

RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES PER A PACIENTS AMB TRACTAMENT DE CITOSTÀTICS

OBJECTIUS

- Obtenir els nutrients necessaris per al bon funcionament de tot l'organisme i, per tant, mantenir un bon estat nutricional.
- Mantenir un pes adequat.
- Mantenir l'organisme ben hidratat.
- Tolerar més bé el tractament i els efectes secundaris que pot provocar.
- Combatre millor possibles infeccions.
- Mantenir la qualitat de vida del pacient al llarg del tractament.

PAUTES BÀSIQUES DURANT EL TRACTAMENT:

La dieta ha de ser molt variada i convé que es consumeixin tots els grups d'aliments:

- **VERDURES I HORTALISSES:** Crues: amanides, sopes fredes... i cuites: bullides, vapor, forn, planxa, saltejades....
 - **ALIMENTS FARINACIS:** Patates, cereals i derivats: arròs, blat de moro, quinoa, pasta sèmola, pa..., llegums...
 - **ALIMENTS PROTEICS:** Peix blanc i blau, marisc: sèpia, calamar, musclos..., carn principalment magra: conill, pollastre, gall d'indi, ous.
 - **POSTRES:** Principalment fruita fresca de temporada, i alternant amb fruita cuita, fruita dessecada, iogurt natural, fruita seca.
-
- Planificar l'alimentació de manera setmanal pot ajudar a garantir que s'hi inclouen la quantitat i la freqüència de tots els grups d'aliments recomanats.
 - Anar a comprar els dies en què se senti més bé i, sobretot, portar la llista feta per assegurar-se que s'adquireixen tots els aliments necessaris per cobrir la planificació.
 - Assegurar-se de tenir sempre a casa aliments nutritius per no deixar de menjar per falta de ganes de sortir a comprar. Seria aconsellable tenir a casa aliments que necessitin poca preparació o estiguin a punt per consumir: pots de llegums cuits, conserves de peix i marisc (tonyina, sardines, escopinyes...), ous...

RECOMANACIONS GENERALS

- Feu varies menjades al dia, però amb poca quantitat cada vegada i quan us vingui de gust fer-ho.
- Eviteu el consum d'alcohol i el consum d'aliments rics en sucres afegits, greixos saturats o sal
- Mengeu cinc racions de fruita i verdura al dia
- Feu servir oli d'oliva
- Utilitzeu formes culinàries lleugeres (ebullició, vapor, planxa, forn sense greix), evitant els fregits que són més difícils de pair.
- Mastegueu poc a poc amb la boca tancada per no empassar-vos l'aire que podria influir en les digestions.
- No begueu durant els àpats.

<u>EL DIA ABANS S'HAURÀ DE FER UN SOPAR LLEUGER</u> sopes, purés patata i pastanaga, peix o ou bullit	
ALIMENTS A EVITAR (segons tolerància)	ALIMENTS ACONSELLATS (Solen ser ben tolerats)
<ul style="list-style-type: none"> • Llet de vaca • Fruita àcida (cítrics, tomàquets) • Carn vermella (2 dies abans, durant i 2 dies després del tractament) • Alcohol, cafè • Menta i camamilla • Llegums • Embotits 	<ul style="list-style-type: none"> • Begudes vegetals • Fruita bullida, codonyat • Lliquat de poma i pastanaga • Iogurt bifidus o actimel, formatge tendre • Infusions : comí, anís, til·la, gingebre.. • Arròs, pasta, patata, sèmols • Verdures bullides : mongeta tendra, carbassó, pastanaga, carbassa, ceba bullida, albergínia escalivada • Pa torrat • Peix blanc, palets de cranc
<u>DIETA TOVA ELS DIES DEL TRACTAMENT:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 1rs plats: patata bullida amb pastanaga i carbassa, puré de carbassó, carbassa , ceba i patata, arròs bullit amb ceba • 2ns plats: pollastre, gall dindi o conill a la planxa o al forn o peix blanc vapor planxa o forn o ou passat x aigua • Postres: Poma o pera bullida o al forn 	

RECOMANACIONS NÀUSEES/ VÒMITS I/O MOLÈSTIES GÀSTRÍQUES I FLATULÈNCIES

- Àpats **freqüents** i de **poc volum**. Mastegar molt bé
- Mantenir l'ambient fresc, ventilat i sense olors
- Començar el dia prenent **aliments secs**:
 - Galetes amb poc greix, biscotes, pa torrat, pa de pessic casolà, ...
- Durant el dia, prendre aliments **suaus, de baix contingut en greix i freds o a temperatura ambient**
- Si els vòmits són continus, és millor **no menjar ni beure** i seguir una dieta progressiva:
 - A l'iniciar la ingesta oral → sucs, no àcids, infusions, consumés (1 – 2 cullerades cada 10 – 15')
 - Quan hi ha tolerància → puré de patata, de verdures, torrades, galetes tipus María.
 - Finalment → afegir carn o peix
- Recomanacions:
 - Utilitzar **roba ampla**, sobretot a la zona abdominal
 - Després de l'àpat, **descansar** en posició incorporada, no ficar-se al llit immediatament
- Limitar
 - Aliments d'olors fortes
 - Cítrics
 - Aliments molt condimentats
 - Cafè
 - Begudes gasoses i líquids durant els àpats

→ Idees de “snacks”:

- Torrades amb codony i formatge fresc
- Quallada amb mel
- Torrada amb pernil, formatge i oli d'oliva
- Macedònia natural amb iogurt o beguda vegetal
- Sucs o líquuats de fruites i verdures
- Infusions de herba llúisa, gingebre, tarongina (després dels àpats)
- Caramels de menta o llimona (per evitar regustos desagradables)
- Sorbets de begudes carbonatades de cola

RECOMANACIONS PER REGULAR EL TRÀNSIT INTESTINAL

Restrenyiment:

- Beure **molts líquids** (aigua, infusions i brous, entre d'altres)
- Ingerir aliments amb **alt contingut en fibra**:
 - Pa i cereals integrals
 - Llegums
 - Fruites
 - Verdures
 - Fruita seca
 - Iogurt bifidus
- Evitar els aliments astringents:
 - Codony
 - Plàtan
 - Te
 - Arròs blanc
 - Xocolata
 - Formatges curats
- Realitzar **activitat física** moderada a diari

Fibra + aigua + oli = facilitar la evacuació; al contrari, es potencia el restrenyiment

Per **augmentar el peristaltisme**, pot ser útil prendre en dejú:

- Got d'aigua tèbia
- 2 kiwis + got d'aigua tèbia
- Suc de taronja sense colar amb una cullerada d'oli d'oliva
- 2 o 3 prunes seques estovades en aigua o en suc de taronja sense colar → prendre l'aigua o el suc

- Beure **líquids** en abundància (1,5 - 2 litres diaris) *en petits volums i temperatura ambient.*
 - Aigua o infusions, suc de poma i pastanaga
 - Brous suaus (aigua d'arròs i de pastanaga) →
 - Begudes per esportistes → recuperar l'aigua i els minerals perduts tipus *Aquarius*®
- Bullir 1L d'aigua amb 2 grapats d'arròs i pastanaga; refredar, colar, endolcir amb un polsim sucre i aromatitzar amb canyella
- Fer àpats **freqüents** i de **petit volum**; cuinant de manera senzilla i amb poc greix:
 - Vapor
 - Forn
 - Planxa
 - Papillota
 - Ebullició
 - No consumir carns greixoses ni peix blau
 - **Evitar** els aliments **integrals**, les **fruites crues**, les **verdures** (excepte pastanaga, carbassa, carbassó), els **llegums**, la **fruita seca**, el **cafè**, la **llet** i els seus **derivats**.

RECOMANACIONS PER ALTERACIONS DEL GUST, GOLA I OLFACTE

Xerostomia (boca seca) o dificultats per empassar

- Mantenir una **bona higiene bucal**, fent rentades abans i després amb una cullerada de llimona diluïda i, en cas de no tolerar-ho, fer-ho amb farigola.
- **Beure líquids freqüentment**: aigua, infusions, te, llimonada, suc, ...
- Mengeu els aliments en trossos petits
- Mastegueu molt bé els aliments
- Lubrificar els aliments amb **salses, caldo, oli...**

Per estimular la secreció salivar

- Amanir amb vinagre o suc de llimona
- Prendre caramels de menta o de llimona o xiclets sense sucre
- Fondre a la boca glaçons o gelatines o amb infusions de menta o farigola

Atenció!

- Evitar aliments secs, fibrosos i enganxosos
- Evitar l'alcohol i la cafeïna perquè és irritant de la mucosa

Per ajudar a empassar

- Tenir sempre a mà una ampolla petita d'aigua per humitejar la boca
- Petits sorbets d'aigua en els menjars
- Aliments de textura tova
- Brous o salses per facilitar la ingesta

Alteracions del gust i l'olfacte

- Evitar els aliments amb **aroma** i **sabor** forts

En cas que noteu un gust de metall o amargós en els aliments s'aconsella:

- Si no ve de gust la carn es pot substituir per ous, peix, aus, formatge, petites mandonguilles...a la sopa
- Fer proves amb les salses ja que de vegades realcen el gust dels aliments
- Provar aliments amb gustos i olors penetrants com el pernil, formatge fort, etc...
- La cullera de plàstic, pot minimitzar el regust metàl·lic

- **Hidratació** → aigua, suc, caldos, infusions, te amb canella, llimona
- Bona **higiene bucal**, esbandir la boca amb camamilla i farigola
- Consumir l'aliment a temperatura **ambient o freda** ja que desprenen menys olor
- Cuinar amb **expansió**: cocccions lentes amb aigua o caldo
- Macerar la carn i el peix amb suc de taronja o de llimona i especíes suaus
- **Emmascarar** els aliments poc apetitosos com la carn o el peix dins de **purés, cremes o sopes** per dissimular el sabor i l'olor

RECOMANACIONS EN CAS DE MUCOSITIS

(Inflamació de la mucosa de la boca) /aftes

- Mantenir una **bona higiene bucal**
- Fer àpats **petits** (poca quantitat) i **freqüents** (cada 2/3 hores)
- Reduir el contacte de l'aliment amb la llaga:
 - Aliments que es peguin al paladar (pa de motlle, puré de patata)
 - Aliments secs
 - Espècies picants
 - Salses àcides, amargues, molt dolces o salades
- Abans de l'àpat, deixar a la boca aigua molt freda o gel triturat per **disminuir dolor** i afavorir que hi hagi una **millor ingesta**
- **Glopejar** la boca amb infusions de camamilla o farigola
- Consumir aliments a **temperatura ambient o freds**
- Utilitzar gelatines, salses, mantega o nata ja que té una **textura** més fluida i facilita la **deglució**

- Si l'**àpat** resulta **dolorós** → menjar **purés** durant un temps
- Si no es prenen aliments **crus** (*fruites i verdures*) → suplement de **vitamina C**

RECOMANACIONS EN CAS DE NEUTROPÈNIA

- **Objectiu:** dieta baixa en bactèries. Per això **evitem els aliments crus** i ens haurem d'assegurar que els aliments estiguin **ben cuinats**
- Caldrà **evitar:**
 - **Fruita i verdura:** crua.
 - **Làctics:** no pasteuritzats i formatge amb fongs
 - **Carn:** carn crua o poc feta i embotits
 - **Beguda:** aigua de l'aixeta, sucs sense pasteuritzar
 - **Altres:** ou cru, gelats artesanals.

RECOMANACIONS EN CAS DE DISFÀGIA

Hi ha dos tipus de disfàgia:

- Sòlids: → adaptar la textura de la dieta a una textura de **fàcil masticació** o de **puré espès**
- Líquids: → modificar i adaptar la **viscositat** amb **espessants** instantanis en fred

Normes generals:

- Augmentar la ingesta de líquids amb diferents textures
- Evitar aliments **enganxosos** (ou dur), **amb** grumolls, amb **espines i àcids**
- **EVITAR DOBLES TEXTURES** (per exemple: sopa de pasta, fruites aquoses com la taronja, ...)
- Menjar **quantitats petites** en cada mossegada
- Menjar tranquil·lament, **deixant temps suficient** per la deglució
- **Evitar** que s'acumulin aliments a la boca

- **Evitar** la distracció durant el àpat (no parlar, no mirar la televisió...)
- **Estimular** el reflex deglutori amb aliments àcids, freds o calents, o bé molt **gustosos**
- Procurar realitzar àpats **freqüents** i **poca quantitat** (cullera petita), **mastegant** molt bé els aliments
- Vigilar determinades consistències o textures poden ser inadequades, especialment les consistències **molt líquides, molt seques o poc homogènies**