

CONSEILS ALIMENTAIRES ET CHIMIOTHÉRAPIE

UNITÉ
DE DIÉTÉTIQUE
Tél. 03 88 25 24 25
diietetique@strasbourg.unicancer.fr

> FICHE D'INFORMATION

Vous êtes actuellement sous traitement chimiothérapique. Ces conseils alimentaires simples, sont destinés à vous aider à surmonter certains effets secondaires qui pourraient apparaître, en adaptant votre alimentation à vos besoins quotidiens.

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Il faut veiller à vous alimenter régulièrement et de façon variée afin d'apporter à votre organisme les éléments vitaux dont il a besoin.
- Il est recommandé de boire au minimum 1,5 litres d'eau quotidiennement, en répartissant les prises tout au long de la journée.
- Une activité physique régulière est conseillée.

EN CAS DE NAUSÉES OU DE VOMISSEMENTS

- Mangez lentement, en mastiquant bien les aliments. Cela facilite la digestion.
- Faites des repas légers. Évitez les fritures et autres préparations grasses.
- Testez les boissons gazeuses (eaux, sodas).
- Prenez des repas moins copieux et complétez-les par des petites «collations composées» salées ou sucrées à 10h-16h-20h voire même au-delà.
- Les préparations à odeur forte vous incommode ? Pensez aux repas froids.
- Certaines odeurs vous indisposent ? Les parfums et le tabac par exemple. Sensibilisez votre environnement à cette gêne.

Je mange ce dont j'ai envie.
Je ne me force pas à manger des aliments qui m'écoeurent.

ALTERATION DU GOUT

- Réduire la consommation de viande rouge, de café
- Faire mariner les viandes avant de les cuire
- Favoriser les aliments à saveur peu intense (volaille, laitage, œufs, certains poissons)
- Utiliser avant les repas quelques gouttes de jus de citrons ou chewing gum pour améliorer la salivation

Je me repose après le repas durant 1/2 h voire 1 h, en position semi-assise plutôt que couchée.

EN CAS DE DIARRHÉES

- Évitez les aliments et boissons glacés.
- Évitez le lait si intolérance.
- Supprimez les fibres irritantes : crudités, choux, légumes secs, fruits secs, fruits exotiques, graines oléagineuses (amandes, noix, noisettes ...), pain aux céréales...
- Limitez les matières grasses cuites (sauces, fritures, beignets). Préférez les huiles et beurre crus.
- Privilégiez le riz blanc, les carottes cuites, la banane bien mûre, la gelée de coing, les pâtes de fruit, le thé noir et l'eau de riz, les fromages à pâte cuite, et les yaourts.
- Buvez le plus possible pour remplacer l'eau et les sels minéraux perdus durant les épisodes de diarrhées : eaux, boissons type Vichy et bouillons salés.

Je bois souvent, en petites quantités, de préférence entre les repas.

→ Suite au verso

EN CAS DE CONSTIPATION

- Augmentez les fibres : pain aux céréales, son de blé ou d'avoine, crudités, légumes secs, fruits crus, fruits secs, fruits exotiques, graines oléagineuses (amandes, noix, noisettes...).
- Buvez au minimum 1,5 litre d'eau quotidiennement (eaux riches en magnésium comme Hépar®).
- Testez du jus de pruneaux, de pomme, ou de raisin le matin à jeun.
- Allez à la selle à heure régulière.
- Pratiquer dans la mesure du possible une activité physique régulière

EN CAS D'INFLAMMATION BUCCALE

- Adaptez la texture des aliments en les passant au mixeur pour obtenir un mélange onctueux et lisse en ajoutant : crème fraîche, mayonnaise, sauce.
- Évitez : épices, condiments, acides (agrumes, tomates, vinaigre, alcool...), croûte de pain, panure, biscottes, aliments très concentrés en sucre, graines oléagineuses (noix, noisette..) et ceux auxquels vous êtes sensible.
- Privilégiez une alimentation tiède voire froide.
- Consommez des glaces, des sorbets, des produits lactés froids (lait, entremets...).
- Sucez des glaçons (nature ou aromatisés au sirop).
- Veillez à l'hygiène bucco-dentaire (bain de bouche).

Je n'hésite pas à demander conseil à une diététicienne du Centre.

Cette fiche d'information a été conçue par les diététiciennes du Centre Paul Strauss et validée par les membres du Comité des patients.

EN CAS DE CHUTE IMPORTANTE DES GLOBULES BLANCS

- Lavez soigneusement les fruits et légumes et épluchez-les.
- Consommez des aliments bien cuits (viande, œufs, légumes et fruits).
- Supprimez : les viandes saignantes, le steak tartare, les charcuteries, les coquillages crus, la mayonnaise, et autres préparations froides à base d'œufs, les fromages fermentés et à moisissures.
- Respectez la chaîne du froid.
- Respectez les dates limites de consommation.

EN CAS DE PERTE D'APPÉTIT ET/OU DE POIDS

- Fractionnez vos repas en intercalant des petites « collations composées » salées ou sucrées à 10h-16h-20h voire au-delà.
- Enrichissez certaines préparations telles que potages, purées, entremets avec du lait écrémé en poudre, des œufs, de la crème fraîche, de la poudre de protéine (disponible en pharmacie).
- Il existe des compléments nutritionnels oraux, disponibles en pharmacie sur prescription médicale.
- En cas de dégoût pour la viande, ses protéines (100 g) peuvent être remplacées par : 120 g de poisson, œufs, 2 portions de fromages, 1/2 litre de lait ou 3 laitages, 200 g de fromage blanc, 3 cuillères à soupe de poudre de protéine.
- La viande peut être remplacée par du poisson, des œufs, du fromage.