

CONSEILS ALIMENTAIRES ET CHIMIOTHÉRAPIE

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 ET CHIMIOTHÉRAPIE

Il faut veiller à s'alimenter régulièrement et de façon variée afin d'apporter à votre organisme, les éléments vitaux dont il a besoin. Avec ce traitement, il est recommandé de boire au minimum 1,5 L d'eau quotidiennement, répartissant les prises tout au long de la journée.

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.



AU SOMMAIRE



- **Conseils**
- **Recettes faciles**

4

7

Mangez ce dont vous avez envie.

Ne vous forcez pas à manger des aliments qui vous écœurent.

Pensez à vous reposer après le repas durant 1/2 h voire 1 h, en position semi-assise plutôt que couchée.

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). Elles peuvent aider à la digestion.
- Prenez des repas moins copieux et complétez-les par des petites «collations composées» salées ou sucrées à 10h-16h-20h voir même au-delà.
- Exemples de collations composées :
pain + beurre + fromage
jambon roulé garni de fromage à tartiner
laitage + fruit + biscuit sec
jus de fruit + petits gâteaux
- Les préparations à odeur forte vous incommode-t ?
Pensez aux repas froids.
- Certaines odeurs vous indisposent ?
Les parfums et le tabac par exemple.
Sensibilisez votre environnement à cette gêne.

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).
Préférez les huiles et beurre crus.
- Privilégiez le riz blanc, les carottes cuites, la banane bien

Buvez souvent, en petites quantités, de préférence entre les repas.

mûre, la gelée de coing, les pâtes de fruit, le thé noir et l'eau de riz.

- 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.

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.
- Vous trouverez en pharmacie du Rhubagil® ou du Prunogil®.
- Dans la mesure du possible ayez une petite activité physique quotidienne (ex. marche)
- Allez à la selle à heure régulière.

En cas d'inflammation buccale

- Adaptez la texture des aliments en les passant au mixeur pour obtenir un mélange onctueux et lisse.
- Evitez : épices, condiments, acides (agrumes, tomates, vinaigre...), croûte de pain, 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).

Il existe des compléments nutritionnels

La viande peut être remplacée par du poisson, des œufs, du fromage.

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. Pour connaître le complément le mieux adapté à vos besoins, contactez une diététicienne du Centre.
- En cas de dégoût pour la viande, ses protéines (100 g) 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.

Comment enrichir vos potages ?

À essayer...

Prendre comme base au choix :

- 1 bol de potage aux légumes «maison» ou
- 1 bol de potage aux céréales (semoule, avoine, crème de riz, tapioca...) ou
- 1 bol de potage en sachet ou en boîte

Y mixer selon votre goût :

- 1/2 tranche de jambon ou
- 1/2 steak haché ou
- 1 blanc de poulet ou
- 80 g de poisson cuit ou
- 2 à 3 crèmes de Gruyère (Kiri, Samos...) ou
- 1 cuillère à soupe de lait écrémé en poudre ou
- 1 cuillère à soupe de poudre de protéine

Avant de servir, rajouter à votre convenance :

- 1 cuillère à soupe de crème fraîche ou
- 1 noisette de beurre ou
- 1 jaune d'œuf ou 1 œuf entier

Crème aux fruits

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



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