

Conduta para pacientes transplantados de medula óssea (TMO)

Para o tratamento de transplante de medula óssea (TMO), utilizam-se medicamentos em doses muito superiores às convencionais, o que implica em maior toxicidade e, portanto, sintomas mais graves. Por isso, o grau de imunossupressão é maior, aumentando o risco de infecções com necessidade de um cuidado mais específico com a alimentação.

De modo geral, nenhum alimento natural na forma crua deve ser consumido na fase inicial do TMO. Com exceção das frutas de casca grossa, descascadas após processo de desinfecção, qualquer outro alimento “in natura” necessita passar por processo de cocção, fritura ou esterilização antes de ser consumido pelo paciente. O forno de microondas também garante esterilização após 1 a 2 minutos de exposição do alimento às ondas eletromagnéticas.

Esses cuidados deverão ser mantidos por período de 6 a 12 meses após TMO autólogo e alogênico, respectivamente. Entretanto, o paciente deve aguardar a liberação do seu médico e a orientação do nutricionista para efetuar modificações na dieta.

Abaixo seguem as orientações específicas para TMO.

- A dieta é baseada na isenção de alimentos crus. Entretanto, na maioria dos casos, o consumo de frutas cruas ou sucos após a higienização adequada (ver orientação para higiene alimentar) poderão ser consumidos.

- Água: somente ÁGUA MINERAL OU FERVIDA OU DILUÍDA COM HIPOCLORITO (diluição de acordo com instruções do fabricante).

A higienização de frutas e verduras é efetuada com HIPOCLORITO DE SÓDIO.

- Utensílios deverão ser higienizados com hipoclorito de sódio (de acordo com instruções do fabricante do produto) ou álcool a 70% (de mercado).

- As frutas poderão ser oferecidas cruas após higienização com hipoclorito, somente se forem de CASCA GROSSA.

- Bebidas: somente em porção individual ou tamanho família reservada para o paciente. Exemplo: suco de “caixinha” ou natural, refrigerante em lata ou grande se individualizado.

- Leite: embalagem tetrapack. Outro leite, como o de saquinho, após fervura.

- Queijos pasteurizados, assados ou fritos em casa. Pode usar microondas para assar.

- Polengues, margarinas, geléias e requeijão devem ser pasteurizados e utilizados somente em porções individuais (tipo sache) ou individualizados (separados somente para o paciente).

- Carnes: todos os tipos de carnes e ovos podem ser utilizados, desde que BEM FRITOS OU COZIDOS. Recomenda-se evitar excesso de embutidos (salsicha, lingüiça, presunto, mortadela, salame, etc)

- Legumes: podem ser consumidos APÓS COZIMENTO, com exceção de brócolos e couve flor, devido à dificuldade de se obter adequada higienização.

- Sobremesas: consumir as industrializadas tipo pudins, flans ou outros em porções individualizadas. Utilizar MARCA DE FABRICANTE DE CONFIANÇA/QUALIDADE.

- Sorvetes: preferir picolés do tipo pasteurizados. Os sorvetes de massa devem ser pasteurizados e de FABRICANTE/MARCA DE CONFIANÇA, sempre servidos em porções individuais ou separar o produto para o paciente.

- Pães: podem ser consumidos pão de forma, bisnagas, pão de hot dog, pão de hamburguer e torradas (embalados). O PÃO FRANCÊS deve ser consumido somente após ASSADO EM MICROONDAS.

- Bolos e chocolates: preferir porções individuais ou individualizar o produto. Consumi-los de FABRICANTE/MARCA DE CONFIANÇA.

- Doces caseiros devem ser consumidos se preparados no ambiente familiar, de acordo com as técnicas de higienização especificadas.

- Alimentos industrializados, pré-preparados como massas para assar em microondas e os empanados para fritura também podem ser consumidos;

- Alimentos prontos adquiridos fora de casa, como sanduíches, salgados, carnes, bolos, pizza, etc., devem ser consumidos após assados em forno de microondas. O FORNO CONVENCIONAL NÃO GARANTE O CONTROLE MICROBIANO.

- O paciente deve EVITAR o consumo de qualquer alimento ou preparação adquiridos em BARES, RESTAURANTES e, principalmente, em BARRACAS DE RUA. Exemplo: salgados, sanduíches tipo hot dog, refeições, salgadinhos e doces.

- Água de coco “in natura”, caldo de cana, leite e sucos naturais não devem ser consumidos na rua. Essas bebidas devem ser adquiridas em embalagem tetrapack ou preparadas em casa, após higienização adequada (com exceção da cana, que não deve ser consumida).

- Salgadinho de pacote NÃO deve ser consumido, pois tem alta taxa de microrganismo/contaminação.

OBS: em caso de dúvida, procure o nutricionista.

Dra Adriana Garófolo - CRN:10744
Mestre e Doutora em Nutrição pela UNIFESP
email: nutricancer@bol.com.br

Clínica de Nutrição: Av. Brigadeiro Luis Antonio, 2729, conj.805. Jardim Paulista. SP. Brasil.
Tel. (11) 38873271.