MENJAR DURANT EL TRACTAMENT DEL CÀNCER

1

RECOMANACIONS GENERALS sobre l'alimentació durant el tractament del càncer

alícia

Fundació Catalunya La Pedrera

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

ICO
Institut Català d'Oncologia

Índex

Introducció 3

1. Com hauria de ser l'alimentació de les persones amb càncer? 4

2. Què vol dir una dieta saludable i equilibrada per a una persona amb càncer? 5

1. Repartir l'alimentació en quatre o cinc menjades al dia 5

2. Menjar cinc racions de fruita i verdura al dia 5

3. Assegurar l'aportació de proteïnes diària 7

4. Assegurar l'energia necessària que el cos necessita 8

5. Consumir lactis diàriament 8

6. Mantenir una hidratació correcta 8

7. Fer servir oli d'oliva 10

8. Prioritzar les preparacions senzilles i les coccions amb poc greix 10

9. Limitar el consum d'alcohol i reduir el consum d'aliments rics en sucres afegits, greixos saturats o sal 10

10. Menjar en companyia 10

3. Com dur-la a la pràctica en el dia a dia? 11

3.1. Fer un esmorzar saludable i nutritiu 11

3.2. Fer servir el berenar per completar el dia 13

3.3. Preparar dinars i sopars equilibrats i complets 13

4. Pautes bàsiques per gestionar l'alimentació durant el tractament 18

5. Quins són els possibles efectes del càncer i el tractament d'aquest a l'hora de menjar? 20

5.1. Efectes dels diferents tractament sobre el consum d'aliments 20

5.2. Recomanacions generals en l'aparició d'efectes secundaris que puguin limitar o disminuir la ingesta d'aliments 22

5.3. Recomanacions dietètiques per controlar els efectes secundaris més comuns 23

Introducció

Ser diagnosticat d'un càncer i iniciar-ne el tractament planificat per l'especialista pot fer que oblidem altres aspectes quotidians que també són una part imprescindible de qualsevol tractament contra la malaltia, com ara les relacions socials, la família, l'activitat física i l'alimentació.

L'alimentació i l'activitat física són un component bàsic en qualsevol tractament de càncer. Menjar bé i moure's de manera regular és més important que mai durant el tractament oncològic, atès que és essencial gaudir d'un bon estat nutricional i físic per afrontar els diferents tractaments.

Actualment, quan una persona és diagnosticada d'un càncer té a l'abast moltíssima informació relacionada amb el que hauria de menjar: pàgines web, blogs, llibres, articles en revistes... Però aquesta no sempre és correcta ni està contrastada científicament. D'altra banda, quan una persona és diagnosticada d'un tumor també sol rebre consells d'amics i familiars que ja n'han superat un o en saben d'algun cas proper. Altra vegada, aquesta informació, tot i que benintencionada, no sempre és adequada, ja que cada persona i tractament són diferents. Per tant, és important que els consells i les recomanacions sobre l'alimentació procedeixin de fonts fiables o del mateix equip que porta el pacient durant el tractament oncològic, que en coneixerà perfectament el cas.

Així doncs, l'objectiu d'aquesta guia, que és la primera publicació de la col·lecció **«Menjar durant el tractament del càncer»**, és ajudar les persones amb càncer a mantenir un estat nutricional òptim, i explicar les bases de l'alimentació que caldria seguir un cop es diagnostica la malaltia. La guia també pretén donar consells dietètics més concrets en les diferents fases del tractament i explicar com fer front a alguns dels efectes secundaris que poden afectar el sistema digestiu i, per tant, la gana i la tolerància a la dieta.

Tot i així, el contingut d'aquesta publicació no pot substituir les recomanacions del metge, el personal d'infermeria o el dietista-nutricionista del centre de referència del pacient. Hi ha molts tipus de càncer i de persones, per la qual cosa aquestes recomanacions, tot i que generals i útils per a la majoria de processos oncològics, haurien de ser supervisades sempre per un equip de referència, que sabrà realment quines necessitats nutricionals i mèdiques té el malalt. Abans d'iniciar qualsevol mena de dieta o règim alimentari, d'excloure alguns aliments o ingerir qualsevol producte o suplement alimentari, cal consultar sempre un especialista.

«L'alimentació i l'activitat física són un component bàsic en qualsevol tractament de càncer.»

1. Com hauria de ser l'alimentació de les persones amb càncer?

La majoria de tractaments de càncer són llargs i combinen diferents teràpies, que poden provocar diversos efectes secundaris en el pacient. Tot i això, les recomanacions alimentàries de base són les mateixes per a tots els tipus de processos oncològics i les fases del tractament, tot i que, en alguns casos, caldrà adaptar-les a mesura que vagin apareixent els diferents símptomes o efectes secundaris del tractament.

L'alimentació que caldria seguir, independentment del tipus, la localització o la fase del tractament (si no hi ha cap recomanació concreta per a un cas particular), és **una alimentació sana i equilibrada**, que contingui aliments de tots els grups en la quantitat i la freqüència adequades. Una dieta suficient i equilibrada durant el tractament ajudarà a:

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

«L'alimentació que caldria seguir, [...] és una alimentació sana i equilibrada, que contingui aliments de tots els grups en la quantitat i la freqüència adequades.»

2. Què vol dir una dieta saludable i equilibrada per a una persona amb càncer?

Les persones hem d'ingerir aliments per cobrir les necessitats nutricionals de l'organisme per a un funcionament i rendiment òptims. Un sol producte no pot aportar tots els nutrients que necessita l'organisme, per la qual cosa és imprescindible consumir aliments de tots els grups en una quantitat i una freqüència determinades per aconseguir portar una dieta saludable i equilibrada.

Si el pacient té una altra malaltia, al·lèrgia o intolerància alimentària, és convenient que ho consulti amb l'especialista per adaptar les recomanacions següents a cada situació.

Els **deu punts clau** que les persones amb càncer haurien de tenir en compte per assegurar una alimentació suficient, equilibrada i segura són:

1 REPARTIR L'ALIMENTACIÓ EN QUATRE O CINC MENJADES AL DIA

A part de l'esmorzar, el dinar i el sopar caldria menjar a mig matí i berenar cada dia per introduir més varietat d'aliments a la dieta. És important no saltar-se cap dels àpats. Si no es té gaire gana, es pot incrementar el nombre de menjades fins a set o vuit al dia, repartint, per exemple, el contingut del dinar i el sopar en dues menjades cadascun.

També és imprescindible mantenir, en la mesura que es pugui, uns hàbits i uns horaris regulars. Això ajudarà tant a controlar la gana com a regular el trànsit intestinal.

«És fonamental consumir dues o tres racions de fruita al dia, principalment sencera, i incloure verdura, sigui crua o cuita, en el dinar i el sopar.»

2 MENJAR CINC RACIONS DE FRUITA I VERDURA AL DIA

Les fruites i les verdures són la font principal de vitamines, minerals, fibra i antioxidants de l'alimentació, per la qual cosa és imprescindible assegurar-ne el consum suficient. És fonamental consumir dues o tres racions de fruita al dia, principalment sencera, i incloure verdura, sigui crua o cuita, en el dinar i el sopar.

És important prioritzar els productes frescos i de proximitat. D'aquesta manera, s'assegura el consum de productes de temporada, és a dir, que es troben en el punt òptim de maduració, aroma i gust. *[Veure calendari de temporada de fruites i verdures]*

GENER

- **Fruites:** Mandarina, taronja, llimona, aranja, poma i plàtan
- **Verdures:** Bledes, escarxofes, api, bròquil, carbassa, col, coliflor, endívia, escarola, espinacs, enciam i pastanaga

FEBRER

- **Fruites:** Mandarina, taronja, llimona, aranja i plàtan
- **Verdures:** Bledes, escarxofes, api, bròquil, carbassa, col, coliflor, endívia, escarola, espinacs, enciam i pastanaga

MARÇ

- **Fruites:** Mandarina, taronja, llimona, aranja, plàtan i maduixes
- **Verdures:** Bledes, escarxofes, api, bròquil, carbassa, col, coliflor, endívia, escarola, espinacs, enciam, pastanaga i espàrrecs

ABRIL

- **Fruites:** Taronja, llimona, maduixes, plàtan i nespres
- **Verdures:** Bledes, escarxofes, carbassa, escarola, espinacs, enciam, pastanaga i espàrrecs

MAIG

- **Fruites:** Taronja, llimona, maduixes, plàtan, nespres, cireres, albercocs i préssec
- **Verdures:** Bledes, escarola, espinacs, enciam, pastanaga, espàrrecs, tomàquets i cogombre

JUNY

- **Fruites:** Maduixes, nespres, cireres, plàtan, albercocs, préssec, gerds, meló, bacores i alvocat
- **Verdures:** Enciam, pastanaga, espàrrecs, tomàquets, cogombre, albergínia, carabassó, pebrot i mongeta tendra

JULIOL

- **Fruites:** Maduixes, cireres, albercocs, plàtan, préssec, gerds, meló, bacores, alvocat, pera i prunes
- **Verdures:** Enciam, pastanaga, tomàquets, cogombre, albergínia, carabassó, pebrot i mongeta tendra

AGOST

- **Fruites:** Poma, plàtan, préssec, albercoc, gerds, móres, meló, síndria, alvocat, pera i prunes
- **Verdures:** Enciam, pastanaga, tomàquets, cogombre, albergínia, carabassó, carbassa, pebrot i mongeta tendra

SETEMBRE

- **Fruites:** Poma, plàtan, préssec, raïm, meló, síndria, pera i prunes
- **Verdures:** Bledes, enciam, pastanaga, tomàquets, cogombre, albergínia, carabassó, carbassa, pebrot i mongeta tendra

OCTUBRE

- **Fruites:** Poma, plàtan, préssec, raïm, meló, síndria, pera, codony, mandarines, magrana, caqui i figues
- **Verdures:** Bledes, enciam, pastanaga, tomàquets, cogombre, albergínia, carabassó, carbassa, pebrot, mongeta tendra, col i nap

NOVEMBRE

- **Fruites:** Poma, plàtan, raïm, pera, codony, mandarines, taronja, llimona, magrana, caqui i figues.
- **Verdures:** Bledes, enciam, pastanaga, tomàquets, carabassó, carbassa, espinacs, col, bròquil, api, escarxofa i nap.

DESEMBRE

- **Fruites:** Poma, plàtan, raïm, mandarines, taronja, aranja, llimona, magrana i caqui.
- **Verdures:** Bledes, enciam, pastanaga, tomàquets, carabassó, carbassa, espinacs, col, bròquil, coliflor, api, escarxofa i nap

Calendari de temporada de fruites i verdures

De tant en tant també es pot aprofitar la varietat de textures, colors, aromes i gustos de les fruites tropicals com el mango, la papaia, la pinya o el coco entre d'altres perquè poden ajudar a incrementar el consum de fruita si aquest ha disminuït.

3 ASSEGURAR L'APORTACIÓ DE PROTEÏNES DIÀRIA

El consum de proteïnes és essencial per a la població en general, però especialment per a les persones amb càncer. Aquestes persones generalment necessiten consumir-ne més quantitat, ja que de les proteïnes depèn la reparació i la regeneració adequades dels teixits i el bon manteniment del sistema immunitari. Un dèficit de proteïnes pot endarrerir la recuperació i augmentar el risc d'infeccions.

Així doncs, és bàsic **incorporar com a mínim dues racions al dia d'aliments rics en proteïnes d'alt valor biològic**, és a dir, una ració a cada àpat principal (dinar i sopar). Quins són aquests aliments? Els **ous**, el **peix** (blanc i blau), el **marisc** (fresc i/o en conserva) i la **carn** (principalment blanca, com el conill i el pollastre; les parts més magres de la carn vermella, com el bistec o el filet de vedella; el magre i el llom de porc, i la cuixa o les parts més magres del xai). A l'hora de triar cal donar prioritat als trossos i les parts de la carn senceres davant dels derivats, com les salsitxes o les hamburgueses, ja que solen contenir més greix.

A banda que cal assegurar el consum d'aquests aliments als àpats principals, és igualment important incorporar altres aliments proteics al llarg del dia, com ara a l'hora d'esmorzar, a mig matí i/o a l'hora de berenar. En són un exemple els iogurts i els formatges, la fruita seca, el pernil cuit o el pit de gall dindi (o altres embotits magres) i els llegums.

En el dinar i el sopar s'aconsella incorporar una porció d'aliments rics en proteïna d'alt valor biològic tals com:

- **Peix blanc:** rap, lluç, bacallà…
- **Peix blau:** sardines, salmó, verat…
- **Marisc:** calamar, pop, sípia, musclos, gambes…
- **Peix en conserva:** tonyina, sardines, escopinyes…
- **Carn blanca:** conill, pollastre, gall dindi i parts magres de porc…
- **Carn vermella magra:** parts magres de vedella i xai.
- **Ous** (especialment la clara): gallina, guatlla…

La resta del dia (esmorzar, mig matí, berenar, aperitius o per completar dinars o sopars) s'aconsella incorporar aliments dels següents grups:

- **Embotits:** pernil cuit, curat o pit de gall dindi.
- **Formatges:** curats, semicurats, tendres, frescos, cremes per untar.
- **Iogurts:** naturals, amb trossos de fruita…
- **Fruita seca:** avellanes, ametlles, anacards, nous …
- **Llegums secs i torrats per picar:** cigrons o faves.
- **Llegums cuits:** llenties, cigrons, pèsols, mongetes (vermelles, negres, blanques…).

Aliments rics en proteïnes per consumir diàriament

Els pacients vegetarians estrictes cal que planifiquin bé l'alimentació per evitar possibles deficiències de nutrients com les proteïnes, de minerals com el ferro i el zinc i les vitamines D i B12, tots imprescindibles durant el tractament del càncer. És molt important demanar assessorament a un dietista-nutricionista per confirmar que tots els requeriments nutricionals queden ben coberts.

4 ASSEGURAR L'ENERGIA NECESSÀRIA QUE EL COS NECESSITA

A partir d'aliments rics en carbohidrats com **els cereals i els grans** (blat, blat de moro, civada, arròs, quinoa, mill...) i els seus derivats (pasta, pa, farines...), **els tubercles** (patata, moniato, iuca...) i **els llegums**. Aquest grup d'aliments conegut com a farinacis hauria de ser present en tots els àpats del dia o en la majoria. Llevat que s'hagi contraindicat, seria convenient prioritzar les versions integrals dels grans i els cereals, ja que són més riques en vitamines i minerals, i a més asseguren una quantitat de fibra més elevada. Per l'elevat valor nutritiu que tenen, es recomana, com a mínim, **ingerir llegums dues o tres vegades per setmana**: cigrons, llenties, pèsols, mongetes (blanques, vermelles, negres), faves, etc.

5 CONSUMIR LACTIS DIÀRIAMENT

La llet, el iogurt i els formatges aporten minerals, vitamines i proteïnes essencials per al cos, per la qual cosa és recomanable incorporar-los a la dieta un mínim de dues vegades al dia. Les agències de salut recomanen a la població general triar les versions semidesnatades o desnatades, però en el cas de les persones que reben tractament per un càncer, es recomana consultar al seu especialista quina és la versió més recomanada per a la seva situació i necessitats (lactis sencers, semidesnatats o desnatats).

En els casos d'intolerància a la lactosa es recomana consumir-ne igualment triant les versions aptes per a aquesta situació. Hi ha moltes persones que no toleren la llet, però poden consumir sense problema lactis fermentats com els iogurts o els formatges curats. A més, és bo recordar que la majoria de iogurts són aliments que ajuden a mantenir la flora intestinal i el sistema digestiu en bon estat.

Tot i que són saludables i aporten nutrients beneficiosos al nostre organisme, les begudes vegetals no poden considerar-se substituts de la llet ni dels derivats lactis. En el cas que no es consumeixin lactis caldria assegurar que s'estan cobrint, a partir d'altres fonts, nutrients com les proteïnes, el calci o la vitamina D.

6 MANTENIR UNA HIDRATACIÓ CORRECTA

Beure és imprescindible i, especialment, per a les persones que reben tractament contra el càncer. Cal mantenir les cèl·lules del cos ben hidratades perquè suportin millor els tractaments de quimioteràpia i radioteràpia. Per això, és recomanable assegurar la ingesta d'uns 2 litres d'aigua (8 gots) diàriament.

La millor opció sempre és l'**aigua**, però també hi ha altres líquids per hidratar-se, des de l'aigua amb gas fins als tes i les infusions, passant pels brous i també de tant en tant els sucs espremuts de fruita i liquats naturals de fruites i/o vegetals *[veure la següent taula]*. Pel contingut en sucre que tenen, caldria limitar el consum de refrescos, sucs comercials i altres begudes ensucrades.

Aigües aromatitzades o afruitades	En alguns casos aromatitzar una mica l'aigua pot ajudar a incrementar el seu consum. Per preparar-les podeu tallar a trossos una taronja, una llima o una llimona i afegiu-la en un litre d'aigua. Remeneu-ho una mica. També hi podeu afegir unes fulles de menta o un tros de gingebre, per exemple. Si es vol potenciar més el gust de fruita, la millor opció és preparant un got de suc de fruita (espremut o liquat) i diluir-lo amb tres gots d'aigua. Afegiu-hi unes gotetes de llimona al final.
Sucs espremuts	Les fruites aptes per ser espremudes són principalment la taronja, mandarina, aranja i magrana.
Sucs liquats de fruita	Els liquats són una molt bona opció. Es poden preparar de gairebé qualsevol fruita, així com barreges de fruites o amb herbes fresques. Algunes idees: • Poma i pera i un rajolí de llimona • Pinya i pera • Kiwi i préssec • Poma, meló i raïm • Pera i menta • Maduixes, síndria i pera
Sucs liquats de fruita i verdura	Els liquats de fruites i verdures també són una opció molt gustosa i nutritiva: • Taronja i pastanaga • Pinya, poma i pastanaga • Pera, cogombre, pastanaga i gingebre fresc • Poma i api
Brous vegetals	Les opcions vegetals són moltes i variades, i es poden preparar a partir de diferents verdures i hortalisses o fer combinacions amb espècies, herbes fresques, etc. Un exemple: poseu a bullir un litre d'aigua amb un quart de col, un porro, unes branques d'api i un tros de gingebre durant 30-45 minuts a foc lent. Coleu-ho i reserveu-ho. Una altra proposta: bulliu una ceba, un bulb de fonoll i una pastanaga en un litre d'aigua durant 45 minuts. Coleu-ho i reserveu-ho.
Infusions	El mercat ofereix una gran oferta i varietat d'infusions, però també es poden preparar a casa fàcilment a partir d'herbes aromàtiques (menta, farigola…), espècies (canyella, llavors de fonoll, anís, cardamom…), pela de cítrics, gingebre, o barrejar-ne de diferents. Per preparar-les, escalfeu aigua fins al punt d'ebullició. A continuació, introduïu-hi l'ingredient que vulgueu infusionar, tapeu-ho, aparteu-ho del foc i deixeu-ho reposar un mínim de 10 minuts abans de colar-ho. Es poden beure fredes o calentes segons el que us vingui més de gust. La quantitat d'ingredient dependrà de la intensitat de gust que vulgueu. En general, n'hi ha prou amb una cullerada de postres per got d'aigua.

Opcions de begudes que poden ajudar a assegurar una ingesta de líquids suficient

7 FER SERVIR OLI D'OLIVA

Fer servir oli d'oliva com a greix de preferència, tant per cuinar com per amanir, preferentment verge extra.

8 PRIORITZAR LES PREPARACIONS SENZILLES I LES COCCIONS AMB POC GREIX

Tot i que són aptes tots els tipus de coccions i preparacions si es posen bé, les coccions més suaus i que requereixen menys greix com el bullit, el vapor, la planxa, el forn o el microones habitualment es digereixen més bé.

9 LIMITAR EL CONSUM D'ALCOHOL I REDUIR EL CONSUM D'ALIMENTS RICS EN SUCRES AFEGITS, GREIXOS SATURATS O SAL

Aliments com la pastisseria, la brioixeria industrial, els *snacks* tipus xips, els precuinats o fregits de baixa qualitat, les llaminadures o els refrescos ensucrats aporten més greix, sal i/o sucre i menys nutrients essencials dels que el cos necessita. Per això, és preferible ingerir-ne ocasionalment. Si se'n consumeixen habitualment, es deixen de banda els aliments que són realment necessaris. Així mateix, la majoria aporten també moltes calories, per la qual cosa el consum regular pot provocar un augment de pes no desitjat. Com a la resta de la població, igualment es recomana **limitar el consum d'alcohol**.

10 MENJAR EN COMPANYIA

Seria desitjable fer un dels àpats del dia, com a mínim, amb família/amics al voltant d'una taula i, en la mesura que es pugui, menjar els mateixos productes i plats. Cal evitar fer dietes o consumir aliments diferents de la resta del grup, perquè això ajudarà a normalitzar i relaxar l'hora de l'àpat, i disminuirà l'estrès i la sensació de sentir-se malalt.

Seguir aquests deu punts assenta la base d'una alimentació equilibrada. Si s'hi suma una **activitat física regular** (adaptada a les possibilitats de cada un o del moment en que es trobi) el resultat serà el manteniment d'un estat nutricional i físic el més òptim possible imprescindible per tal d'afrontar els diferents tractaments i fases de la malaltia.

3. Com dur-la a la pràctica en el dia a dia?

El seguiment de les recomanacions anteriors no implica oblidar-se totalment de la manera de menjar habitual ni eliminar els aliments o les elaboracions preferides de cadascú. L'objectiu d'aquestes recomanacions és que cadascú les incorpori en el dia a dia de la manera que més li convingui, adaptant-les a les rutines, horaris, preferències, maneres de menjar o l'estat d'ànim.

Tanmateix, cal recordar que l'organisme necessita rebre energia freqüentment i aconseguir tots els nutrients necessaris per fer front a la malaltia, i la millor manera d'aconseguir-ho és seguir, en la mesura que es pugui, les pautes anteriors. A continuació expliquem, d'una manera molt senzilla, com es poden dur a la pràctica en el dia a dia.

3.1. FER UN ESMORZAR SALUDABLE I NUTRITIU

El primer que caldria fer diàriament després d'aixecar-se del llit és beure aigua. Un bon got d'aigua (millor a temperatura ambient que freda) ajuda a hidratar el cos, a despertar i preparar l'aparell digestiu i a prevenir el restrenyiment.

Sovint durant el matí es té més gana. Caldria aprofitar aquest moment per ingerir aliments beneficiosos per a l'organisme i no aliments de baix valor nutricional o menys saludables.

Tot i que es pot repartir l'esmorzar en dues menjades (matí i mig matí), el millor recordatori de com ha de ser un bon esmorzar és construir un «quadrat imaginari» per recordar que cal incorporar un grup d'aliments diferent en cada vèrtex, per aconseguir que en l'esmorzar s'incloguin sempre els quatre grups següents. *[veure il·lustració de la pàgina següent]*

«El primer que caldria fer diàriament després d'aixecar-se del llit és beure aigua. Un bon got d'aigua [...] ajuda a hidratar el cos, a despertar i preparar l'aparell digestiu i a prevenir el restrenyiment.»

Aquests quatre grups d'aliments també es poden acompanyar –en menys quantitat i freqüència– de melmelada, cacau en pols, mel, cafè, xocolata, crema de xocolata…, segons les preferències de cadascú.

1. Pa o cereals
Importants per tenir l'energia necessària per afrontar físicament, emocionalment i intel·lectualment totes les activitats fins a l'hora de dinar. Els aliments prioritaris d'aquest grup serien el pa, els seus derivats i variants (pa blanc de barra, integral, de llavors, multicereals, rústic, torrades, biscotes, bastonets...), així com els cereals d'esmorzar baixos en sucre, rics en fibra o tipus musli, sempre que no es contraindiquin els aliments integrals o rics en fibra.

2. Lactis
Importants pel calci, les vitamines i les proteïnes que aporten. Ho són la llet i els derivats, com els iogurts i totes les varietats de formatges (mató, formatge fresc, formatge semicurat, formatge en crema, formatgets). Cal tenir en compte que hi ha les versions sense lactosa per als intolerants al sucre de la llet.

3. Fruita fresca
Sencera, en macedònia o en batut, també ha de ser present cada matí. Una bona opció és menjar una peça de fruita a mig matí.

4. Aliments proteics
Els experts en nutrició i càncer han observat la necessitat d'augmentar l'aportació proteica en l'esmorzar durant el tractament oncològic. Per això, es recomana incloure 15-30 grams d'aliments proteics com a mínim tres vegades per setmana. El pernil cuit, el pernil curat, el pit de gall dindi, la tonyina, les sardines en llauna o la fruita seca són algunes opcions per tenir en compte.

Grups d'aliments que hauria d'incloure l'esmorzar

Si al matí s'està desganat, una bona opció seria preparar un got d'un batut complet, que inclogui els quatre grups recomanats. A continuació es mostren algunes propostes a base de lactis, fruita, cereals i fruita seca. Però no són les úniques, cadascú pot adaptar-los als seus gustos i preferències fent servir altres fruites o afegint-hi altres ingredients. L'important és mantenir unes proporcions d'ingredients similars a les que es proposen per assegurar que continuen sent complets i nutritius, perquè cada batut aporti unes 300 kcal, uns 9-10 grams de proteïnes i prop de 4 grams de fibra.

1 iogurt natural, el suc d'1 taronja (sense colar), un grapat d'avellanes (10 unitats), un grapat de cereals sense sucre (20-25 g)	1 got de llet (200 ml), ½ plàtan, 3-4 nous, un grapat de musli (25 g), un rajolí de suc de llimona
1 iogurt natural, 1 pera, 6-8 ametlles, 3 galetes maria (també poden ser riques en fibra en el cas que es recomani incrementar-ne), un rajolí de suc de llimona	1 got de llet, 1 poma, 5-6 avellanes, 1 llesca de pa (blanc, integral, multicereals...), un rajolí de suc de llimona

** Composició mitjana dels batuts: energia, 306,2 kcal; proteïnes, 9,45 g; hidrats de carboni, 37,25 g; lípids, 12 g; fibra, 4,11 g.*

Exemples de batuts complerts

A mig matí és un bon moment per completar l'esmorzar i incloure algun dels grups recomanats que no s'hagin ingerit a primera hora. També és un bon moment per recordar-se de beure aigua o altres begudes com ara te o infusions.

3.2. FER SERVIR EL BERENAR PER COMPLETAR EL DIA

La composició de l'esmorzar es pot aplicar igualment a l'hora del berenar, ja que és recomanable ingerir aliments dels mateixos grups. Així mateix, caldria aprofitar aquest període per menjar els aliments que, tot i que són imprescindibles, no s'hagin pogut incorporar durant la resta del dia. Així doncs, ens referim a la fruita, els lactis, la fruita seca, la fruita dessecada (panses, prunes…) o fins i tot les hortalisses.

Aliments

Fruita, fruita seca, fruita dessecada, pa, torrades, bastonets…, llet, iogurt natural, formatges, flam d'ou, crispetes de blat de moro, pernil cuit, pernil de gall dindi, tonyina, galetes, flocs de civada, musli… pastanaga, alvocat

Exemples de combinació

- Macedònia amb fruita dessecada
- Iogurt natural amb flocs de civada o musli
- Iogurt natural amb fruita seca
- Torradetes de pa amb oli i formatge
- Torrada amb crema de formatge
- Entrepà petit de tonyina i alvocat
- Entrepà petit de pit de gall dindi
- Cafè amb llet i galetes o una pasta
- Batut de iogurt, fruita i fruita seca
- Suc de fruita i un grapat de fruita seca
- Liquat de taronja i pastanaga.

Exemples d'aliments o preparacions que es poden ingerir per berenar

3.3. PREPARAR DINARS I SOPARS EQUILIBRATS I COMPLETS

La quantitat de menjar recomanada en el dinar i el sopar dependrà de les característiques de cadascú: edat, pes, activitat física o gana. Tot i això, sigui quina sigui la quantitat necessària, és molt important que els dos àpats sempre estiguin compostos, com a mínim, d'algun aliment de cadascun dels grups següents:

VERDURES I HORTALISSES

Crues: amanides, sopes fredes... i cuites: bullides, vapor, forn, planxa, saltejades….

+

ALIMENTS FARINACIS

Patates, cereals i derivats: arròs, blat, 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...

+

Grups d'aliments que haurien d'estar presents en els dinars i els sopars

- **Farinacis.** El blat, l'arròs i altres cereals o grans com la quinoa, la civada i tots els derivats (pa, pasta…), juntament amb les patates i els llegums, componen aquest grup d'aliments, i haurien de ser sempre presents en el dinar i el sopar. S'aconsella variar i seleccionar regularment, en el cas que no estigui contraindicat, la versió integral dels cereals i derivats.
- **Verdures.** Crues —en forma d'amanides, sopes fredes o gaspatxos— o cuinades —bullides, al vapor, saltejades, al forn, en crema, puré o en truita— també han de ser sempre presents en els dos àpats.
- **Proteics.** Els ous, la carn, el peix i el marisc també són necessaris en dinars i sopars, ja que són la font principal de proteïnes d'alt valor biològic.

  Una altra opció vàlida per consumir proteïnes completes (d'alt valor biològic) sense menjar aliments d'origen animal és la combinació de llegums amb cereals, fruita seca i/o llavors. Aquesta opció pot aportar proteïnes completes, sempre que les combinacions siguin les adequades. A continuació s'esmenten alguns exemples de plats que compleixen aquests requisits. Una dada per tenir en compte és que, a causa de l'elevat contingut en fibra que tenen, poden ser de difícil digestió per a algunes persones. Cal recordar que en el cas de seguir una alimentació vegetariana estricta és necessari assegurar amb un especialista que es cobreixen totes les necessitats de proteïnes, calci, ferro, vitamines D i B12.

  –Llenties guisades amb arròs

  –Amanida de pasta amb blat de moro, pèsols i vegetals al gust (tomàquet, pastanaga…)

  –Amanida de llenties, arròs, blat de moro i pipes (gira-sol, carbassa…)

  –Escudella vegetariana: Brou amb fideus, arròs i mongetes i cigrons

  –Cuscús vegetal (amb verdures, cigrons, fruita seca i panses)

  –Sandvitx de pa de multicereals amb llavors, farcit de puré de cigrons, enciam i tomàquet

  –Tortillas mexicanes de blat de moro amb pasta de mongetes vermelles i alvocat

  –Guisat de quinoa amb mongetes blanques i verdures

Amanida de cuscús amb cigrons, llenties i alvocat

En la nostra cultura, el consum de postres després de l'àpat és molt habitual. Cal recordar que les postres ideals són la fruita i, ocasionalment, els iogurts, els formatges o altres postres làcties.

Per assegurar que s'inclouen tots els grups d'aliments al migdia i a la nit, es poden seleccionar alguns dels patrons següents: garantiran el consum de calories i proteïnes suficient, i la resta de nutrients indispensables per mantenir un estat nutricional òptim.

Patró 1. La opció més estàndard

És la millor combinació per a la majoria de persones adultes que estan en tractament de càncer, que tenen un pes correcte i fan activitat física moderada. Amb aquest patró assegurem l'energia i les proteïnes necessàries i fomentem el consum de verdures, imprescindibles pel contingut en vitamines, minerals, fibra i aigua, primordial per al bon funcionament de tot l'organisme i bàsic per evitar el restrenyiment.

Alguns exemples d'aquest patró serien:

- Un plat d'amanida de temporada + un plat de sípia amb pèsols
- Un plat de minestra de verdura + un plat de pit de pollastre a la planxa amb patata al forn de guarnició

Patró 1

Patró 2. Una opció més lleugera

És la millor opció per a les persones que fan poca activitat física i que han de controlar més l'energia que consumeixen per no engreixar-se, però assegurant-se una ingesta nutricionalment completa. En aquest cas es recomana que la mida del segon plat sigui més petita, com un **plat de postres**. Això sí, encara que sigui una opció més lleugera, mai no s'ha de reduir la porció proteica que ha de ser present diàriament en el dinar i el sopar en quantitat suficient. Sí que s'ha de procurar fer coccions senzilles, baixes en greixos, i limitar les salses i les cremes d'alt contingut calòric.

Patró 2

Patró 3. Plat únic complet

Aquesta proposta combina tots els grups d'aliments al mateix plat. És una bona opció per als dies en què tenim poca gana, perquè en un únic plat s'incorporen els tres grups bàsics recomanats. Tal com es mostra en els exemples següents, aquest plat únic es pot preparar com un **plat combinat** amb tres elements ben diferenciats, o com un **plat complet**, en què els tres grups d'aliments es barregen en una mateixa preparació.

Patró 3

1. Pa amb tomàquet + amanida + truita a la francesa
2. Lluç a la planxa + patata i bròquil al vapor
3. Arròs blanc + pollastre a la planxa + carbassó a la planxa
4. Amanida de llenties i tonyina
5. Espaguetis saltejats amb carbassó i salmó
6. Cuscús de verdures i pollastre
7. Puré de verdures i patata amb ou picat
8. Espinacs amb cigrons i bacallà

Si es té molt poca gana, la quantitat de verdures haurà de ser més petita per assegurar-se com a mínim la ingesta dels aliments més calòrics i amb més densitat nutricional, com els farinacis, els llegums, els ous, la carn i/o el peix. Igualment es recomana no beure durant els àpats per no augmentar la sensació de sacietat. Si es té set, es pot optar per beure líquids més nutritius, com el suc natural de fruita.

Més endavant aportem consells concrets per quan la pèrdua de gana és duradora.

Patró 4. L'opció més energètica

És una bona manera d'assegurar tota l'energia i els nutrients necessaris a l'hora de l'àpat principal, especialment en situacions en què es requereixi més energia. És el cas de persones adultes amb un pes correcte, però amb una vida bastant activa, que fan activitat física de manera molt regular i amb intensitat elevada, o el cas de persones que haurien d'augmentar el pes.

Patró 4

4. Pautes bàsiques per gestionar l'alimentació durant el tractament

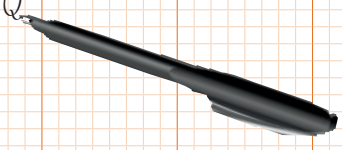
El cansament, el malestar i la manca de gana són alguns dels efectes secundaris de la malaltia i el tractament, que poden dificultar l'adequació d'una alimentació suficient i saludable. A continuació s'exposen algunes pautes que poden ajudar a resoldre de manera senzilla, eficient i segura l'alimentació diària.

- **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. I, tot i que no sempre es podran seguir a causa dels possibles efectes secundaris del tractament, en general és una bona eina per ajudar a fer àpats més variats i equilibrats, en la mesura que es pugui, i disposar de més diversitat d'aliments per preparar àpats que s'adaptin als possibles trastorns digestius que puguin aparèixer els dies posteriors a la quimioteràpia o altres tractaments.
- Anar a **comprar els dies en què el pacient se senti més bé** i, sobretot, portar la llista feta per assegurar-se que s'adquireixen tots els aliments necessaris per cobrir la planificació.

«El cansament, el malestar i la manca de gana són alguns dels efectes secundaris de la malaltia i el tractament, que poden dificultar l'adequació d'una alimentació suficient i saludable.»

Planificar l'alimentació

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Crema de patata i carbassa Allic a la planxa Pera	Dessió Q					



- **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,

patates o puré de patates en flocs, cuscús precuit, fruita, fruita seca, conserves de tomàquet o aliments congelats (pa, peix, pollastre, minestra, pèsols…), entre d'altres.

- El dia en què el pacient se senti bé, amb forces i ganes de cuinar, pot **aprofitar per preparar més quantitat de menjar i guardar-ne a la nevera (un parell de dies) o congelar-ne** en porcions individuals. Així, els dies en què no es tenen ganes de cuinar només caldrà descongelar i/o escalfar les preparacions. És important anotar la data d'elaboració als recipients.

També es pot aprofitar per manipular ingredients i deixar-los a punt per menjar. El meló, la síndria o la pinya es poden tallar a daus i guardar-los a la nevera en un recipient tapat, així només caldrà obrir el pot i consumir-ne el contingut directament.

- **Demanar ajuda, si cal,** en cas que no es pugui cuinar o anar a comprar a causa de l'aparició d'efectes secundaris del tractament.
- **Seguir unes bones pràctiques higièniques a l'hora de preparar el menjar**. Alguns tractaments poden reduir el nombre de defenses, per la qual cosa hi ha un risc més alt de contreure infeccions a través dels aliments. Aquestes pautes impliquen rentar-se sempre les mans abans de posar-se a cuinar, tenir la cuina i els estris nets, coure suficientment els aliments, sobretot la carn, pollastre…, conservar bé els aliments i revisar les dates de caducitat, entre d'altres.

5. Quins són els possibles efectes del càncer i el tractament d'aquest a l'hora de menjar?

L'efecte que cada tumor pugui causar sobre l'organisme, juntament amb els efectes del tractament, pot fer difícil gaudir d'una bona alimentació, ja que pot afectar tant la capacitat de menjar, d'incorporar algun grup d'aliments com la capacitat d'absorbir determinats nutrients. Això pot causar desnutrició, que alhora pot provocar debilitat, cansament i incapacitat de fer front a un tractament oncològic òptim.

El tipus de càncer i la localització, juntament amb el tipus, la dosi i la durada del tractament són factors determinants en l'aparició o no d'efectes secundaris o en la gravetat d'aquests.

Els tractaments principals contra el càncer que poden afectar l'estat nutricional són la cirurgia —especialment la que afecta qualsevol part o òrgan del sistema digestiu—, la quimioteràpia, la radioteràpia i el trasplantament de progenitors hematopoètics.

Per això, a banda d'assenyalar els efectes secundaris més comuns que afecten l'alimentació i apuntar unes recomanacions bàsiques per fer-hi front en aquesta primera publicació, la col·lecció també disposa pautes dietètiques i culinàries específiques per a diferents localitzacions del tumor. Així doncs, si ens trobem en tractament d'un tumor de mama, un tumor de la zona de cap i/o coll, un tumor de pulmó, un tumor colorectal, esofagogàstric o ginecològic (ovari, endometri, etc.), o se'n preveu el tractament mitjançant un trasplantament de progenitors hematopoètics, recomanem descarregar i consultar directament la publicació destinada específicament a cada tipologia de tumor.

5.1. EFECTES DELS DIFERENTS TRACTAMENT SOBRE EL CONSUM D'ALIMENTS

El mateix càncer

El càncer per si sol comporta una sèrie de situacions que poden comprometre l'estat nutricional de l'individu, principalment per la pèrdua de la gana, provocada per la mateixa malaltia, el dolor que pugui ocasionar, la depressió o l'ansietat.

La cirurgia

Alguns pacients amb càncer es tracten amb cirurgia i aquesta augmenta les necessitats nutricionals de cada individu, ja que l'organisme requereix una quantitat extra d'energia i proteïnes per cicatritzar les ferides, lluitar contra les infeccions i afrontar la fase de recuperació posterior. Si el pacient està desnodrit abans de la cirurgia, pot tenir problemes durant la recuperació (una cicatrització precària o infeccions, per exemple).

La cirurgia a la zona del cap, el coll, l'esòfag, l'estómac, el pàncrees o l'intestí pot comprometre força l'estat nutricional, per la qual cosa recomanem que es consulti la publicació destinada a cadascun d'aquests tumors.

Després de la majoria de cirurgies és comú que els pacients sentin dolor, estiguin cansats o perdin la gana. Durant un temps curt, alguns no podran ingerir el que menjaven habitualment com a resultat d'aquests símptomes. El centre on se'ls hagi aplicat la cirurgia es farà càrrec de l'alimentació durant l'hospitalització, però una vegada tinguin l'alta i tornin a casa els pacients s'han d'assegurar de consultar a l'especialista l'alimentació a partir d'aquell moment. Si no hi ha cap contraindicació alimentària, es recomana seguir una dieta equilibrada, com la que s'ha exposat anteriorment.

La quimioteràpia i els tractaments dirigits

La quimioteràpia és un tractament sistèmic que afecta les cèl·lules que creixen ràpidament, com ara les cèl·lules canceroses, però que també pot afectar algunes cèl·lules sanes, com les de la boca o de les vies digestives. Per això, la quimioteràpia pot causar problemes per alimentar-se i digerir. Els efectes secundaris més comuns que poden comprometre directament l'alimentació durant aquest tractament són la pèrdua de gana (anorèxia), les nàusees, els vòmits, la diarrea, l'astènia (cansament) o el canvi de gustos, símptomes que poden aparèixer al cap de poques hores d'haver iniciat el tractament, però que solen persistir pocs dies.

La radioteràpia

La radioteràpia és un tractament localitzat que incideix directament en les cèl·lules canceroses, però que també pot destruir cèl·lules sanes properes a l'àrea irradiada. La quantitat del dany dependrà de la part del cos que es tracta, la dosi total de radiació i la manera en què s'administra.

La radioteràpia dirigida a la zona de l'aparell digestiu pot causar més problemes a l'hora d'alimentar-se. La majoria dels efectes secundaris comencen poques setmanes després de començar la radioteràpia i alguns poden continuar durant mesos després que s'acabi el tractament. La radioteràpia també pot causar cansament, que, alhora, pot provocar una disminució de la gana.

Així doncs, com es pot observar, tant la cirurgia com la radioteràpia i la quimioteràpia poden provocar situacions en què es pot veure compromesa l'alimentació i, per tant, l'estat nutricional del pacient. Tot i això, no tots aquests símptomes es donen en tots els tipus de càncer o tractaments. A més, seria bo tenir en compte que cada individu és diferent i que la tolerància a les teràpies també és variable. Per tant, no hi ha unes recomanacions generals que serveixin per a tots els casos.

Cada pacient hauria d'anar ajustant l'alimentació fent servir les recomanacions que li funcionin de les que s'han comentat en aquest document.

5.2. RECOMANACIONS GENERALS EN L'APARICIÓ D'EFECTES SECUNDARIS QUE PUGUIN LIMITAR O DISMINUIR LA INGESTA D'ALIMENTS

Els estudis científics publicats mostren que un bon estat nutricional millora la tolerància al tractament oncològic, per la qual cosa la **recomanació principal** durant el tractament de càncer és **menjar**, acció imprescindible per mantenir l'energia i suportar els efectes secundaris del tractament. Habitualment menjar suficient no sol ser un problema, en canvi, durant el tractament del càncer pot arribar a ser un repte.

Malgrat els possibles efectes secundaris que s'han descrit, no tots apareixeran al llarg del tractament, perquè cada individu i cada resposta al tractament són diferents. Si apareixen, cal **mantenir-se positiu i tenir paciència**, pensar que la situació és temporal i que la majoria d'efectes desapareixeran una vegada s'acabi el tractament.

Tot i que a continuació oferim **petites pautes** que poden ajudar a consumir prou energia i les proteïnes necessàries quan aparegui algun símptoma que en limiti la ingesta, és imprescindible que el malalt ho comuniqui al metge o especialista perquè pugui proporcionar-li consells més concrets i eviti passar massa dies amb una ingesta mínima.

- **Menjar a les hores en què vingui de gust,** la quantitat que es vulgui i tantes vegades com es necessiti. Si cal, en lloc de fer els quatre o cinc àpats principals, podem fer diverses menjades al dia en petits volums, però intentar **que siguin molt nutritives.**
- **Menjar el que vingui de gust en cada moment.** Aquestes situacions són puntuals, l'important és menjar.
- **Aprofitar el moment del dia amb** més gana. Moltes persones consideren que el matí és el moment en què tenen més gana. Si és així, és important aprofitar-ho per incloure-hi els aliments més energètics i nutritius.
- **Fixar-se petites fites al llarg del dia**. Encara que no es tingui gana, seria convenient pensar en la necessitat d'ingerir aliments. No és tan important la quantitat que es menja en una sola presa, sinó la quantitat que s'aconsegueix acumular al llarg del dia. Per això, cal plantejar petites fites que es puguin complir: menjar mig iogurt, una galeta o tres ametlles. El que cal és que s'acumulin petites quantitats d'aliments d'alta densitat nutricional al llarg del dia.
- Provar de **menjar en un ambient tranquil i relaxat**. L'excés de soroll o les situacions estressants poden disminuir encara més les ganes de menjar.
- Tenir cura, sempre que es pugui, de la **presentació dels plats**, amb varietat de colors, textures, olors…. És important que la primera impressió que es tingui del plat sigui bona, apetitosa, per ajudar així a estimular la gana.
- **No descuidar la hidratació**. Beure molts líquids al llarg del dia: aigua, aigua amb gas, infusions…. Si no es té gaire gana, intentar beure sempre fora dels

àpats i aprofitar els moments de set per prendre líquids més nutritius, com sucs de fruita o liquats de fruita i verdura. Cal recordar que és important limitar el consum de begudes alcohòliques.

- Intentar **incloure algun aliment proteic** en bona part de les menjades o àpats del dia, perquè ajuden a mantenir-se fort i a reparar el dany que el tractament pot causar als teixits del cos. Parlem d'ous, iogurts, formatges, fruita seca, carn, peix o marisc. En el cas que no vinguin de gust, seria aconsellable **afegir clara d'ou cuita** a les preparacions que ho permetin: purés, cremes, sopes, pastes, amanides o entrepans, entre d'altres.
- Si no hi ha problemes de sequedat o nafres a la boca, aprofitar per menjar **fruita seca** (nous, avellanes, ametlles i anacards, entre d'altres), **cacauets** o **fruita dessecada** (orellanes, prunes, panses i coco, entre d'altres). Són aliments molt nutritius i concentren una gran quantitat d'energia i nutrients essencials en petites dosis.
- **Tenir sempre a la vista aliments fàcils de menjar,** per anar picant cada vegada que els vegem. Raïm, plàtan, mandarines, cireres, maduixes, un bol de crispetes o una bossa de bastonets de pa (blancs, integrals o amb llavors), unes galetes, fruita seca... Si els deixem en el nostre camp visual pot ser que en consumim amb més freqüència.

5.3. RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER CONTROLAR ELS EFECTES SECUNDARIS MÉS COMUNS

A continuació proposem algunes recomanacions i consells dietètics bàsics que poden ajudar a menjar quan apareixen alguns dels símptomes esmentats anteriorment.

Pèrdua de la gana (anorèxia)

1. Aprofitar el moment del dia amb ***més gana per*** ingerir els aliments amb més contingut en energia i proteïnes.
2. Incloure aliments de diferents textures i color en un mateix plat pot ajudar a fer-lo ***més atractiu i apetitós.***
3. Caminar uns minuts abans dels ***àpats***, si la persona se sent amb ànims, pot ajudar a estimular la gana.
4. Si es tenen despertars durant la nit, es pot aprofitar per beure ***líquids nutritius*** (llet, sucs, batuts o iogurt líquid).
5. Enriquir els plats amb la finalitat d'aportar el màxim de nutrients. Afegir a:
   a. Sopes i purés: formatge ratllat, llet en pols, ou dur, llegums, pernil, gall dindi, pollastre o peix a trossos...
   b. Amanides, pastes, arrossos, verdures i altres plats que ho permetin: formatge, maionesa, tonyina, clara d'ou cuita, fruita seca, trossets de pernil...
   c. Llet: llet en pols, cacau en pols o mel.
   d. Iogurts: fruita, fruita seca, fruita dessecada o fruita en almívar a trossets, mel, cereals d'esmorzar, llet en pols...
6. Beure fora dels ***àpats*** principals per evitar la sensació de sacietat.

7. Si les olors provoquen més rebuig del menjar, ***és aconsellable*** fer servir aliments poc aromàtics i servir el menjar a temperatura ambient.
8. Fer servir plats grans també pot ser una bona estratègia per tenir la sensació que hi ha menys menjar davant i facilitar-ne la ingesta.

Nàusees i vòmits

1. Fer menjades freqüents i de poc volum. Menjar a poc a poc.
2. Mantenir l'ambient fresc, ventilat i sense olors.
3. Consumir aliments suaus i de baix contingut en greix com carns blanques, embotits magres, peix blanc, i evitar els aliments fregits o molt condimentats.
4. Els aliments a temperatura freda o tèbia, com els sorbets de fruita, els gelats, el suc de fruita, les amanides de pasta, d'arròs o patata se solen tolerar més bé.
5. Els aliments secs, com ara els entrepans, les torrades, els bastonets de pa, les galetes… també solen posar-se més bé.
6. Prendre els líquids o les begudes entre ***àpats***.
7. Prendre begudes carbonatades, que, a petits xarrups, milloren la sensació de nàusees (begudes de cola, gasosa, aigua amb gas…).
8. Després dels ***àpats,*** descansar en posició incorporada i no ficar-se al llit immediatament.

Diarrea

1. Beure líquids en abundància (1,5 - 2 litres diaris) a partir principalment d'aigua, aigua amb una mica de suc de llimona, infusions suaus, brous suaus (d'arròs i pastanaga, brous desgreixats…), però sempre en petits volums però freqüents al llarg de tot el dia.
2. Prendre també begudes per a esportistes, perquè ajuden a recuperar l'aigua i els minerals perduts a causa de les diarrees.
3. Prendre els líquids i els aliments a temperatura ambient. Els aliments molt calents o molt freds poden agreujar la diarrea.
4. Fer menjades freqüents i de petit volum.
5. Cuinar de manera senzilla i amb poc greix: prioritzar la cocció al vapor, al forn, a la planxa, a la papillota i els aliments bullits.
6. Limitar les fonts de greix de la dieta: mantega, margarina, llard de porc, maionesa, nata, crema de llet i productes de pastisseria, entre d'altres.
7. Evitar el cafè, la xocolata, l'alcohol i els condiments irritants, com per exemple el pebre.
8. Evitar els aliments integrals, les fruites crues, les verdures, els llegums i la fruita seca.
9. Menjar la fruita sense pela, cuita, en compota, en almívar o en sucs colats. Les més indicades són la poma ratllada, cuita o en compota; el plàtan madur; la pera madura, cuita o en compota; el préssec en almívar; el codony, i la llimona.

10. Evitar la llet o els productes que en continguin (flams, crema, gelats, puré de patates en flocs...).
11. Veure si es toleren els iogurts descremats. Si no es toleren, provar les versions sense lactosa.

Restrenyiment

1. Beure molts líquids (aigua, infusions i brous, entre d'altres); un mínim d'1,5 - 2 litres al dia.
2. Ingerir aliments amb un alt contingut en fibra: pa i cereals integrals, verdures, llegums, fruites i fruita seca, entre d'altres.
3. Consumir les hortalisses preferiblement crues i la fruita fresca amb pela. Triar el kiwi i les prunes com a fruita habitual.
4. Evitar els aliments astringents: codony, plàtan, te, vi negre, canyella, arròs blanc, pa torrat, poma cuita o compota.
5. Alguns remeis casolans poden ser útils: beure en dejú un got d'aigua tèbia o bé una cullerada d'oli d'oliva, un suc de taronja (sense colar) o un kiwi.

Sequedat de boca (xerostomia)

1. Mantenir una bona higiene bucal, esbandir-se sovint la boca amb líquid abundant i elixir bucal.
2. Beure líquids freqüentment: aigua, infusions, te, llimonada, sucs o begudes carbonatades, entre d'altres. Tenir sempre a mà una ampolla petita d'aigua per humitejar la boca.
3. Fondre a la boca glaçons o gelatines elaborats amb suc de fruita àcida o amb infusions de menta o farigola.
4. Evitar els aliments secs i fibrosos (pa, torrades, fruita seca, galetes, carns fibroses a la planxa, formatges molt secs...) i els enganxosos (caramels tous, pa de motlle...).
5. Ingerir aliments de textura tova (arròs, formatges tendres, verdures cuites, peix, truites i fruites madures, entre d'altres).
6. Prioritzar preparacions humides amb brous o salses per facilitar-ne la ingesta: sopes, purés, cremes, púdings, flams, arròs caldós, guisats suaus, carns i peixos amb salsa, etc.
7. Limitar els aliments ensucrats, ja que en casos de sequedat de boca augmenta el risc d'aparició de càries.

Inflamació de la mucosa de la boca (mucositis oral)

1. Beure líquids freqüentment: aigua, infusions, brou, polos i gelatines, entre d'altres.
2. Evitar les begudes amb gas, les begudes molt àcides i les begudes alcohòliques.

3. Menjar aliments suaus que siguin de textura tova i/o caldosa: sopes, purés, cremes, flams, púdings, batuts, mousses, truites, guisats suaus…I afegir salses a la carn i el peix per tal d'entendrir-los.
4. Menjar aliments a temperatura tèbia o freda, perquè es toleren millor que els calents.
5. En alguns casos, menjar aliments triturats pot ajudar a ingerir amb més facilitat.
6. Evitar els aliments àcids com el tomàquet, el pebrot, la llimona, el kiwi, la maduixa o la taronja.
7. Evitar els aliments secs i fibrosos (xips, fruita seca, galetes, pa torrat i algunes carns fibroses a la planxa).
8. Mantenir una bona higiene bucal: fer servir un raspall de dents suau i esbandir-se la boca sovint amb líquid abundant (infusions de farigola, aigua amb bicarbonat o elixir bucal sense alcohol).
9. Abans dels àpats, aguantar uns minuts a la boca aigua molt freda o gel picat a fi de disminuir el dolor i facilitar la ingesta.

Aquesta guia forma part de la col·lecció
MENJAR DURANT EL TRACTAMENT DEL CÀNCER,
un projecte social impulsat per la **Fundació Catalunya-La Pedrera**,
i desenvolupat per la **Fundació Alícia**
i l'**Institut Català d'Oncologia**

Data d'edició:
abril de 2015

Continguts elaborats per la Fundació Alícia
i l'Institut Català d'Oncologia

És necessari obtenir l'autorització dels seus autors
per reproduir els continguts

Dissey i maquetació: Grafime (www.grafime.cat)

alícia

ICO
Institut Català d'Oncologia

Fundació
Catalunya
La Pedrera