althaia
Xarxa Assistencial Universitària Manresa

Alimentació saludable durant el *tractament oncològic*

CONSELLS I RECOMANACIONS

Edita: Hospital de Dia d'Oncologia - Althaia Xarxa Assistencial Universitària de Manresa
Autors: Arrate Tamayo, Elena Cillán, Engràcia Saló, Antònia Planas, Montserrat Domènech i Montserrat Esclusa
Col·laboradors: Emma Casals
Edició: 2017

Índex

Alimentació i càncer **4**
Alimentació i nutrició durant el tractament contra el càncer 5
Quins són els objectius del tractament nutricional? 6
Què és l'alimentació equilibrada i saludable? 6
Com mesurar les racions dels aliments 11

Com planifiquem una alimentació saludable? **12**
La piràmide de l'alimentació saludable 14

Com distribuïm els aliments als àpats? **15**
Un àpat saludable i equilibrat 19

Com millorar els efectes secundaris dels tractaments oncològics? **20**
Nàusees i vòmits 21
Diarrea 22
Restrenyiment 24
Mucositis 25
Anorèxia 26
Xerostomia 28
Disgèusia 29

Mites sobre l'alimentació i el càncer **31**
Carn vermella 32
Productes làctics 33
Xocolata 34
Sucre i edulcorants artificials 35
Oli de palma 35
Envasos i estris de cuina 36
Tipus de coccions 37
Dietes "anticàncer" 38

Com interacciona l'aliment amb els medicaments? **39**

Annex: menús setmanals **43**

Lectures recomanades **46**

Bibliografia **47**

Alimentació i càncer

ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ DURANT EL TRACTAMENT CONTRA EL CÀNCER

Quan se'ns diagnostica un càncer som sotmesos a diferents tractaments. Aquests, a part d'actuar contra la malaltia, poden afectar en major o menor mesura el nostre estat de salut. Per això serà molt importat garantir un bon estat nutricional.

Menjar de forma saludable ens ajudarà a tolerar millor els tractaments oncològics i els seus efectes secundaris, així com a prevenir lesions i facilitar la reconstrucció dels teixits.

Independentment del tipus de tumor, localització, tractament prescrit… i, si no hi ha contraindicació per part del metge, l'objectiu serà mantenir una alimentació saludable, completa, variada, equilibrada i basada en productes frescos. El millor exemple n'és la nostra **dieta mediterrània**.

CARACTERÍSTIQUES DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

- **Consum diari** de cereal i els seus derivats (principalment integrals).
- **Elevat consum** de fruites, hortalisses, verdures i llegums.
- **Consum regular** de peix, aus i ous.
- Consum de làctics, sobretot fermentats (formatges, iogurts) i baixos en greix.
- **Consum reduït** de carn vermella, carn processada, greixos i sucres refinats.
- **Oli d'oliva verge** com font principal de greix.
- **Fruits secs** com font principal d'antioxidants.
- **Aigua** com font principal d'hidratació.
- **Coccions saludables** com bullit, vapor, forn, planxa. Limiteu el fregit, graella, fumats.
- Prioritzar el **producte fresc, local i de temporada**.
- Realitzar **exercici físic habitualment i vida social**.

La dieta mediterrània és un model de dieta que inclou aspectes relacionats amb l'alimentació i estils de vida saludables tradicionals de la cultura mediterrània. Existeix evidència científica que aquest tipus de dieta ajuda a prevenir l'aparició de malalties cardiovasculars, diabetis, obesitat i alguns tipus de càncers.

En aquest llibret explicarem què és una alimentació equilibrada i com incorporar-la a la nostra vida diària.

QUINS SÓN ELS OBJECTIUS DEL TRACTAMENT NUTRICIONAL?

Els objectius principals del tractament nutricional són:

- Evitar els dèficits nutricionals.
- Mantenir un pes adequat.
- Ajudar a tolerar millor els aliments.
- Reduir al màxim els efectes secundaris i complicacions dels tractaments oncològics.
- Mantenir-se fort, reduir el cansament.
- Protegir la funció immunitària.
- Millorar al màxim la qualitat de vida.

QUÈ ÉS L'ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA I SALUDABLE?

Per mantenir un bon funcionament del cos que permeti afavorir l'acció beneficiosa del tractament oncològic, cal ingerir tots els nutrients en quantitat adequada.

Els nutrients ens permeten:

1. **Obtenir energia** per mantenir les nostres funcions vitals i l'activitat física.
2. **Formar i mantenir les estructures corporals**.
3. **Regular els processos metabòlics**.

Aquests nutrients que trobem en els aliments són les **proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines, minerals i fibra**.

- Les **proteïnes** són el constituent principal de les cèl·lules:
  - Són necessàries per al creixement, la reparació i la renovació constant dels teixits corporals.
  - Ajuden a mantenir un bon estat immunitari i, per tant, tenen un efecte protector o de defensa de l'organisme davant la possible infecció per microorganismes.
  - Tenen una funció transportadora dels fàrmacs (quimioteràpia) cap a l'interior de les cèl·lules perquè puguin actuar.

En definitiva, un dèficit de proteïnes en l'alimentació pot augmentar el risc d'infeccions i comprometre l'actuació del fàrmac i la recuperació de l'estat de salut.

- Els **hidrats de carboni o glúcids** (anomenats familiarment fècula):
  - Són una de les principals fonts d'energia que necessita el nostre cos, principalment el cervell i el múscul.

- Els **greixos**:
  - També són font d'energia.
  - Formen part de l'estructura de les cèl·lules del nostre cos.
  - Són necessaris per mantenir l'estructura del sistema nerviós.
  - A partir del colesterol es fabrica bilis, hormones, vitamina D, etc.

Cal tenir en compte que la ingesta excessiva d'hidrats de carboni i de greixos pot afavorir el sobrepès i l'obesitat.

- Les **vitamines** són nutrients essencials:
  - Regulen el metabolisme del nostre cos.
  - Ajuden a la formació d'anticossos, de glòbuls vermells, etc.
  - Intervenen en el funcionament de les cèl·lules nervioses en el creixement cel·lular.

- Tenen un efecte antioxidant molt potent.

- Els **minerals**:
  - Ajuden a regular el metabolisme per obtenir energia.
  - Intervenen en l'activitat del sistema nerviós i muscular per permetre el moviment adequat del nostre cos.
  - Alguns minerals també tenen un efecte antioxidant important.

- La **fibra** no és un nutrient però sí un component important de la nostra alimentació:
  - Ajuda a prevenir el restrenyiment.
  - Ajuda a disminuir l'absorció dels sucres i dels greixos de l'alimentació i, per tant, a millorar els seus nivells en sang.
  - La fibra es troba en la verdura, el llegum, la fruita i els aliments integrals.

Tots aquests nutrients estan àmpliament distribuïts en diferents tipus d'aliments però no hi ha cap aliment que per si sol ens aporti tots els nutrients necessaris.

GRUPS D'ALIMENTS

Agrupem els aliments en funció dels nutrients que ens aporten. És important incloure en la nostra alimentació aliments de tots els grups:

1. Grup de la llet i derivats:

- És la font principal de calci, molt necessari pels ossos.
- És font de proteïnes, hidrats de carboni i vitamina B2, A i D.
- **Aliments:** llet i tots els seus derivats (iogurts, formatge, flam, quallada...)
- **Racions al dia:** 2-3

2. Grup dels aliments proteics:

- Són la font principal de proteïnes de bona qualitat i aporten vitamina B1, B2, B6, B12, ferro.
- **Aliments:** pollastre, gall dindi, conill, peix, ous, porc, xai, vedella, poltre...
- **Racions al dia:** 2

3. Grup dels aliments hidrocarbonats:

- Són font d'energia: aporten fibra, sobretot els llegums i els cereals integrals. En el cas dels llegums, també són font de proteïna vegetal, vitamines B1, B2 i minerals.
- **Aliments:** cereals (blat, civada, ordi, sègol, espelta, quinoa...) i els seus derivats (pa, pasta, galetes...), arròs, patata, moniato, llegums (llenties, cigrons, mongeta, pèsols, faves, soja).
- **Racions al dia:** 4-5, depenent dels requeriments energètics de cada persona.

4. Grup de fruites i verdures:

- Són la font principal de vitamina C i A, fibra i aigua.
- Les fruites són riques en sucre i cal controlar-ne la ingesta excessiva.
- **Aliments:**
  - Fruites: taronges, mandarines, pera, poma, plàtan, meló, síndria, préssec, prunes, albercocs, pinya, kiwi, mango, papaia...
  - Verdures: mongeta verda, bledes, espinacs, enciam, tomàquet, pebrot, bolets, espàrrecs, pastanaga, carbassó, carxofes...
- **Racions al dia:** 2-3 de fruites i 2 de verdures.

5. Grup dels olis i greixos:

- Són font d'energia.
- El greix animal (greix saturat) és aquell del qual hem de controlar i limitar la quantitat ingerida (greix de la llet, de la carn, de l'embotit, mantega, brioxeria...)
- L'oli d'oliva (greix monoinsaturat), i sobretot el verge, és el preferible per cuinar i amanir, però en quantitat moderada.

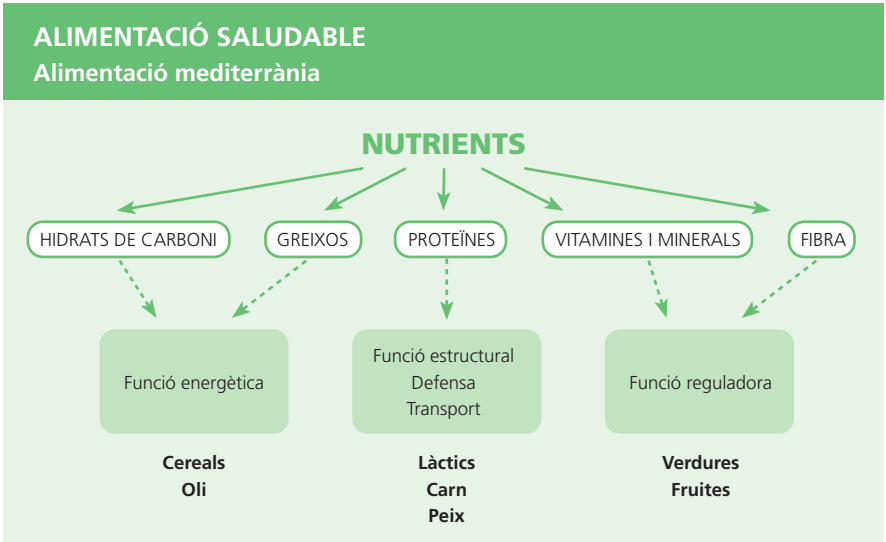
6. Grup dels aliments superflus (no necessaris):

- Aporten principalment sucres i greixos i cal controlar i limitar-ne el consum.
- Sucres, pastisseria, brioxeria, llaminadures, begudes ensucrades, gelats, xurreria, patates xips...

7. Grup de les begudes:

- L'aigua és la principal beguda que hem de prendre, satisfà la set i hidrata el cos.
- Les begudes alcohòliques s'han d'evitar.
- Les begudes ensucrades les hem de limitar.
- **Racions al dia:** 7-8 vasos d'aigua

Els diferents aliments s'han de consumir en una quantitat determinada al llarg del dia i de la setmana; així aconseguirem una alimentació equilibrada i evitarem caure en excés o en dèficit de determinats nutrients.



COM MESURAR LES RACIONS DELS ALIMENTS

Com es mesura una ració? És igual per a tots els aliments? Un mètode senzill de mesurar les racions és amb la mà:

Verdura crua
Les dues mans juntes en forma de bol, ja que crues ocupen més volum.

Verdura cuita
En perdre aigua ocupa menys, per això és suficient amb una mà per mesurar la ració.

Cereals
Arròs, blat... La ració és l'equivalent a un puny tancat, sempre de l'aliment cuit.

Carn i peix
Amb la mà estesa, la ració equival al palmell de la mà.

Fruita
Equivalent a un puny tancat que és, més o menys, la mida d'una poma o pera.

*Gràfic extret del diari digital "Milenio.com", entrevista de David Segoviano a Amira Montalvo, nutricionista.

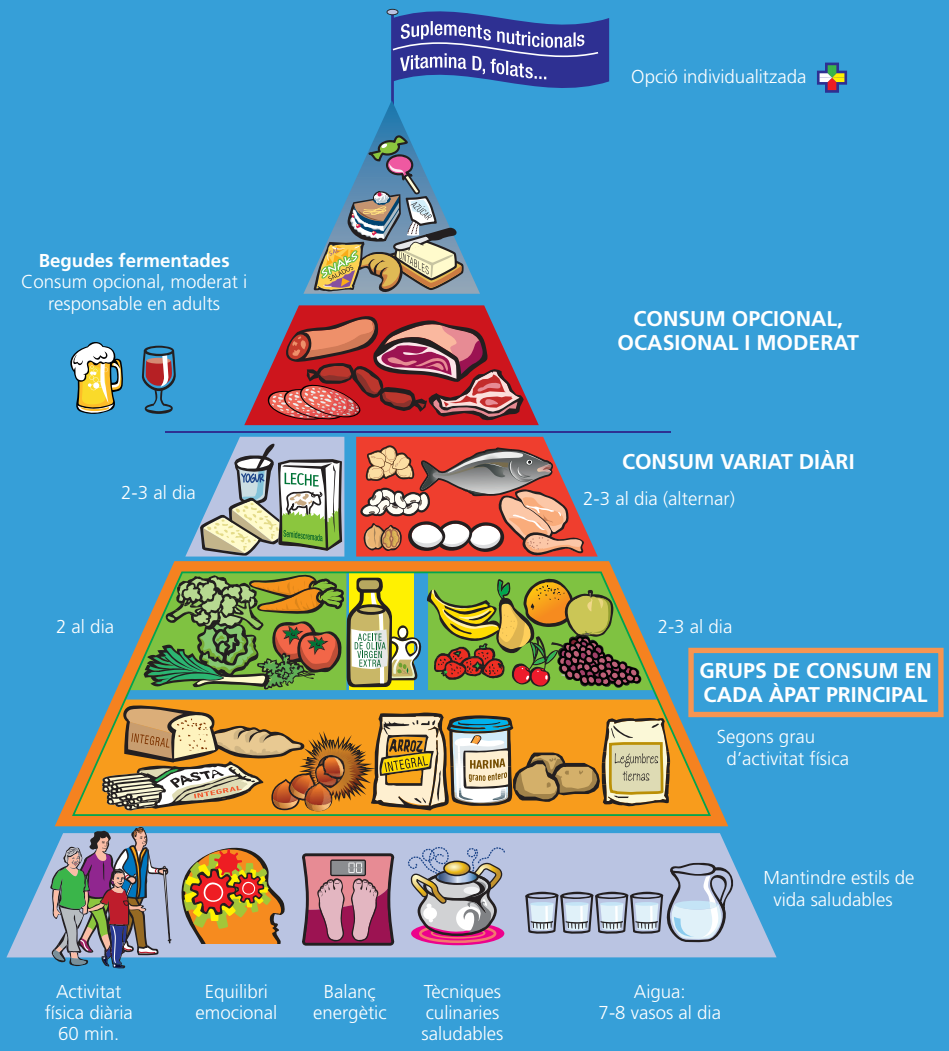
1 RACIÓ DE LÀCTIC

1 GOT DE LLET = 2 IOGURTS = 1 FORMATGE FRESC PETIT = 3 TALLS DE FORMATGE

Com planifiquem una alimentació saludable?

Per tenir una alimentació saludable i equilibrada és important incorporar una àmplia varietat d'aliments a la nostra dieta diària i setmanal, en les proporcions que s'indiquen en la piràmide de l'alimentació saludable ja que, com hem explicat abans, cada aliment contribueix a la nostra nutrició i té una funció específica en el nostre cos. **Quant més variada sigui la dieta, millor,** intentant utilitzar sempre productes de temporada.

- En el moment de cuinar els aliments, cal tenir en compte que no tots els tipus de coccions són iguals: el bullit, el vapor, la planxa, el forn o el microones són coccions més saludables i de més fàcil digestió, mentre que s'aconsella moderar l'ús de fregits, graelles i aliments fumats.
- És important tenir present que la calor de la cocció destrueix part dels nutrients de les hortalisses i les verdures i que l'aigua de cocció dilueix les vitamines i minerals (millor cuinar al bany maria o vapor). Per això és important consumir verdures i hortalisses crues com a mínim una vegada al dia. Tingueu en compte també que el brou de cocció de les verdures es pot reservar per a sopes o altres plats.
- La fruita és preferible consumir-la crua, ja que així s'aprofiten al màxim les vitamines, els minerals i la fibra. Si es fa en suc, consumir immediatament després de preparar.
- Per evitar possibles problemes afegits, s'ha de posar especial atenció en mantenir una correcta higiene alimentària. Descongelar els aliments a la nevera o al microones, no deixar descongelar a temperatura ambient i cuinar els aliments immediatament després de descongelar.
- Mantenir una correcta hidratació és molt important durant el tractament, a més a més, ajudarà a prevenir el restrenyiment i a normalitzar el trànsit intestinal. La recomanació és beure 7-8 gots d'aigua al dia (1,5l - 2l), també pot ser en forma de brous o infusions. Evitar les begudes ensucrades i les que continguin alcohol.



LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Basada en la ***Pirámide de la Alimentación Saludable.*** Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2015.

Com distribuïm els aliments als àpats?

Fins ara hem vist el perquè de la importància de cada aliment i amb quina freqüència l'hem de consumir. A continuació us presentem uns consells i eines pràctiques per planificar el menú diari. La quantitat de menjar és diferent per a cada persona i depèn de molts factors: l'edat, el pes, l'activitat física, l'estat general de la persona... Tot i així, com hem dit abans, els experts en nutrició recomanen un mínim de 5 àpats al dia, que es reparteixen en esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i, si és necessari, ressopó.

En aquests 5 àpats distribuirem les racions diàries necessàries de cada aliment, així serà més senzill que tots els grups de nutrients hi siguin presents. Recordeu que és important no passar moltes hores sense menjar. Cal fer-ho encara que sigui en poca quantitat.

ESMORZAR

Aquest àpat és de gran importància, ja que fa moltes hores que no mengem i és el que ens ha d'aportar l'energia necessària per poder iniciar el dia.

És important que contingui aquests quatre grups d'aliments, que podem distribuir entre matí i mig matí.

* ***Aprofitar quan ens llevem per hidratar-nos, prenent un got d'aigua natural amb unes gotes de suc de llimona.***

PA I CEREALS
Pa i els seus derivats (prioritzant les versions integrals si no estan contraindicades), cereals baixos en sucre, galetes...

ALIMENTS PROTEICS
Pernil dolç o salat, ous, fruits secs, tonyina, gall d'indi...

LÀCTICS
Llet, iogurts, formatges...

FRUITA
Fruita fresca, suc natural,...

MIG MATÍ

És important que no passin moltes hores entre l'esmorzar i el dinar. En aquest àpat prioritzarem els hidrats de carboni, ja que n'obtindrem l'energia que necessitem durant el matí.

Si a l'esmorzar no s'han inclòs els quatre grups d'aliments, completar-los ara.

* ***Aprofitar per tornar a hidratar el cos amb un got d'aigua, te o infusió.***

OPCIONS
Entrepà petit, torrades, iogurt natural, formatge, tonyina, galetes, bastonets, llet, fruita fresca o seca...

DINAR

Cal que contingui els quatre grups d'aliments per aconseguir una alimentació variada (fent-ne un plat únic si no tenim gaire gana). Utilitzar el format del plat saludable i equilibrat (pàg. 19), aportant varietat per despertar la gana i vigilant el volum dels plats per no desmotivar. Una opció per consumir proteïna que no sigui d'origen animal és combinar els llegums amb cereals, fruits secs i/o llavors. Limitar el consum de carns processades i embotits. Fer servir oli d'oliva verge per cuinar, en amanides i a taula i limitar el consum de mantegues, margarines i grasses. Fer servir mètodes de cocció saludables.

* ***Realitzar una correcta hidratació. Beure aigua, te o infusions i evitar les begudes i refrescos ensucrats.***

VERDURES I HORTALISSES
Es poden menjar crues, en amanida, gaspatxo, sopes fredes... Com més varietat millor.

FRUITA
Fruita fresca o cuita, fruits secs, ...

HIDRAT DE CARBONI
Arròs i pasta prioritzant les versions integrals, patates, llegums...

PROTEÏNES
Peix, carns blanques (pollastre, conill, gall dindi), carns vermelles (limitar a 1-2 vegades/setmana), ous, fruits secs.

BERENAR

Inclourà els mateixos grups d'aliments que l'esmorzar o alguns d'ells (prioritzar els que encara no s'hagin inclòs). Aquest àpat ens completarà l'aport energètic del dia.

* ***Tornar a hidratar el cos amb un got d'aigua, te o infusió.***

PA I CEREALS, ALIMENTS PROTEICS, LÀCTICS, FRUITA FRESCA

SOPAR

El sopar és, en general, l'últim àpat del dia, encara que se'n pugui fer un darrer de ressopó abans d'anar a dormir. Aquest àpat inclourà els mateixos **quatre grups d'aliments** que el dinar.

És molt important que al sopar hi siguin presents tots quatre grups, encara que sigui en petita quantitat. Una bona idea, si no tenim gaire gana, és fer un plat combinat que els contingui tots.

Mirar de consumir aliments fàcils de digerir. Evitar els fregits o les preparacions molt condimentades que poden provocar digestions difícils que pertorben la son.

* ***Prendre un te o infusió després de sopar ajuda a digerir i a hidratar el cos.***

VERDURA I HORTALISSES
Prioritzar les verdures i hortalisses en cremes, purés, sopes o al vapor, ja que a la nit són de més fàcil digestió que crues.

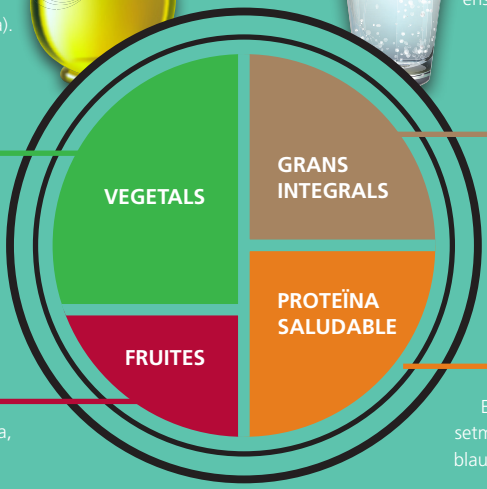
FRUITA
Fruita fresca o cuita.

HIDRATS DE CARBONI
Arròs i pasta integrals, llegums, patates,...

PROTEÏNES
Peix, carns blanques (pollastre, conill, gall dindi), carns vermelles (limitar a 1-2 vegades/setmana), ous, fruits secs.

Fer servir olis saludables (com el d'oliva) per cuinar, en amanides i a la taula. Limitar la margarina (mantega). Evitar les grasses trans.

Fer una correcta hidratació, beure aigua (1,5 -2 l d'aigua/dia o 7/8 gots), te, infusions i evitar begudes i refrescos ensucrats. Prendre 2-3 racions de làctics al dia.



Com més vegetals i més varietat, millor. Les patates (fregides o no), no compten.

Menjar varietat de grans (cereals) integrals (com pasta de blat integral) i arròs integral.

Menjar fruita variada, de tots els colors.

Escollir peix (3-4 unitats a la setmana, la meitats d'elles peix blau petit), aus, llegums i nous. Limitar el consum de carns vermelles, processades i aliments rics en greixos saturats.

UN ÀPAT SALUDABLE I EQUILIBRAT

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Drets d'autor © 2011 Universitat de Harvard. Per a més informació sobre El Plat per Menjar Saludable, si us plau visiti la Font de Nutrició, Departament de Nutrició, Escola de Salut Pública de Harvard, http://www.thenutritionsource.org i Publicacions de Salut de Harvard, health.harvard.edu

Com millorar els efectes secundaris dels tractaments oncològics?

Els efectes secundaris dels tractaments poden variar entre pacients, depenent del tipus de tractament, la seva duració, les dosis i el tipus de càncer. A continuació exposem els més comuns i una sèrie de recomanacions a seguir en cas que apareguin.

NÀUSEES I VÒMITS

La nàusea és un malestar d'estómac que sovint precedeix al vòmit.

Glopejar aigua abans i després de menjar i després d'un vòmit per eliminar el mal gust.

Beure **líquids freds a petits glops** lentament al llarg del dia i preferiblement entre àpats. Les begudes carbonatades (cola, gasosa, aigua amb gas) poden millorar la sensació de nàusees.

Menjar **poca quantitat, sovint i ben mastegat**.

Menjar **aliments a temperatura freda o tèbia**, són menys olorosos i saborosos.

Menjar amb preferència **aliments secs**, com galetes, torrades, bastonets de pa o cereals. També sorbets, gelats sense nata, iogurt, fruites i verdures cuites.

Menjar aliments en **textura tova o puré** espès i suau de patata, verdura o fruita.

Utilitzar herbes aromàtiques com canyella, menta, fonoll, farigola, llorer, alfàbrega, gingebre.

Després dels àpats descansar en posició incorporada, no estirar-se fins una hora després de l'àpat.

Utilitzar **roba ampla** que no estrenyi la cintura ni l'abdomen.

Controlar el pes. Si hi ha una pèrdua important, consultar amb el metge.

Si hi ha vòmits de manera repetitiva, no menjar ni beure res fins a controlar els vòmits. Després començar a ingerir petites quantitats (1-2 cullerades

cada 10-15 minuts) d'infusions, sucs no àcids, brou de verdures. Si això es tolera, incorporar petites quantitats de iogurt, batut de fruita, puré de patates, verdura i finalment incorporeu el peix, pollastre, ous i carn fins introduir l'alimentació habitual.

Evitar aliments **fregits, picants, àcids, greixosos o aliments amb olors fortes**, molt dolços o condimentats.

No estar a la cuina durant la preparació dels aliments.

Evitar menjar en **habitacions amb olor** de cuina, perfum, pintura...

Evitar la **temperatura ambient massa calenta**. Mantenir ventilada la zona de menjar.

Si hi ha vòmits durant la sessió de tractament, no menjar ni beure res durant les 2 hores anteriors.

DIARREA

És l'augment respecte del nombre habitual de deposicions, amb disminució de la consistència.

Beure 2 – 3 litres de líquids diàriament a temperatura ambient (aigua, aigua amb llimona i una mica de sucre, infusions com camamilla, til·la i te, brou d'arròs i pastanaga...) per evitar la deshidratació. Beure petites quantitats de 50-75 ml cada mitja hora.

Prendre els **aliments a temperatura ambient o tebis**.

Les begudes isotòniques per a esportistes ajuden a recuperar l'aigua i els minerals perduts a causa de la diarrea.

Beure una tassa de líquid després de cada deposició tova o líquida.

Menjar en poca quantitat i sovint al llarg del dia (6-10 àpats al dia).

Prendre fruita sense pell, cuita, en compota, almívar o sucs no àcids i colats, en especial la poma ratllada (en compota o al forn), el plàtan madur, pera madura cuita o en compota, préssec en almívar, codony i llimona.

Substituir la llet normal per **llet sense lactosa, iogurt natural descremat i formatge fresc o baix en greix.**

S'aconsellen arròs, pasta, patata, pastanaga i carbassa bullides o en puré, ou, peix blanc o pit de pollastre bullit i sense pell, pernil cuit, pa torrat, sèmola ...

Prioritzar les **coccions al vapor, bullit, forn, planxa o papillota.**

Suprimir totalment llet, **begudes amb gas, alcohol, cafè, sucs de fruita, xiclets.**

No prendre verdures, llegum ni fruites no permeses.

Sal en quantitat habitual si no hi ha contraindicació, però el **sucre en petita quantitat.**

Eliminar els **greixos, fregits, guisats, arrebossats, embotits i plats salats.**

Evitar els aliments rics en fibra (fruita crua, llegums, productes integrals, verdura, fruits secs).

Evitar aliments amb efecte laxant (prunes, fruita amb pell, taronja, raïm, etc.)

Els líquids molt freds o molt calents poden agreujar la diarrea.

RESTRENYIMENT

El restrenyiment és la disminució respecte del nombre habitual de deposicions (menys de 3 deposicions a la setmana).

Recomanacions generals:

- Assegurar la ingesta de líquids, **beure més de 2 litres al dia.**
- Augmentar **l'activitat física.**

Augmentar la ingesta de fibra segons les recomanacions següents:

Incloure en la dieta un plat de **verdures crues i cuites** tant en el dinar com en el sopar, preferiblement senceres. Evitar el puré, excepte si hi ha problemes per mastegar.

Menjar **fruita fresca** a raó de 2-3 peces al dia, preferentment amb pell.

Incloure amb freqüència **aliments integrals** com pa, pasta alimentosa, cereals i galetes.

Augmentar el consum de **llegum** (llenties, cigrons, mongetes) de 2 a 3 cops a la setmana.

Ingerir **fruits secs**: prunes, panses, nous, ametlles i avellanes amb pell...

Intentar **mantenir un horari de defecació**. És important conservar un ritme, per exemple, en llevar-se, després d'esmorzar, dinar, etc.

És important **menjar a poc a poc i descansar uns 15-30 minuts després de cada ingesta.**

Evitar els aliments astringents: arròs, pa torrat, plàtan, poma.

Els següents remeis casolans poden millorar el restrenyiment :

Beure un vas gran d'aigua tèbia en dejú (s'hi pot afegir el suc d'una llimona).

Prendre el suc de 2-3 taronges amb la polpa en dejú.

Ingerir 2-3 prunes o kiwi al matí en dejú.

Prendre segó de blat en pols diluït en aigua, llet, iogurt...

Prendre melmelada de pruna, mora o gerd.

Augmentar la quantitat d'oli en la dieta, preferentment oli en cru.

L'increment de la ingesta d'aliments rics en fibra ha de fer-se de forma gradual amb la finalitat de reduir al mínim les molèsties gastrointestinals com flatulència, gasos o sensació de plenitud.

MUCOSITIS

És la inflamació de la mucosa de la boca i/o presència de llagues a la boca.

Prioritzar **aliments de fàcil masticació** com purés, sopes, cremes, flam, batuts, mousses, truita...

Afegir salses no àcides a la carn i al peix per fer-los més suaus (beixamel, formatge, nata, mel, oli d'oliva…).

Prendre els **aliments a temperatura tèbia o freda.** Evitar aliments calents.

Disminuir la sensibilitat de la mucosa de la boca abans dels àpats mantenint-hi durant uns minuts aigua molt freda o gel picat.

Mantenir un bon estat d'hidratació. **Prendre aliments líquids freqüentment** com aigua, infusions, caldo, gelats de gel, gelatines, llet, batuts...

Mantenir una **bona higiene oral**, rentar-se les dents desprès de cada àpat

amb un raspall suau (estovar-lo abans amb aigua calenta) i pasta fluorada o amb una gasa fent servir el dit. Glopejar sovint amb líquid abundant com infusions de farigola o timó, aigua amb bicarbonat o elixir bucal sense alcohol.

Netejar sovint les pròtesis dentals.

Evitar **aliments irritants i àcids** (vinagre, tomàquet, pebrot, llimona, kiwi, maduixa i taronja), espècies i menjars molt salats, fruits cítrics (llimona, taronja, pomelo, kiwi, maduixes…), fruites amb pell, begudes alcohòliques, així com preparacions molt condimentades o a la planxa.

Evitar **aliments secs i fibrosos** que poden lesionar encara més la mucosa de la boca (pa torrat, fruits secs o torrats, verdura crua, carxofes, galetes, patates xip, carn fibrosa a la planxa, etc.).

Evitar **begudes amb gas, àcides i alcohòliques.**

Evitar els aliments enganxosos com el pa de motlle així com aliments i preparats molt espesos com puré de patata o sèmola molt densa.

ANORÈXIA

És la pèrdua de gana.

Menjar a poc a poc i ben mastegat.

Fer **àpats freqüents** al llarg del dia (cada 2 hores) lleugers, de poca quantitat i amb alt contingut calòric. No es pot passar més de 3 hores sense menjar res.

Aprofitar l'hora en què es tingui més gana per ingerir més quantitat d'aliment (acostuma a ser l'esmorzar).

Ingerir aquells **aliments que agraden més**.

Menjar en un entorn tranquil i acompanyat.

Fer exercici periòdic. Caminar uns minuts abans d'un àpat pot fer augmentar la gana.

Planificar un menú diari.

Buscar **ajuda per preparar els aliments.**

Preparar i **emmagatzemar** porcions petites dels aliments preferits.

En sortir de casa, **portar sempre aliments fàcils de menjar** (iogurt líquid, suc, batuts, galetes, bastonets de pa, fruits secs, entrepà petit...)

Incloure aliments de diferents textures i colors per **fer el plat més atractiu**.

En cas de despertar-se a la nit, aprofitar per beure alguna beguda nutritiva (llet, sucs, batuts, iogurt líquid).

Utilitzar **tècniques culinàries lleugeres:** bullits, vapor, planxa, forn. Evitar els fregits i els greixos per ser de més difícil digestió.

La textura dels aliments pot ser normal, però es recomana una **consistència tova, triturada o líquida** per a facilitar la masticació i la deglució.

Ingerir els aliments a temperatura adequada **(ni molt freds ni molt calents).**

És millor ingerir **aigua/infusions entre hores** per tal de no omplir massa l'estómac en els àpats principals.

Tenir cura **de la presentació dels plats** per fer-los més agradables.

Convidar a menjar, **no obligar.**

No quedar-se sense **esmorzar.**

Evitar els **plats que aportin molt volum i poca energia** (amanides, sopes...).

Evitar menjars **molt condimentats i aliments molt olorosos.** Es poden utilitzar espècies, salses i altres condiments suaus.

No presentar el següent plat sense haver retirat l'anterior.

XEROSTOMIA

Sequedat de boca que pot afectar la parla, la sensació del gust, la capacitat per empassar i l'ús de pròtesis orals. Es relaciona amb l'aparició de càries.

Beure **líquids freds freqüentment** (1,5-2 litres/dia) com aigua, infusions, te, llimonada, sucs àcids... per estimular la secreció de saliva. En sortir de casa, portar sempre una ampolla d'aigua per humitejar la boca.

Prioritzar **aliments tous.**

Elaborar plats de peix i carn amb **salses, plats caldosos** (puré, sopa, arròs i llegum caldós). Evitar la planxa. Menjar preferiblement aliments de **textura tova** (flam, iogurt, verdures cuites, truita, fruita madura...)

Xuclar glaçons de gel, de sucs, d'infusions de menta, timó o d'aigua amb llimona i fruites congelades com el raïm,

Mastegar **xiclet**. Xuclar **caramels** durs.

Rentar-se les dents després de cada àpat. Mantenir una higiene adequada de les pròtesis orals.

Glopejar sovint aigua o col·lutoris sense alcohol.

Menjar **aliments molt dolços o àcids** per estimular la salivació.

Beure els **líquids amb palleta.**

Durant els àpats beure petits glops d'aigua per facilitar la deglució.

Evitar **aliments secs i fibrosos** (pa torrat, galetes, fruits secs, carn fibrosa i a la planxa...) i **enganxosos** (pa de motlle, caramels tous...).

DISGÈUSIA

És l'alteració de la percepció del gust (com l'aparició de gust metàl·lic). L'agèusia és la pèrdua completa del gust.

Utilitzar **condiments forts** (all, ceba, pebre de caiena, mostassa...), herbes aromàtiques (romaní, timó, orenga, alfàbrega, menta...). Macerar o guisar la carn amb vi.

Si l'aigua té mal gust, ingerir altres líquids, com sopes, te o infusions, llet, begudes esportives, aigua amb sucs naturals...

Prendre **begudes amb gust de llimona** per augmentar la salivació i el gust.

Mastegar fruita per eliminar el sabor metàl·lic.

Fer servir **coberts de plàstic** per cuinar i per menjar.

Menjar caramels de menta o xiclets, menjar cítrics.

Raspallar-se les dents abans de menjar.

Menjar les **carns acompanyades d'aliments dolços** com puré de poma, salsa de gerds...

Menjar els **aliments freds o a temperatura ambient.**

Menjar quan es té gana i no a les hores establertes.

Evitar els estris de cuina i coberts metàl·lics quan aparegui el símptoma (gust metàl·lic).

Mites sobre l'alimentació i el càncer

Informació extreta de la guia "Mitos y creencias sobre la alimentación durante el tratamiento del càncer", elaborada per la Fundació Alícia i l'Institut Català d'Oncologia (ICO)

Existeixen moltes creences i afirmacions sobre la relació que hi ha entre la dieta i el càncer, però no tot el que es diu és cert. No hi ha cap dieta qualificada d'anticancerosa, ni existeix cap aliment o grup d'aliments capaç, per si sol, de curar el càncer.

Sí que hi ha dietes millors per a la salut, com la **dieta mediterrània**. Exposem a continuació els mites més comuns i què hi ha de cert en ells.

CARN VERMELLA

Què és la carn vermella?

La carn vermella es refereix a carn no processada, formada pel múscul de mamífers (per exemple, carn de vaca, vedella, porc, xai, cavall o cabra), incloent carn picada o congelada. En general es consumeix cuita.

Conté proteïnes d'alt valor nutricional i altres nutrients com ferro i zinc.

Què és la carn processada?

És aquella que ha estat transformada a través del salat, curació, fermentació, fumats o altres processos per millorar el sabor o millorar la preservació. Aquest grup inclou salsitxes, hamburgueses i embotits.

Quin risc suposa el consum de carn vermella i processada?

Un grup de treball internacional va avaluar el risc que aporta el consum de carn vermella i processada en l'aparició de càncer. Es van revisar més de 800 estudis epidemiològics, la majoria d'ells relacionats amb el càncer colorectal.

Les dades revisades informen d'un augment del 17% de risc de patir càncer colorectal per cada 100g/dia de carn vermella; i d'un increment d'un 18% per cada 50g/dia de

carn processada. Aquest risc augmenta amb la quantitat ingerida però ha de ser una ingesta contínua i durant anys.

També s'ha trobat aquesta associació en altres tipus de càncer com el d'estómac, pàncrees i pròstata.

RECOMANACIÓ

En el cas de les carns, la recomanació es concreta en el consum de carn 3-4 cops per setmana, de les quals 1-2 poden ser carn vermella (vedella, xai, poltre) intentant no menjar el greix sinó les parts més magres, i en el consum ocasional de carns processades.

La carn vermella és un component de la dieta opcional donat que es poden obtenir els seus nutrients d'altres aliments com: carns magres (pollastre, conill, gall dindi, carn magra de porc).

PRODUCTES LÀCTICS

En l'actualitat existeix un ampli debat al voltant del consum de làctics i els seus efectes sobre l'organisme.

Els làctics són molt rics en calci, mineral essencial per al correcte funcionament del nostre organisme i que, malgrat poder trobar-lo en altres aliments, en aquests és on es troba en major quantitat. A més a més, els làctics fermentats (com formatges, iogurts) ens aporten substàncies molt beneficioses.

Trobem estudis científics que afirmen que un correcte consum de productes làctics no es relaciona amb l'aparició de cap tipus de càncer ni tampoc presenta efectes desfavo-

rables durant el tractament. Pel contrari, hi ha estudis, encara poc concloents, en els quals s'han observat els efectes beneficiosos del calci en relació a la disminució del risc de patir certs tipus de càncer.

RECOMANACIÓ

Es recomana el consum diari de làctics (2-3 porcions), prioritzant les versions baixes en greix, els semidesnatats o desnatats, per reduir el consum de greix saturat.

Si la llet no es tolera, es recomana el consum de llet sense lactosa.

XOCOLATA

La mala fama que recau en la xocolata pot estar relacionada amb el fet que habitualment els aliments elaborats amb xocolata són rics en greix i sucre i el seu consum pot augmentar el sobrepès, factor que està contemplat com a factor de risc de patir càncer.

Pel contrari, existeixen estudis que evidencien els efectes beneficiosos del consum moderat de xocolata negra.

RECOMANACIÓ

Es recomana el consum moderat de xocolata (10-15g), preferiblement negra o amb un alt contingut en cacau (mínim 70%).

SUCRE I EDULCORANTS ARTIFICIALS

No hi ha cap estudi que demostri que consumir sucre empitjori el càncer i que deixar de prendre'l disminueixi o faci desaparèixer el càncer.

El que se sap és que una alimentació altament rica en sucre afegit pot desencadenar un augment de pes arribant a l'obesitat, causa que s'ha associat a un risc elevat de patir determinats tipus de càncer.

Respecte al suposat efecte cancerigen dels edulcorants (sacarina, aspartam...), no existeixen estudis concloents, el seu ús està controlat i és segur per al consum humà. Tot i així, la ingesta ha d'estar justificada per la presència de diabetis, obesitat... Si no són necessaris no cal incloure'ls en l'alimentació.

RECOMANACIÓ

És important incloure en la nostra alimentació equilibrada aliments que continguin sucre de forma natural com són la fruita, les hortalisses o els cereals.

Es recomana limitar el consum d'aliments amb sucres afegits (refrescos, pastisseria, dolços, sucs comercials...), degustar-los de manera ocasional com s'aconsella a la població general en la piràmide alimentària.

OLI DE PALMA

Aquest oli, extret de la palma africana, està d'actualitat pels seus possibles efectes sobre l'organisme. Però què hi ha de cert en el que es diu?

- El seu perfil en greixos saturats és considerat poc saludable i poc recomanable segons l'OMS, la FESNAD i altres autoritats sanitàries.

- No existeix evidència científica que demostri que es tracta d'un greix pitjor que altres greixos saturats.
- El trobem, gairebé exclusivament, en aliments processats com brioxeria, salses, plats preparats, pizzes, xocolata, aperitius, gelats, margarines... dels quals ja sabem que, a part de tenir un escàs interès nutricional, són rics en sucres afegits i greixos saturats.

RECOMANACIÓ

Consumir de manera moderada o esporàdica (com s'indica a la piràmide alimentària) aliments processats, precuinats, brioxeria… ja que no aporten nutrients essencials a l'organisme i són rics en greixos saturats i sucres.

ENVASOS I ESTRIS DE CUINA

Els envasos de plàstic són segurs a l'hora de guardar o escalfar els aliments sempre que s'utilitzin correctament. Aquests envasos porten identificat quin és el seu ús correcte (per exemple: reutilitzable, microones, rentavaixelles...).

Els estris de cuina (paelles, cassoles) fets amb els diferents materials no són nocius per a la salut de les persones sempre que estiguin en condicions correctes.

RECOMANACIÓ

És molt importat que els envasos de plàstic s'utilitzin correctament: no reutilitzar els que no permetin fer-ho, no escalfar al microones els que no ho indiquin com a apte i respectar sempre les normes d'utilització que indica el fabricant així com les dates de caducitat.

Assegurar-nos que els estris de cuina (olles, paelles...) siguin aptes per cuinar, que estiguin en condicions òptimes i canviar-los quan estiguin molt ratllats o vells.

TIPUS DE COCCIONS

Uns dels mites més estesos és el possible efecte perjudicial de l'ús del microones. El funcionament d'aquest aparell no modifica la composició dels aliments, simplement escalfa les molècules, sobretot les d'aigua, a través de radiació no ionitzant, que no són nocives.

Respecte a coccions com la brasa, la barbacoa i els aliments fumats, sabem que existeixen compostos carcinogènics (que poden facilitar l'aparició de càncer) com els compostos N-nitrosos, hidrocarburs policíclics i amines heterocícliques. Aquests compostos es formen en cuinar la carn i el peix principalment, amb coccions com brasa, graella o barbacoa, és a dir, cuinant a altes temperatures, o en alguns processos de tractament de la carn i peix com el curat o fumat.

Existeixen estudis de laboratori amb animal que demostren la possible associació entre el consum habitual d'aquests compostos i l'aparició de càncer colorectal, encara que no existeix suficient evidència científica per confirmar aquesta associació en humans. Tampoc es coneix el seu efecte en cas de consum ocasional.

RECOMANACIÓ

Fer servir el microones correctament amb recipients i utensilis que siguin aptes per a aquest.

Consumir de manera moderada aliments cuinats a la brasa, barbacoa o fumats. Si s'utilitza aquest tipus de coccions, deixar suficient distància entre la brasa i els aliments per evitar cremar-los. No ingerir les parts més ennegrides o cremades.

DIETES "ANTICÀNCER"

En els últims temps, han sorgit les dietes anomenades "anticanceroses" com la dieta cetogènica, macrobiòtica, alcalina... La majoria d'elles es basen en la reducció o supressió d'algun aliment, podent provocar d'aquesta manera dèficits nutricionals, així com alterar els efectes dels tractaments.

No està comprovat que el seguiment d'aquest tipus de dietes millori el pronòstic del càncer.

RECOMANACIÓ

Informar el metge especialista abans d'iniciar qualsevol tipus de dieta.

Com interacciona l'aliment amb els medicaments?

L'efecte d'un fàrmac es pot veure modificat pels aliments. És important conèixer la forma correcta de prendre els fàrmacs per tal d'obtenir l'efecte terapèutic desitjat. **Cal consultar sempre el metge o farmacèutic sobre la pauta correcta d'administració dels medicaments.**

RECORDAR QUE:

- Els suplements de vitamines i minerals, així com les plantes medicinals o els productes anomenats "naturals", també poden interaccionar amb els medicaments.
- Evitar prendre begudes alcohòliques durant el tractament.

Hi ha aliments, plantes medicinals i begudes habituals que poden interaccionar:

- **CAFÈ, TE, BEGUDES ENERGÈTIQUES I REFRESCOS AMB COLA:** No convé barrejar aquestes begudes amb fàrmacs que també són estimulants del sistema nerviós, ja que podria provocar nerviosisme, irritabilitat i insomni. El consum habitual de grans quantitats de cafè o te pot produir una disminució de l'absorció del ferro. El te verd pot interaccionar amb alguns fàrmacs i variar la seva eficàcia.
- **LLET I DERIVATS:** El calci de certs aliments pot fer que alguns medicaments no s'absorbeixin bé i no facin prou efecte si es consumeixen conjuntament. Els medicaments que poden interaccionar amb el calci poden ser alguns antibiòtics i fàrmacs per a l'osteoporosi.
- **SUC D'ARANJA ("POMELO"):** Evitar el seu consum mentre s'està en tractament. Pot fer augmentar les concentracions d'alguns fàrmacs i provocar toxicitat.
- **SOJA:** Per les seves propietats estrogèniques podria disminuir l'efecte de fàrmacs per al càncer de mama com el tamoxifè.

- **PLANTES MEDICINALS:** Poden interaccionar amb molts fàrmacs provocant variacions en el seu efecte, les interaccions poden ser importants i a vegades no conegudes.

  Alguns exemples d'interaccions descrites són:

  - **Herba de Sant Joan "Hipericum":** no prendre durant el tractament perquè pot modificar la seva eficàcia.
  - **Ginkgo:** múltiples interaccions amb molts fàrmacs: anticoagulants, antiagregants, antipsicòtics... i alguns citostàtics.
  - **Kava:** evitar si hi ha dany hepàtic. Pot interaccionar amb alguns fàrmacs sedants, anticoagulants i citostàtics.
  - **Regalèssia:** evitar en els pacients hipertensos. Pot interferir en el metabolisme de diferents fàrmacs com anticoagulants, citostàtics, corticoides... Augmenta l'efecte de la digoxina.
  - **Ginseng:** pot interaccionar amb anticoagulants, antiagregants, antidiabètics i altres fàrmacs com l'imatinib.
  - **All:** pot potenciar l'efecte dels anticoagulants i disminuir l'efecte de tractaments per a la tuberculosis i la SIDA entre d'altres.
  - **Equinàcia:** pot interferir amb els immunosupressors i els citostàtics.
  - **Alfals:** potencia els efectes dels antidiabètics. En ser rica en fibra pot disminuir l'absorció d'alguns fàrmacs si es prenen conjuntament. Pels seus efectes estrogènics podria influir en els anticonceptius i teràpies hormonals. També evitar amb fàrmacs immunosupressors.
  - **Cúrcuma:** pot interaccionar amb alguns fàrmacs com anticoagulants i antiagregants augmentant el risc de sagnat. També amb alguns citostàtics.

- **Valeriana:** Podria potenciar l'efecte de certs fàrmacs antiepilèptics i sedants. Precaució amb fàrmacs com el tamoxifè i la ciclofosfamida entre altres.

CONSULTAR EL SEU METGE O FARMACÈUTIC ABANS DE CONSUMIR QUALSEVOL TIPUS DE PLANTA MEDICINAL O ALTRES PRODUCTES DE MEDICINA ALTERNATIVA.

Annex: menús setmanals (dinars i sopars)

DIA 1

Rossejat de fideus
Pollastre a la planxa amb albergínia
Plàtan

Espinacs amb panses i pinyons
Bacallà amb tomàquet i patata xafada
Pinya

DIA 2

Cigrons guisats
Llom a la planxa amb escalivada
Síndria

Minestra de verdures
Lluç arrebossat amb amanida
Poma al forn

DIA 3

Trinxat de col i patata
Rodanxa de mussola planxa amb enciam
Flam

Amanida de pasta de colors al pesto
Truita francesa amb formatge
Poma

DIA 4

Macarrons amb tomàquet i formatge
Rodó de vedella amb xampinyons
Kiwi

Verdures a la planxa
Rap amb patates al forn
Síndria

DIA 5

Arròs saltejat amb espinacs i espàrrecs
Pit de pollastre a la planxa amb bròquil
Poma

Mongeta tendra amb patata
Lluç a la planxa amb amanida de codony
Mandarines

DIA 6

Empedrat de mongeta blanca amb bacallà
Filet de peix arrebossat amb amanida
Pera

Pèsols amb pernil
Remenat d'ou amb verdures
Kiwi

DIA 7

Carpaccio de pinya amb formatge fresc
Conill a la cassola i arròs blanc
Iogurt natural

Amanida verda
Pizza de pa amb tonyina
Pinya

DIA 8

Espaguetis a la bolonyesa
Cueta de rap al forn
Meló

Crema de verdures
Mandonguilla a la jardinera
Préssec en almívar

DIA 9

Llenties guisades amb verdures
Cuixa de pollastre al forn amb samfaina
Taronja

Amanida de codony i formatge
Lluç a la planxa amb arròs vegetal
Mandarines

DIA 10

Amanida de cus-cus
Bistec de vedella arrebossat i tomàquet forn
Mel i mató amb codony

Escudella de galets
Hamburguesa de pollastre i mongeta tendra
Poma

DIA 11

Paella de peix
Lluç a la planxa amb amanida d'endívies
Macedònia de fruita

Amanida de patates
Pollastre a la planxa amb albergínia
Iogurt

DIA 12

Macarrons amb tonyina
Carn magra a la planxa amb espàrrecs
Mandarines

Amanida de faves
Bacallà amb tomàquet al forn
Muesli amb iogurt

DIA 13

Ensaladilla
Sípia a la planxa amb carbassa
Arròs amb llet

Crema de carbassó
Truita de patates amb amanida
Suc de taronja natural

DIA 14

Lasanya d'espinacs
Cap de llom al pebre verd
Taronja

Amanida verda
Pa amb tomàquet i pernil salat
Pera

Lectures recomanades

Per ampliar aquesta informació, pot llegir també:

1. **Recomanacions generals sobre l'alimentació durant el tractament del càncer.** ICO i Fundació Alícia
2. **Mites i creences sobre l'alimentació durant el tractament del càncer.** ICO i Fundación Alícia.
3. **Recomanacions dieteticoculinàries durant el tractament del càncer de mama.** ICO i Fundación Alícia.
4. **Recomanacions dieteticoculinàries durant el tractament del càncer de cap i coll.** ICO i Fundación Alícia.
5. **"Guia de alimentación saludable".** SENC (Sociedad Española Nutrición Comunitaria).

Bibliografia

1. **Recomanacions generals sobre l'alimentació durant el tractament del càncer.** ICO i Fundació Alícia.
2. **Mites i creences sobre l'alimentació durant el tractament del càncer.** ICO i Fundación Alícia.
3. **Recomanacions dieteticoculinàries durant el tractament del càncer de mama.** ICO i Fundación Alícia.
4. **Recomanacions dieteticoculinàries durant el tractament del càncer de cap i coll.** ICO i Fundación Alícia.
2. **Guia de la alimentación saludable (2004).** SENC (Sociedad Española Nutrición comunitària). www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19
3. **Guías alimentarias para la población española** (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
4. **Recomendaciones de alimentación para pacientes oncológicos. Avances el alimentación, nutrición i dietética.** AECC, Sociedad Española de dietética y ciencias de la alimentación, Fundación alimentación saludable,semFYC.(sociedad española de medicina de familia y comunitaria. Editores: Jesus Roman Martinez Alvarez i Antonio Villarino Marin.
5. **Recomendaciones de alimentación para la población española. Una alimentación equilibrada para una vida más saludable.** Sociedad española de dietética i ciencias de la alimentación, Fundación Alimentación Saludable.

Bibliografia

6. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/
7. **American Society of Clinical Oncology** (ASCO): www.cancer.net.
8. **National Institute of Health** (NIH): www.nih.gov
9. **Sociedad Española de Oncología Médica.**
10. **Manual SEOM de cuidados continuos,** segunda edición, 2014.
11. **Manual control de síntomas en pacientes con cáncer avanzado y terminal.** J.Porta, X. Gómez Batiste, A. Tuca. ARAN. 2ª edición, 2008.
12. **Soporte nutricional en el paciente oncológico.** Capítulo IX: Dieta y cáncer. Dra. Martín Peña.
13. **Guía de nutrición para pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado.** SEOM.
14. **Guia SEOM de mitos y realidades en oncologia.**
15. **www.oncosaludable.es.** SEOM
16. DeVita, Hellman, and Rosenberg's Cancer: **Principles & Practice of Oncology**, 10ed.
17. **National Cancer Institute:** cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/dieta/hoja-informativa-calcio
18. http://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guia-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer/preguntas-comunes.html: American Cancer Society.
19. Bouvard et al. **Carcinogenicity of consumption of red and processed meat.** Lancet Onco. 2015 Dec;16 (16):1599-600.
20. **"Recomendaciones de alimentación para pacientes oncológicos. Avances en alimentación, nutrición y dietètica. 2015"**. Editores: Jesus Román Martinez Álvarez. Antonio Villarino Marín.
21. **"Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo vital".** FUDEN. Fundación para el desarrollo de la enfermería.
22. irbbarcelona.org/es/news/las-celulas-tumorales-dependen-de-las-grasas-para-iniciar-metastasis
23. www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs
24. Tres J. **"Interacción entre fármacos y plantas medicinales".** An. Sist. Sanit. Navar. 2006;29 (2):233-252.
25. medicaments.gencat.cat/ca/ciutadania/informacio-i-consells/preguntes-frequents/coms-han-de-prendre/aliments-i-medicaments/
26. Aldaz A., Porta B. **"Interacciones Farmacológicas de la teràpia oncològica"** - http://formacion.sefh.es/curso_interacciones/modulo4/interacciones_modulo4.pdf
27. Parrillo S., Garcia J.P. **"Interacciones entre hierbas medicinales y medicamentos convencionales"**. Tendencias en Medicina. Octubre 2008.

XARXA ASSISTENCIAL UNIVERSITÀRIA DE MANRESA
Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00
Fax 93 873 62 04

info@althaia.cat
www.althaia.cat

Trobareu aquesta i més informació a l'app d'Althaia:

107209