

CONSEILS ALIMENTAIRES & RADIOTHÉRAPIE ORL



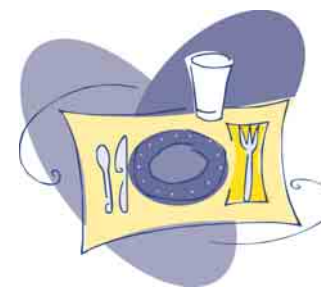
Le Centre Paul Strauss est membre de la Fédération Nationale des Centres de Lutte contre le Cancer qui regroupe 20 Centres français. Il a pour mission les soins, l'enseignement et la recherche en cancérologie. La pratique médicale repose sur la pluridisciplinarité. Pour établir diagnostic et traitement,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

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 recettes faciles à réaliser. Si des problèmes devaient apparaître, n'attendez pas pour en parler à l'équipe soignante.



AU SOMMAIRE >

- **Conseils** 4
- **Quelques recettes faciles** 6

Si vous mangez peu, mangez bien.

En cas d'inflammation des muqueuses

- Évitez les aliments agressifs
Épices/Moutarde/Raifort
Croûte de pain/Biscottes
Aliments très concentrés en sucre
Fruits oléagineux (*noix, noisettes...*)
- Évitez les aliments acides
Vinaigre/Cornichons/Câpres...
Jus d'agrumes/de tomates/d'ananas...
- Évitez les boissons alcoolisées.
- Veillez à ne pas manger trop chaud.
- Veillez à l'hygiène bucco-dentaire (bain de bouche).

En cas de sécheresse buccale

La sécheresse buccale est l'un des effets indésirables du traitement. Voici quelques suggestions qui vous aideront à en atténuer le désagrément.

- Rendez vos aliments plus moelleux en y rajoutant du beurre, de la crème fraîche, de la sauce, de la mayonnaise.
- Mangez des glaces, sorbets.
- Sucez des glaçons.
- Buvez de grandes quantités d'eau nature ou aromatisée, de tisane, etc. en répartissant les prises tout au long de la journée.

En cas de dysphagie aux liquides

Utilisez une poudre épaississante (*Epaïlis[®], Resource Thicken up[®], Nutilis[®]...*) pour épaissir votre boisson favorite : café, thé, jus de fruits, potage, etc.

En cas de gêne à la déglutition

- Adaptez la texture (consistance) de votre alimentation en la rendant soit pâteuse, soit semi-liquide à l'aide d'un mixer.

Remplacez l'eau par de l'eau gélifiée aromatisée

En cas de perte d'appétit

Si vous vous trouvez dans l'incapacité de vous alimenter, n'hésitez pas à en parler à votre médecin radiothérapeute. Il pourra vous proposer une alimentation par sonde.

- Fractionnez vos repas : faites des repas moins copieux et prenez une collation à 10 h et 16h (entremets, flans, crèmes, glaces, lait de poule*)
- Enrichissez certaines préparations telles que potages, purées, entremets avec du lait écrémé en poudre, des œufs, de la crème fraîche.
- Mangez tout ce que vous pouvez et tout ce dont vous avez envie.

En cas de dégoût pour certains aliments

Vous pouvez, par exemple, remplacer la viande par du poisson, des œufs, du fromage.

À titre indicatif, 100 g de viande équivalent à :

- 100 g de poisson
- 2 œufs
- 50 g de Gruyère, 70 g de Bonbel
- 1/2 l de lait, 3 yaourts
- 200 g de fromage blanc

En cas de perte de poids

Il existe des compléments nutritionnels sur prescription médicale.

Il existe des compléments nutritionnels liquides en vente en pharmacie qui permettent de renforcer l'apport énergétique. Le *Renutryl 500[®]* aromatisé à la vanille est remboursé par la Sécurité sociale (*vignette bleue*).

Afin de varier son goût, il est possible de l'aromatiser avec du café soluble, du cacao non sucré, des sirops.

Les autres compléments oraux aux arômes variés (*Resource Nutrigil HC ou HP[®], energy Drink HC[®], Resource Nutridoral HC ou HP[®], Clinutren[®], Fortimel[®]*) sont également pris en charge, à concurrence du «TIPS» (*Tarif Interministériel des Prestations Sanitaires*).

Quelques recettes faciles

À essayer...

Potages enrichis

- 2/3 bol de potage aux légumes
ou crème de tapioca, d'avoine...
 - 1/2 tranche de jambon
 - 2 crèmes de Gruyère à 45 % de matières grasses ou Kiri
- Passer le tout au mixer*
Rajouter 10 g de beurre frais ou crème fraîche au moment de servir.

Purées de légumes

- 200 g de légumes
(courgettes, carottes, haricots verts, choux-fleurs...)
 - 1 petit suisse 40 % de matières grasses
 - 50 g de Gruyère râpé
 - 1 jaune d'œuf
- Cuire les légumes à la vapeur*
Dans le mixer mettre les légumes, le petit suisse, le jaune d'œuf et le gruyère râpé
Mixer environ 1 minute.

Desserts enrichis

Crème anglaise pour 5 personnes

- Faire bouillir*
1 l de lait + 60 g de lait écrémé en poudre
+ 1 sachet de sucre vanillé
- Casser 8 œufs, séparer les blancs des jaunes ;*
Mettre les jaunes dans une terrine avec 125 g de sucre
Bien mélanger
Ajouter peu à peu le lait chaud sur les jaunes en tournant
Verser le tout dans une casserole, remettre sur le feu et faire épaissir doucement en tournant sans faire bouillir.
Arômes : vanille, café, praliné ou cacao sans sucre
Mettre dans des ramequins
Laisser refroidir.

Quelques recettes faciles

À essayer...

Lait de poule

- 2 jaunes d'œuf + 1 bol de lait chaud dans lequel on délaye 3 cuillères à soupe de lait en poudre + parfum (caramel liquide, vanille, café...)
Verser le lait chaud sur les jaunes d'œuf en remuant avec une cuillère.
Sucrer si nécessaire ou selon tolérance.

Crème à la banane

- 20 cl de lait concentré non sucré
 - 2 cuillères à soupe de lait écrémé
 - 2 cuillères à soupe de sucre
 - 1 banane
 - 1 filet de jus de citron
- Passer le tout au mixer.*

Crème aux fruits

- 200 g de compote, fruits cuits mixés
 - 50 g de lait concentré non sucré
 - 50 g de lait écrémé
 - 3 cuillères à soupe de sucre
 - 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Passer le tout au mixer.*

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 : CFinck@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**