

Como e o que comer quando estiver com náuseas e vômitos.

Maísa Trevizan Nosse
Nutricionista Clínica e Esportiva Funcional
CRN 9026

Alimentação x Náuseas e Vômitos

Dentre os possíveis sintomas da quimioterapia, os mais comuns são as náuseas e os vômitos, estes efeitos colaterais podem ser controlados e/ou reduzidos, com medicamentos e até mesmo mudanças na sua alimentação e no estilo de vida.

Não se force a comer se você estiver sentindo enjojo ou com vomito, respeite o limite do seu corpo, às vezes forçar a alimentação pode te prejudicar e te deixar mais enjoado. Durante esse período, tente beber água mineral em temperatura ambiente a fria. Assim que os sintomas começarem a melhorar, volte a se alimentar aos poucos. Experimente tomar uma sopa de legumes ou canja de galinha (pegue leve nos temperos e não consuma muito quente), beba isotônicos, água mineral, água de coco, soro caseiro e até mesmo gelatina para ajudar o seu organismo a se manter hidratado e repor o líquido perdido com os vômitos.

IMPORTANTE: Tente beber 8 copos de água mineral por dia. Em caso de vômitos, tente aumentar a quantidade de líquidos.

Se você estiver com alteração no paladar e não conseguir comer determinado alimento, troque por outro que você tenha vontade de comer naquele dia. Não consuma sempre o mesmo alimento para evitar que você fique com náusea ao ingeri-lo novamente.

Quando e como comer se você estiver enjoado:

- Faça refeições de 3 em 3 horas e ingira pequenas porções ao longo do dia;
- Coma alimentos frios ou em temperatura ambiente, evitando os alimentos muito quente ou muito frio;
- Não coma em locais quentes, um local abafado pode acabar piorando seu enjojo;
- Lave a boca antes e após as refeições, isso pode ajudar a tirar qualquer resíduo de alimento na boca e evitar o mau gosto;
- Descanse por pelo menos 30 minutos após as refeições. Sempre mantenha a cabeça elevada após a refeição para reduzir a náusea e o refluxo;
- Caso esteja enjoado de comer carne vermelha experimente consumir frango, ovo ou alimentos de soja;
- Coma alimentos secos, como bolachas, torradas ou cereais, logo ao acordar e durante o dia. Elas ajudam a melhorar o enjojo;
- Substitua os alimentos quentes ou picantes por comidas mais frescas ou geladas. Experimente iogurte, sucos de fruta natural, sorvete de frutas, água de coco, salada de frutas, bebidas isotônicos..;

- Evite doces, frituras e alimentos gordurosos. Eles podem piorar a sensação de enjojo;
- Tente consumir comidas mais suaves, de fácil digestão nos dias que você tem tratamento. Como por exemplo: ovo com torrada, omelete de legumes, macarrão, sopa de legumes, canjica, purê de legumes, mandioca, arroz, batata ou polenta;
- Evite o consumo de bebidas gaseificadas durante a refeição;
- Chupar gelo pode aliviar a sensação de enjojo;
- Use poucos temperos, evite alimentos com cheiro forte e muito condimentados.