honey or sugar to breakfasts and desserts.
- Try adding cream or lentils, beans and noodles to casseroles and soups.
- Grated cheese or olive oil can be added to hot soup.
- Cream, cheese and butter can be added to mashed potatoes or sauces.
- Use plenty of butter and add mayonnaise or salad cream in sandwiches.

Food supplements

Your doctor may suggest that you have food supplements (nutritional supplements). These can add extra calories (energy) or protein to your diet. Some are drinks and others are powders that you add to food or drink. Your doctor or dietitian may need to prescribe some but others you can buy from the chemist or supermarket.

You can ask your doctor or dietitian about food supplements. You should only use supplements if they recommend it.

If you have diabetes, you must get advice from your GP, cancer nurse or dietitian, before you use food supplements.

How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Antibiotics		Medicine that treats an <u>infection</u> .
	Appetite		When you feel you want to eat food.
	Calories		Calories are the amount of energy contained in food. Your body needs energy from food to function.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Constipation		When you find it difficult or painful to empty your bowels (poo). You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
	Diabetes		A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
	Dietitian		An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have problems with your diet.
	Digestion		How your body breaks down the food you eat and gets <u>nutrients</u> from it.
	Food supplements		Drinks, powders or foods that can be added to your diet to increase the amount of <u>calories</u> , <u>protein</u> or <u>nutrients</u> you are getting.
	Heartburn		Heartburn is a burning feeling in the chest. It can be very painful. It happens when acid from the stomach irritates the lining of your the <u>oesophagus</u> (food pipe).
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and <u>infections</u> .

	Indigestion		Pain or discomfort in the upper part of the tummy. It can happen when stomach acid irritates the lining of the stomach. It happens mostly after meals.
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Low immunity		When your body's <u>immune system</u> is not working properly. It means you are more at risk of getting an <u>infection</u> .
	Nutrients		Substances in food that your body needs to keep working properly and stay healthy.
	Oesophagus		The tube that goes from the mouth in to the stomach. Food passes down it when you eat. It's also called the gullet or food pipe.
	Protein		A substance found in food that is important in a healthy diet. Our body needs protein to function, grow and repair itself.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells.
	Saliva		A liquid your body produces and releases into the mouth. It helps keep your mouth healthy and moist. It also helps with chewing, swallowing and <u>digestion</u> . It is also called spit.
	Salivary glands		Glands around the mouth that produce <u>saliva</u> .
	Speech and language therapist		Someone who can help if you have problems with speech and swallowing.
	Targeted therapy		A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells.

More information [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Claiming benefits• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	--

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [LANGUAGE] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [LANGUAGE] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

References and thanks

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklets **Eating problems and cancer** and **The building-up diet**. We can send you copies, but the full booklets are only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our medical editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to Debbie Provan, National AHP Lead for Cancer Rehabilitation & Macmillan TCAT Project Manager, and Loraine Gillespie, Dietetic Manager.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC15753_Language



Content reviewed: September 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15753_Language