

## 5. Mantenir una correcta hidratació

Beure és imprescindible. Cal mantenir les cèl·lules del cos ben hidratades i 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, brous i també de tant en tant els sucus espremutos de fruita i líquats naturals de fruites i/o vegetals.

Pel contingut en sucre que tenen, caldria **limitar** el consum de **refrescos, sucus comercials** i altres begudes **ensucrades**.

Aigües aromatitzades o afruitades	<ul style="list-style-type: none"><li>• trossos de taronja, llima o llimona</li><li>• fulles de menta o un tros de gingebre.</li><li>• un got de suc de fruita (espremut o líquat) i diluir-lo amb tres gots d'aigua. Afegir-hi unes gotetes de llimona al final.</li></ul>
Sucus espremutos	taronja, mandarina, aranja i magrana.
Sucus líquats de fruita	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poma i pera i un rajolí de llimona</li><li>• Pinya i pera</li><li>• Kiwi i préssec</li><li>• Poma, meló i raïm</li><li>• Pera i menta</li><li>• Maduixes, síndria i pera</li></ul>
Sucus líquats de fruita i verdura	<ul style="list-style-type: none"><li>• Taronja i pastanaga</li><li>• Pinya, poma i pastanaga</li><li>• Pera, cogombre, pastanaga i gingebre fresc</li><li>• Poma i api</li></ul>
Brous vegetals	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verdures i hortalisses amb espècies, herbes fresques, ...</li><li>• Brou amb col, porro, api i gingebre</li><li>• Ceba, fonoll i pastanaga</li></ul>
Infusions	D'herbes aromàtiques (menta, farigola...), espècies (canyella, llavors de fonoll, anís, cardamom...), pela de cítrics, gingebre Es poden beure fredes o calentes

## 6. Fer servir oli d'oliva

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

## 7. Prioritzar preparacions senzilles i coccions amb poc greix

Tot i que són aptes tots els tipus de coccions i preparacions, les coccions més suaus i que requereixen menys greix són de més fàcil digestió (bullit, al vapor, guisat, al forn o al microones)

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

• La **pastisseria, brioixeria industrial, els snacks tipus xips, els precuinats o fregits de baixa qualitat**, les laminadures o els refrescos **ensucrats** aporten més greix, sal i/o sucre, moltes calories i menys nutrients essencials dels que el cos necessita. Per això, és **preferible evitar-ne el seu consum**.  
• Així com a la resta de la població es recomana **limitar el consum d'alcohol**.

## 9. Menjar en companyia

Ajudarà a normalitzar i a relaxar l'hora de l'àpat, i disminuirà l'estrès i la sensació de sentir-se malalt.

## 10. Repartir l'alimentació en 4 o 5 menjades al dia

Ajuda a incorporar l'energia i tots els grups d'aliments que el cos necessita diàriament.

### Alerta !!

Alguns components de certs aliments o d'algunes herbes i plantes poden interaccionar amb alguns dels medicaments utilitzats pel tractament del càncer de mama» S'aconsella consultar amb l'oncòleg si es pren:  
• Aranja, soja, begudes alcohòliques  
• Equinàcia, kava, ginkgo, hipèric, oli de prímula o onagre, valeriana o llavors de raïm.

## ALIMENTACIÓ EN EL CÀNCER DE MAMA

### Què cal saber?

Existeixen molts mites al voltant de l'alimentació en el càncer de mama. Navegant per internet es pot trobar molta informació que pot resultar més perjudicial que beneficiosa, ja que molts d'aquests mites poden posar en risc l'estat nutricional de les pacients. Algunes de les teràpies recomanades com a "naturals" poden interaccionar amb els diferents tractaments oncològics que es rebin i disminuir-ne l'eficàcia o augmentar-ne la toxicitat. A més, en molts casos són cares i amb una evidència científica mínima pel que fa a l'efectivitat.

En el cas del càncer de mama les prioritats en l'alimentació són **mantenir un pes adequat** i un **bon estat nutricional**. Per això:

- És imprescindible una alimentació saludable, suficient, equilibrada i segura.
- Cal consumir aliments de tots els grups.

❖ Aquest document presenta els **deu punts clau que s'haurien de tenir en compte** (no contempla l'alimentació quan apareixen els efectes adversos del tractament)

Podeu ampliar la informació cercant al següent enllaç  
→ [http://ico.gencat.cat/ca/pacients/exercicis\\_i\\_recomanacions/](http://ico.gencat.cat/ca/pacients/exercicis_i_recomanacions/)

Parc Taulí, 1 - 08208 Sabadell (Barcelona)  
Tel. 661 000 991

<http://www.tauli.cat/hospital/patologia-mamaria>

## Recomanacions generals

### 1. Menjar 5 racions al dia entre verdura i fruita

Les fruites i verdures són la font principal de vitamines, minerals, fibra i antioxidants.

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.

Bròquil, col, col de Brussel·les, porros, espinacs, bledes, mongetes verdes, api, enciam, kiwi...

All, ceba, pebrot groc, coliflor, cogombre, llimona, pinya, raïm blanc, pera, poma, meló...

Taronja, meló *cantaloupe*, préssec, albercocs, pastanaga, carbassa...

Tomàquet, síndria, maduixes, cireres, gerds...

Raïm negre, mores, groselles, col llombarda, remolatxa, magrana...

Per assegurar la ingesta del màxim de vitamines s'aconsella que es consumeixin fruites i verdures **de colors diferents**.

És important prioritzar **els productes frescos i de proximitat** perquè són de temporada i es troben en el punt òptim de maduració, aroma i gust

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.

### 2. Assegurar aport diari de proteïnes

Les proteïnes són essencials per reparar i regenerar els teixits i pel sistema immunitari. Una deficiència de proteïnes pot endarrerir la recuperació i augmentar el risc d'infeccions.

S'aconsella **incorporar una porció (100-120 g) d'aliments rics en proteïna d'alt valor biològic en els àpats principals** (dinar i sopar)

- 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 magre i llom del porc...
- Carn vermella magra (no excedir de 300g/setmana): parts magres de la vedella (filet o bistec) i del xai (cuixa)
- Ous (especialment la clara): gallina, guatlla... Evitar els derivats de la carn, com les salsitxes i hamburgueses.

S'aconsella incorporar aliments dels grups següents al llarg del dia (esmorzar, mig matí, berenar, aperitius o per completar dinars o sopars) *per complementar en proteïnes*:

- Formatges\*: frescos, baixos en greix...
  - Iogurts\*: naturals, amb trossos de fruita...
  - Fruits secs: avellanes, ametlles, nous...
  - Llegums secs i torrats per picar: cigrons o faves
  - Llegums cuits: Pèsols, cigrons, lleties, mongetes ( humus...)
- \* S'aconsellen lactis descremats o amb baix greix

**!** Els experts recomanen que dones en teràpia hormonal o que són estrògen-positives **evitin consumir soja** i derivats de manera habitual o en suplement per les altes concentracions d'isoflavones que tenen.

### 3. Assegurar l'energia necessària

**A partir d'aliments rics en carbohidrats** com

- Els cereals i els grans (blat, blat de moro, arròs, quinoa, civada ...) i els seus derivats (pasta, pa, farines...)
  - Els tubercles (patata, moniato, ...)
  - Els llegums (cigrons, lleties, mongetes, pèsols, faves...)
- Haurien d'estar presents en la majoria o tots els àpats del dia.

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.

### 4. Consumir lactis diàriament

**La llet, el iogurt i els formatges** aporten minerals, vitamines i proteïnes essencials per al cos .

És recomanable incorporar-los a la dieta **un mínim de dues vegades al dia**.

*En 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.*

**Les begudes vegetals** no poden considerar-se substituïts de la llet ni dels derivats lactis. En el cas que no es consumeixin làctics caldria assegurar que s'estan cobrint a partir d'altres fonts nutrients com les proteïnes, el calci o la vitamina D