

CONSEILS ALIMENTAIRES & RADIOTHÉRAPIE ABDOMINALE



CENTRE PAUL STRAUSS
centre régional de lutte contre le cancer

Le Centre Paul Strauss est membre de la Fédération Nationale des Centres de Lutte contre le Cancer qui regroupe 20 Centres français. Il a pour mission les soins, l'enseignement et la recherche en cancérologie. La pratique médicale repose sur la pluridisciplinarité. Pour établir diagnostic et traitement, les médecins échangent leurs points de vue.

Ce document est écrit pour vous et vos proches. Comprendre les explications qui vous sont données et s'en souvenir est parfois difficile. Ce document vient compléter ce que les médecins et les diététiciennes vous ont dit.

CONSEILS ALIMENTAIRES & RADIOTHÉRAPIE ABDOMINALE

Il faut veiller à s'alimenter sainement et régulièrement afin d'apporter à votre organisme, les éléments vitaux dont il a besoin.

Vous êtes actuellement sous traitement radiothérapique. Ces conseils alimentaires simples, sont destinés à vous aider à surmonter certains effets secondaires qui pourraient apparaître au cours de votre traitement. Il va s'agir d'adapter votre alimentation à vos besoins. Pour vous y aider, nous vous proposons quelques menus faciles à réaliser.



AU SOMMAIRE >

- Tableau des aliments conseillés 4
- Idées menus 7

Composez vos menus...

Faites une cuisine simple, sans excès de matières grasses.

Évitez les aliments riches en fibres, les plats trop épicés et les mets glacés.

Aliments	Conseillés	À consommer modérément	À éviter
Lait Produits lactés	Fromages cuits (Gruyère, Bonbel, Edam, Tomme, Gouda) Yaourt nature	Fromages frais (Suisse, fromage blanc) Préparations lactées (flans, entremets)	Lait sous forme de boisson Fromages fermentés
Viandes Poissons Œufs	Grillées ou rôties Poisson au court-bouillon Œufs coque, durs		Viandes en sauce, marinées, faisandées Charcuterie grasse type saucisse à tartiner, de foie Rillettes, boudin...
Féculents	Riz, pâtes, pommes de terre vapeur, en robe des champs, purée, tapioca, crème de riz, semoule, crème d'avoine		Frites Chips Céréales complètes Riz sauvage Bié
Légumes	Carottes cuites, betteraves rouges cuites, pointes d'asperges, courgettes pelées	Endives cuites, haricots verts fins, tomates cuites pelées, cœur d'artichauts peu fibreux Potiron Coulis de tomates	Choux, navets, poivrons, flageolets, légumes secs, vert de poireaux, oignons, ail, Toutes crudités, bettes, céleris, champignons
Fruits	Bananes Compote coings/pommes Compote tapioca/banane	Pêches, poires, abricots (pelés, cuits au sirop)	Tous les autres fruits crus, fruits secs, fruits oléagineux
Pains et dérivés	Pain grillé, biscottes, biscuits à la cuillère, biscuits de Savoie		Pain complet Céréales de petit déjeuner
Sucres et dérivés	Gelée de coings, pâtes de fruits, meringue sans Chantilly	Chocolat noir	Pâtes feuilletées, levées
Matières grasses		Beurre frais, huile, margarine (sans excès)	Crème au beurre, Chantilly, mayonnaise, Sauce béarnaise, hollandaise, fritures
Boissons	Eau plate, tisane, café léger, thé noir léger (bien infusé)	Jus de fruits frais pressés	Boissons gazeuses, Bière
Divers		Herbes aromatiques : cerfeuil, romarin, estragon, basilic	Aliments glacés Épices : poivre, harissa, piment, raifort, curry, pili-pili

Des idées de menus

Matin

Petit déjeuner

Thé ou tisane sucrés

Biscottes

Beurre

Gelée de coings

Midi

Déjeuner

Potage au tapioca

Poulet rôti, sans peau

Riz

Tomme de Savoie

Gâteaux secs avec compote de coings-pommes.

Crème d'avoine

Poisson court-bouillon + filet de jus de citron

Pommes vapeur

Edam

Meringue nature.

Bouillon vermicelles

Steack grillé

Purée de pommes de terre

Fromage des Pyrénées

Banane bien mûre

Soir

Dîner

Potage crème de riz

Jambon maigre

Carottes cuites

Crème de Gruyère

Tapioca à l'orange

Des idées de menus

À essayer...

Potage de semoule grillée
Œufs à la coque
Pâtes + Gruyère râpé
Compote de pommes-bananes.

Potage à l'orge perlé
Rôti de veau sans sauce
Riz + Parmesan
Biscuit de Savoie + gelée de fruits.



En cas de diarrhées

Efforcez-vous de boire au minimum 1,5 l d'eau / jour.

- Buvez en quantité suffisante pour compenser les pertes d'eau et de sels minéraux : 1,5 l à 2 l d'eau par jour (*tisane sucrée, eau de cuisson de légumes salée, eau plate*).
- Limitez votre alimentation à la colonne des aliments conseillés.

En cas de perte d'appétit et/ou de poids

Il existe des compléments nutritionnels sur prescription médicale

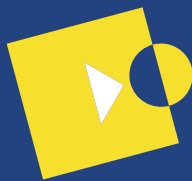
- Fractionnez vos repas : prenez une collation à 10 h puis à 16 h.
- Demandez à votre médecin de vous prescrire des compléments nutritionnels aux arômes variés, sans lactose. Ils sont en vente en pharmacie et remboursés à concurrence du «TIPS» (*Tarif Interministériel des Prestations Sanitaires*) par la Sécurité sociale.

Ils existent sous différentes formes :

- Liquides sucrés :
Resource Nutrigil HP ou HC® / Clinutren® 1.5/ Fortimel lactose free...
- Crèmes enrichies :
Resource Crème HP®, Forticrème®...
- Jus de fruits hyperprotéinés :
Provide Xtra®, Resource fruit protéin®...

Remerciements

Nous adressons nos remerciements à toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce document. En particulier les diététiciennes du Centre Paul Strauss, les patients et patientes, l'École d'Hôtellerie et de Tourisme Alexandre Dumas d'Illkirch qui ont bien voulu par leur relecture avisée nous faire part de leurs commentaires.



CENTRE PAUL STRAUSS
centre régional de lutte contre le cancer

CONTACT AU CENTRE PAUL STRAUSS

Les diététiciennes du Centre
sont à votre disposition
pour répondre à toutes vos questions
et vous donner des conseils personnalisés.

N'hésitez pas à les contacter

Tél. 03 88 25 24 25

Fax. 03 88 25 24 48

Email : CFinkc@strasbourg.fnclcc.fr

3 rue de la Porte de l'Hôpital
BP 42 /67065 Strasbourg cedex
France

...

Ce livret a été réalisé grâce au soutien de :

Laboratoire
Novartis
Nutrition



Fresenius
Kabi

LA LIGUE
LIGUE NATIONALE
CONTRE LE CANCER
**COMITÉ DU
BAS - RHIN**