

## Nutrition

## Nutrição

Some people have difficulty eating when they have cancer or are having cancer treatment.

Eating the right kinds and amounts of food before, during and after your treatment can help you:

- feel better and stay strong
- prevent unwanted weight changes
- improve your energy level
- support your immune system
- heal and recover after your treatment

Algumas pessoas encontram muita dificuldade para se alimentar quando tem cancro ou estão fazendo o tratamento.

Comer os alimentos certos e a quantidade adequada de alimentação antes, durante e depois do tratamento pode ajudar a:

- se sentir melhor e permanecer forte
- prevenir mudança indesejável de peso
- melhorar o seu level de energia
- suportar o seu sistema de imunização
- sarar e recuperar depois do tratamento.

### Your cancer or cancer treatment may cause:

- lack of appetite
- nausea and vomiting
- sore mouth and/or throat
- bowel changes (constipation or diarrhea)
- fatigue (weak and tired)
- changes in taste and smell

### O cancro ou o tratamento do cancro podem causar:

- falta de apetite
- náusea e vômito
- inflamação da boca e/ou garganta
- mudança no seu intestino (prisão de ventre ou diarreia)
- fadiga (fraqueza e cansaço)
- mudança no seu paladar e olfato.

## Nutrition

### To help you eat better:

- Try five to six small meals a day instead of three large ones. This will provide you with energy throughout the day.
- Try a variety of foods. Food that didn't taste good before, might taste better now.
- Stock your pantry and freezer with favourite and easy to prepare foods such as canned soup, pudding, canned fish, cheese, eggs, yogurt, cottage cheese, cereal, milk and bread. Family and friends may be able to help you do this.
- Stay as active as possible. Even a short walk each day may help improve your appetite.

### Ideas to add extra calories:

- Add whole milk or cream to: cereal, cream soups, milkshakes, pudding, custard, mashed potatoes and cheese sauces.
- Snack on dried fruit, cereal, yogurt, ice cream or milkshakes.
- Add extra butter, margarine, vegetable oil, sauces or gravy to mashed potatoes, bread, pasta, rice, cooked vegetables, hot cereals and soups.
- Try ready to drink liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure). They are easy to use and high in protein, calories, vitamins and minerals.
- Talk to a registered dietitian at CancerCare Manitoba for other food choices and ideas.

## Nutrição

### Para ajudar numa alimentação melhor:

- Tente fazer cinco ou seis pequenas refeições por dia em vez de comer em grande quantidade, três vezes. Isto vai fornecer energia durante o dia.
- Experimente uma alimentação variada. Alimento que antes não tinha um bom sabor, pode ter um gosto melhor agora.
- Encha a sua despensa e o congelador com alimentos favoritos e fáceis de preparar tais como latas de sopa, pudim, peixe enlatado, queijo, ovos, yogurte, ricota de queijo, cereal, leite e pão. Família e amigos podem ajudar com isso.
- Mantenha-se activa o máximo possível. Mesmo uma pequena caminhada diariamente pode melhorar o seu apetite.

### Idéias para adicionar extra calorias:

- Adicione leite gordo ou creme em: cereal, sopa cremosa, milk shakes (leite batido com sorvete), pudim, creme, purê de batata e molho com queijo.
- Petisque em frutas secas, cereais, yogurte, sorvete ou milk shakes.
- Adicione manteiga extra, margarina, óleo vegetal, molhos ou caldos no purê de batata, pão, pasta, arroz, vegetais cozidos, cereal quente e sopas.
- Experimente suplemento nutricional líquido pronto para ser usado (ex. Boost, Ensure). São ricos em proteínas, calorias, vitaminas e minerais e fácil de usar.
- Converse com uma nutricionista registrada no CancerCare Manitoba para outras alternativas e idéias sobre alimentos.

## Nutrition

## Nutrição

### Ideas to add extra protein:

- Add grated cheese to soup, mashed potatoes, vegetable sauces and casseroles.
- Snack on hard cheese, cottage cheese, nuts, seeds, eggs and canned fish.
- Add peanut butter or other nut butters to sliced fruit, toast, muffins, crackers, ice cream and milkshakes.
- Talk to a registered dietitian at CancerCare Manitoba for other food choices and ideas.

### Fluids are important for your body to function well

- If you don't drink enough fluids you may feel tired, lightheaded and/or sick to your stomach.
- If you are losing weight choose fluids that contain calories such as: milk, juice, milkshakes or liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure).
- Drink less fluid with your meals if you feel full quickly.

### Idéias para adicionar extra proteína:

- Adicionar queijo ralado em sopas, purê de batata, molhos de vegetais e caçarolas.
- Petiscar em queijos de consistência dura, queijos cremosos, nozes, castanha, amêndoas, sementes em geral e peixe enlatado.
- Adicione manteiga de amendoim ou outra manteiga de semente em pedaços de frutas, torradas, bolos, bolachas, sorvetes ou milk shakes.
- Converse com uma nutricionista registrada no CancerCare Manitoba sobre alternativas e idéias a respeito de alimentos.

### Fluidos são importantes para o bom funcionamento do seu corpo

- Se não tomar suficiente líquido pode sentir-se cansada, estonteada e/ou com o estômago enjoado.
- Se estiver perdendo peso, escolha líquidos que contêm calorias tais como leite, sumos, milk shakes ou suplemento nutritivo líquido (ex. Boost, Ensure).
- Se estiver sentindo saciada rapidamente beba menos líquido durante suas refeições.

## Nutrition

### Ways to increase your fluid intake:

- Carry a water bottle.
- Take small sips of fluid throughout the day.
- Try other types of fluids like popsicles, gelatin, applesauce or soup.

### See the dietitian if you are having trouble:

- eating
- maintaining your weight
- managing side effects
- meeting special dietary needs (e.g. diabetes, vegetarian)

To make an appointment with a registered dietitian at CancerCare Manitoba Patient and Family Support Services call (204) 787-2109 or toll free 1-866-561-1026.

## Nutrição

### Formas de aumentar o seu consumo de fluidos:

- Leve consigo uma garrafa de água.
- Tome golinhos de fluidos durante o dia.
- Experimente outros tipos de fluidos como picolé, gelatina, purê de maçã ou sopa.

### Consulte uma nutricionista se estiver com problema de:

- alimentação
- manutenção do seu peso
- manejo dos efeitos colaterais
- completar as necessidades especiais dietárias adequadamente (ex. diabetes, vegetariana).

Para marcar consulta com uma nutricionista registrada no Guia de Informação para Família e Pacientes do CancerCare Manitoba telefone para (204) 787-2109 ou o número de chamada gratuita - 1-866-561-1026.