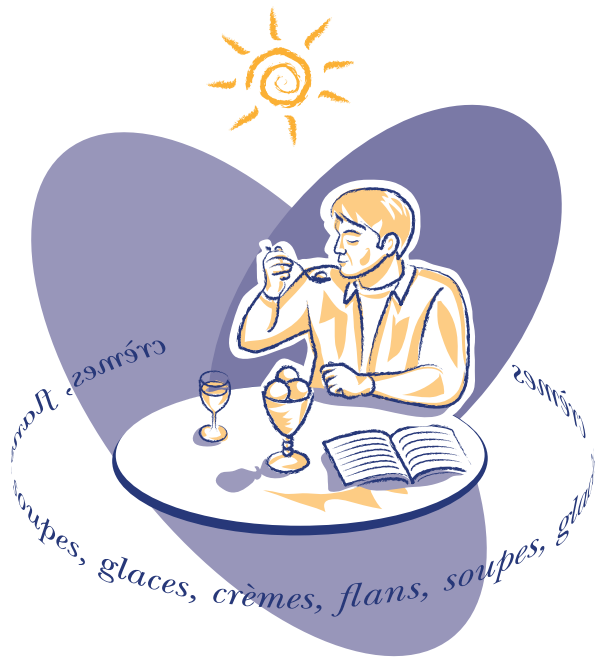


CONSEILS ALIMENTAIRES & RADIOTHÉRAPIE ORL

Établissement certifié par la Haute Autorité de Santé en 2007



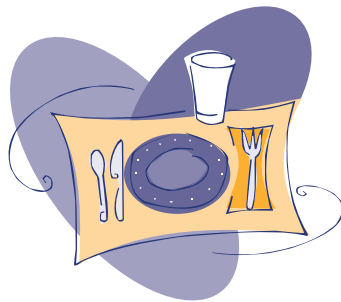
Le Centre Paul Strauss est membre de la Fédération Nationale des Centres de Lutte contre le Cancer qui regroupe 20 Centres français. Il a pour mission les soins, l'enseignement et la recherche en cancérologie. La pratique médicale repose sur la pluridisciplinarité. Pour établir diagnostic et traitement,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

4
6

Si vous
mangez peu,
mangez bien.

Remplacez
l'eau par de
l'eau gélifiée
aromatisée

En cas d'inflammation des muqueuses

- Adaptez la texture des aliments en les passant au mixeur pour obtenir un mélange onctueux et lisse.
- Évitez :
 - Épices/Condiments
 - Acides (agrumes, tomate, vinaigre...)
 - Croûte de pain / biscottes
 - Aliments très concentrés en sucre
 - Graines oléagineuses (noix, noisette...)
 - Les aliments auxquels vous êtes sensible
- Privilégiez une alimentation tiède, voire froide
- Consommez des glaces, des sorbets, des produits lactés froids (lait, entremets...)
- Sucez des glaçons (natures ou aromatisés au sirop)
- 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 (natures ou aromatisés au sirop).
- Sucez des bonbons acidulés.
- 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 (disponible en pharmacie) pour épaissir tout les liquides (boissons, potages, compléments nutritionnels oraux...).

*difficulté à avaler

En cas de gêne à la déglutition

- Adaptez la texture de votre alimentation : hachée, mixée ou liquide.
- Utilisez sauces, crème fraîche, mayonnaise, chantilly (nature ou sucrée)

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

- Fractionnez vos repas en intercalant de 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.

Pour connaître le complément le mieux adapté à vos besoins, contactez une diététicienne du Centre.

- En cas d'aversion, les protéines apportées par la viande peuvent être remplacées par :
 - 120 g de poisson
 - 2 œufs
 - 2 portions de fromages
 - 1/2 L de lait ou 3 laitages
 - 200 g de fromage blanc
 - 3 cuillères à soupe de poudre de protéine

En cas de modification du goût

Efforcez-vous de maintenir malgré tout une alimentation suffisante.

Il existe des compléments nutritionnels sur prescription médicale.

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

Quelques
recettes faciles

Potages enrichis

- Prendre comme base un bol de potage.
- Mixer 50 g de viande ou 1/2 tranche de jambon cuit dans un peu de bouillon de viande et l'ajouter au potage.
- Ajoutez 2 fromages fondus ou du gruyère râpé, 1 cuillère à soupe de lait écrémé en poudre ou de la poudre de protéine.

Avant de servir, rajoutez à votre convenance : crème fraîche, beurre, œuf battu.

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 mixeur 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.

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 mixeur.

Crème aux fruits

- 200 g de compote, fruits cuits mixés
- 50 g de lait concentré non sucré
- 50 g de lait écrémé en poudre
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Passer le tout au mixeur.

Des consultations de diététique ont lieu dans
le département de radiothérapie les mardi
après-midi et jeudi matin

Contact : 03 88 25 24 25



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

Unité de diététique

dietetique@strasbourg.fnclcc.fr

3 rue de la Porte de l'Hôpital
BP 30042 /67065 Strasbourg cedex

www.centre-paul-strauss.fr

France

• • •

CE LIVRET D'INFORMATION A ÉTÉ CONÇU ET VALIDÉ PAR

Les diététiciennes du Centre Paul Strauss ainsi que par les membres du Comité des patients