

ID 07.01
REV. 00

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Pós-alta de tratamento



Instituto de Oncologia do Paraná





De acordo com a publicação do Fundo Mundial de Pesquisa em Câncer (WCRF) e do Instituto Americano de Pesquisa em Câncer (AICR), que investem nas pesquisas científicas mais recentes sobre a prevenção da doença, **a dieta, nutrição e atividade física foram estabelecidos como fatores importantes** a serem orientados a fim de auxiliar as pessoas a manterem-se informadas sobre estilo de vida e escolhas alimentares **para reduzir o risco de câncer, mesmo após já ter tido um diagnóstico.**



TENHA UM PESO SAUDÁVEL

O excesso de gordura corporal está relacionado à alguns tipos de cânceres, por isso, manter um peso saudável ao longo da vida é uma das formas mais importantes de se proteger contra a doença.

Recomendação: ser fisicamente ativo, consumir uma dieta rica em cereais integrais, legumes, frutas e leguminosas, como o feijão, limitar o consumo de *fast foods* e outros alimentos processados ricos em gordura, amido ou açúcares, limitando bebidas adoçadas com açúcar.

O acompanhamento com um profissional nutricionista poderá auxiliar no processo de escolhas e hábitos alimentares saudáveis.



SEJA FISICAMENTE ATIVO

A atividade física de intensidade moderada ou intensa protege contra o câncer e ajudam a prevenir o ganho de peso em excesso.

Recomendação: 150 minutos de atividade física moderada (caminhada, ciclismo, tarefas domésticas, jardinagem, natação, dança.) ou pelo menos 75 minutos de atividade física intensa por semana (corrida, natação rápida, ciclismo rápido, aeróbica, esportes de equipe).



TENHA UMA DIETA RICA EM FIBRAS, VEGETAIS, FRUTAS E GRÃOS

Inclua alimentos que contenham cereais integrais, vegetais, frutas e legumes (leguminosas), como feijão e lentilhas, na maioria das refeições.



O que devemos comer?

- Vegetais não-amiláceos (couve flor, vegetais folhosos, brócolis, etc) e frutas de cores diferentes
- Raízes e tubérculos não amiláceas (por exemplo, cenouras, alcachofras, aipo-rábano, nabo)
- Cereais integrais (por exemplo, arroz integral, trigo, aveia, cevada e centeio)

Recomendação: 30g por dia de fibras provenientes dos alimentos.



LIMITE O CONSUMO DE *FAST FOODS* E OUTROS ALIMENTOS PROCESSADOS RICOS EM GORDURAS, AMIDO E AÇÚCAR

Estes alimentos incluem:

- Produtos de batata, como batatas fritas
- Produtos feitos de farinha branca, como pão, macarrão e pizza, bolos, bolachas e biscoitos

Recomendação: Limitar o consumo de alimentos processados ricos em gordura, amidos ou açúcares - incluindo *fast foods*; pratos pré-preparados, lanches, produtos de padaria e sobremesas e confeitaria (doces).



Esta recomendação não implica que todos os alimentos ricos em gordura precisam ser evitados. Alguns, como certos óleos de origem vegetal, nozes e sementes, são importantes fontes de nutrientes e devem ser consumidos com moderação.



LIMITE O CONSUMO DE CARNES VERMELHAS E CARNES PROCESSADAS

- **Carne vermelha incluindo:** carne bovina, carne de porco, cordeiro, carneiro, cavalo e cabra.
- **Carne processada incluindo:** presunto, salame, *bacon*, salsichas e linguiças.

Esta recomendação não é evitar completamente o consumo de carne. A carne pode ser uma fonte valiosa de nutrientes, em particular proteínas, ferro, zinco e vitamina B12.

Recomendação: Limitar o consumo a não mais do que três porções por semana. Três porções equivalem a cerca de 350 a 500g de peso cozido. Consumir o mínimo possível da carne processada.





LIMITE O CONSUMO DE AÇÚCARES E BEBIDAS AÇUCARADAS

O consumo de bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos industrializados é uma das causas de ganho de peso, especialmente quando consumidos com frequência ou em grandes porções.



Recomendação: Para manter a hidratação adequada, é melhor beber água ou bebidas, como chá ou café sem adição de açúcar.

O consumo de suco natural também proporcionará um consumo elevado de açúcar proveniente da fruta. O ideal é consumir a fruta *in natura*!



LIMITE O CONSUMO DE ÁLCOOL

Todos os tipos de bebidas alcoólicas têm um impacto semelhante no risco de câncer, sejam cervejas, vinhos, licores ou quaisquer outras bebidas, bem como outras fontes de álcool.

O ideal é não consumir álcool.



NÃO UTILIZE SUPLEMENTOS DE VITAMINAS E MINERAIS PARA A PREVENÇÃO DE CÂNCER

O consumo adequado de alimentos e bebidas tem maior probabilidade de proteger contra o câncer do que os suplementos alimentares.

Um suplemento dietético auxilia a suprir o consumo de micronutrientes que normalmente é possível apenas com a uma dieta equilibrada.



MÃES: AMAMENTE SEU BEBÊ SE VOCÊ PUDER

A lactação protege a mãe contra o câncer de mama e, ao ser amamentada, protege as crianças contra o sobrepeso e a obesidade, que são as possíveis causas de vários cânceres.

Recomendação: A Organização Mundial da Saúde recomenda que os bebês sejam amamentados exclusivamente por seis meses, e depois por até 2 anos ou mais, junto com alimentos complementares apropriados.



DEPOIS DO DIAGNÓSTICO DO CÂNCER: SEGUIR AS RECOMENDAÇÕES ACIMA SE VOCÊ PUDE

Verifique com o profissional nutricionista, a alimentação mais adequada para você e pratique atividade física, desde que liberado pelo seu médico.

RECOMENDAÇÕES PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER

RELATÓRIO MAIO 2018



Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

<https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations>

Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Instituto de Oncologia do Paraná

 41 3207.9797

www.iop.com.br

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



@institutodeoncologiadoparana

