

Dietas restritivas e alimentos milagrosos durante o tratamento do câncer: fique fora dessa!

Orientações aos pacientes



2018 Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva/Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. Todos os direitos reservados.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br/>).

Tiragem: 2.000 exemplares - Impressão em 2018

Criação, Informação e Distribuição

MINISTÉRIO DA SAÚDE

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

Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro

20230-130 - Rio de Janeiro - RJ

www.inca.gov.br

Realização e Edição

Gabinete da Direção-Geral

Serviço de Comunicação Social

Rua Marquês de Pombal, 125

20230-240 - Rio de Janeiro - RJ

Tel.: (21) 3207-5963

Impressão

Fox Print

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

159g	Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos pacientes / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. - 3ª ed. - Rio de Janeiro: Inca, 2015. 16 p.: il. color. 1. Nutrição. 2. Comunicação em Saúde. 3. Neoplasias - Dietoterapia. 4. Assistência ao Paciente. 5. Prospecto para Educação de Pacientes. 6. Institutos de Câncer. I. Título. CDD 613.6
------	---

Catálogo na fonte - Serviço de Educação e Informação Técnico-Científica

MINISTÉRIO DA SAÚDE

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

Dietas Restritivas e Alimentos Milagrosos Durante o Tratamento do Câncer: Fique fora dessa!

1ª edição

Rio de Janeiro, RJ

INCA

2018

Coordenação de Elaboração

Mônica Torres

Elaboração

Gabriela Villaça Chaves

Colaboração

Thainá Alves Malhão

Luciana Maya

Amine Farias Costa

Verônica Gonçalves de Almeida Carvalho

Flávia Soares de Macedo Alves

Viviane Dias Rodrigues

Supervisão Editorial

Coordenação de Assistência

Edição

Marcos Vieira / Serviço de Comunicação Social

Revisão

Fernanda Rena e Daniella Daher/ Serviço de Comunicação Social

Capa e projeto gráfico

g-dés

Serviço de Comunicação Social

Diagramação

Adriana Rossato e Marcelo Mello Madeira/ Serviço de Comunicação Social

Normalização editorial

Serviço de Educação e Informação Técnico-Científica

Ficha Catalográfica

Serviço de Educação e Informação Técnico-Científica

SUMÁRIO

Prezado paciente05

Mito 1: “Carboidratos (pão, farinha de trigo, açúcar, arroz etc) alimentam o tumor”06

Mito 2: “Cortar carboidratos ajuda no tratamento do câncer”; “Sua quimioterapia não vai funcionar se você comer carboidratos”07

Mito 3: “Proteínas de origem animal (carne vermelha, ovos, queijos) devem ser cortadas da alimentação, pois alimentam o tumor”08

Mito 4: “Cogumelo do sol, noni, graviola, chá de graviola, chá verde, dentre outros muitos alimentos, curam o câncer”09

Prezado paciente,

Todos os dias, uma quantidade enorme de informações falsas, sem embasamento científico, que prometem ajudar na cura do câncer, chega por meio das redes sociais, de amigos e até mesmo de alguns profissionais.

É preciso ter muito cuidado! Colocar em prática muitas dessas orientações pode comprometer a sua saúde e o seu tratamento, em vez de te ajudar. Esse é o caso das dietas restritivas e alimentos milagrosos, que são temas frequentes na Internet.



Veja alguns exemplos de dietas restritivas e alimentos milagrosos que prometem a cura do câncer e a verdade sobre eles:

MITO 1

“Carboidratos (pão, farinha de trigo, açúcar, arroz etc) alimentam o tumor.”

A principal função dos carboidratos é fornecer energia (glicose) para as células. Todas as células do nosso organismo precisam de glicose. Mas quando você deixa de consumir esse importante combustível, o organismo encontra outros meios

de gerar glicose, por exemplo, usando proteínas

dos músculos. Como consequência, você

perde peso (e muito músculo!). Perder

peso e músculos de forma não

intencional pode gerar prejuízos

para o seu corpo e para o seu

tratamento. O fato de o tumor

também utilizar a glicose

como fonte de energia

não pode ser, portanto,

justificativa para retirar

os carboidratos da

alimentação.

Em vez de se preocuparem

cortar carboidratos, é mais

importante se preocuparem

consumir nutrientes vindo

de alimentos frescos, como

grãos, cereais, frutas e verduras.

Evite os carboidratos presentes

em alimentos ultraprocessados, como



biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, mistura para bolos e barras de cereais.

MITO 2

“Cortar carboidratos ajuda no tratamento do câncer”; “Sua quimioterapia não vai funcionar se você comer carboidratos.”

Alguns estudos feitos em laboratório com células e em animais concluíram que a restrição de glicose pode reduzir o crescimento de tumores. No entanto, o corpo humano é complexo, e o que a ciência descobre quando estuda um grupo de células/tumores quase nunca pode ser aplicado para seres humanos sem que antes sejam feitas pesquisas em humanos.

Até o momento, não existem evidências científicas suficientes que confirmem que cortar carboidratos ajuda a “matar o tumor” em humanos. Também não é verdade que se você comer carboidratos durante o tratamento a quimioterapia não vai funcionar direito.

Alguns cientistas estão estudando o efeito de determinadas dietas na resposta ao tratamento do câncer, mas ainda não existem dados suficientes que possam gerar recomendações diferentes das atuais para pacientes em tratamento.

O que pode ser orientado por enquanto é que você siga uma alimentação saudável, baseada em “comida de verdade” e sem alimentos ultraprocessados. Para outras dicas, consulte nossa cartilha: “Estilo de vida saudável durante e após o tratamento do câncer”.

Em caso de sintomas relacionados ao tratamento e de perda de peso, procure imediatamente um nutricionista.

MITO 3

“Proteínas de origem animal (carne vermelha, ovos, queijos) devem ser cortadas da alimentação, pois alimentam o tumor.”

A proteína é o principal componente estrutural das células, desempenhando importantes funções no nosso organismo, como transporte de substâncias no sangue, síntese de hormônios e construção dos músculos.

É importante lembrar que o tratamento do câncer muitas vezes pode levar à perda muscular, principalmente quando ocorrem efeitos colaterais e emagrecimento. Por isso, ingerir proteínas em quantidades adequadas, além de garantir a manutenção de diversas atividades do seu organismo, mantém seus músculos saudáveis.

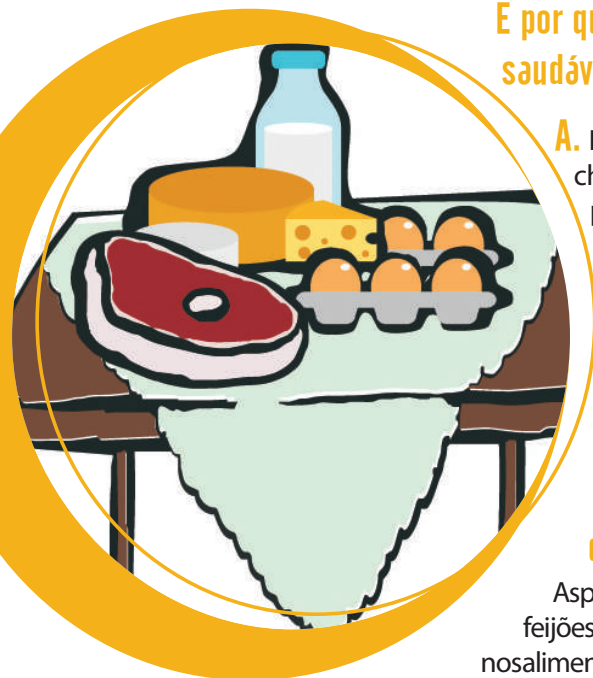
E por que manter seus músculos saudáveis é tão importante?

A. Eles são responsáveis por minimizar as chances de que seu tratamento seja tóxico para você, reduzindo o surgimento de efeitos colaterais.

B. Eles produzem força, o que irá permitir manter sua independência para as atividades cotidianas, além de prevenir quedas e reduzir a fadiga (cansaço).

Qual fonte de proteína devo escolher?

As proteínas estão presentes nos vegetais, como feijões, grão de bico, lentilha, ervilha e castanhas; e em alimentos de origem animal, como peixes, frango, carnes vermelhas, ovos, leite, queijos e iogurte natural.



A carne vermelha, se bem tolerada, pode ser consumida, desde que não ultrapasse 500g por semana da carne já cozida. É importante também evitar o consumo de carnes processadas, como presunto, salsicha, linguiça, bacon, salame, peito de peru defumado e blanquet de peru.

MITO 4

“Cogumelo do sol, noni, graviola, chá de graviola, chá verde, dentre outros muitos alimentos, curam o câncer.”

Não existem alimentos que, milagrosamente, curam o câncer.

Uma alimentação saudável é composta por diferentes tipos de alimentos

protetores, como frutas, legumes, verduras, feijões e outras leguminosas, cereais integrais, castanhas e outras oleaginosas.

Existem evidências claras de que uma alimentação saudável auxilia na prevenção e no tratamento do câncer. Quanto mais colorida for a sua alimentação, mais fortalecidas estarão as defesas

do seu corpo e menores serão as chances de prejuízos no seu estado nutricional durante o tratamento.





Em caso de dúvidas, procure o Serviço de Nutrição de um dos nossos hospitais, pelos telefones abaixo:

Serviço de Nutrição do HC I: (21) 3207-1576

Serviço de Nutrição do HC II: (21) 3207-2846 / 3207-2945

Serviço de Nutrição do HC III: (21) 3207-3811

Serviço de Nutrição do HC IV: (21) 3207-3723 / 3207-3703 / 3207-3754

www.inca.gov.br

