

### Náuseas:

- Existe uma variabilidade individual quanto aos alimentos que causam náuseas. Alimentos gordurosos, muito doces, condimentados e com odor forte, frequentemente causam náuseas. Evitar tais alimentos, somente quando provocarem o sintoma.
- Evitar fazer refeições em locais abafados e com odor forte de alimentos;
- Evitar alimentos muito quentes;
- Evitar os alimentos favoritos durante a quimioterapia, prevenindo aversões;
- Se a náusea ocorrer pela manhã, oferecer bolachas e torradas (endurecidas) ainda na cama;
- Se o sintoma é comum durante a terapia (QT / RTx), evitar alimentos 1 a 2 horas antes do tratamento;
- Observar condições e momento do sintoma para poder relatá-lo adequadamente;
- Usar roupas confortáveis;
- Fracionar as refeições, evitando grandes volumes no mesmo horário.
- Uso de gengibre pode auxiliar na redução das náuseas: chás, sucos, temperos e outras preparações.

### Vômitos:

- Evitar a ingestão de grandes quantidades de líquidos durante as refeições;
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- Fazer as refeições com inclinação do tronco para frente (45 graus);
- Fazer a higienização oral e escovação dos dentes para melhorar o hálito, melhorando a sensação de frescor na boca;
- Evitar deitar por aproximadamente 2 horas após a refeição;
- Fracionamento das refeições: aumento no número das refeições e redução do volume;
- Não forçar alimentos quando não há vontade;
- Controlado os vômitos, oferecer pequenas quantidades de líquidos para hidratar e restabelecer gradativamente a alimentação normal (3/3 horas 5 a 6 vezes ao dia).