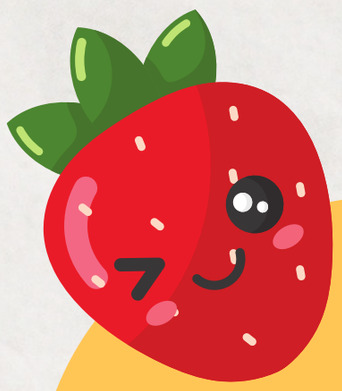
Equipe Diététique



Conseils nutritionnels en cas d'effets secondaires liés aux traitements oncologiques

Les traitements oncologiques tels que la chimiothérapie, la radiothérapie, la chirurgie, les thérapies ciblées et l'immunothérapie peuvent avoir des effets secondaires et altérer votre capacité à vous alimenter.

Certains de ces effets secondaires entrainent à plus ou moins long terme une perte de poids, une sensation de fatigue, un manque d'énergie, pouvant aboutir à une dénutrition voire un retard de croissance en pédiatrie.

Ces effets sont variables :

- D'une personne à l'autre.
- D'une cure de chimiothérapie à une autre et au fil des séances de radiothérapie.
- En fonction du site de la tumeur, de la maladie.

Le maitre mot de cette période : garder le **plaisir** et **écouter vos envies.**

L'équilibre alimentaire n'est pas une priorité.

Je peux agir au quotidien pour :

- Prévenir ou corriger la dénutrition et ainsi maintenir une bonne qualité de vie.
- Avoir une meilleure tolérance des traitements.
- En cas de corticothérapie de plus d'une semaine, suivre les conseils de votre diététicienne. Adapter votre consommation de sel et produits salés et consommer du sucre avec modération.

SOMMAIRE

Atteintes buccales
p 4-5

Aphtes
Mucites

Mycoses buccales

Sécheresse buccale

Troubles digestifs
p 6-13

Brûlures gastriques

Nausées Vomissements

Constipation

Diarrhées

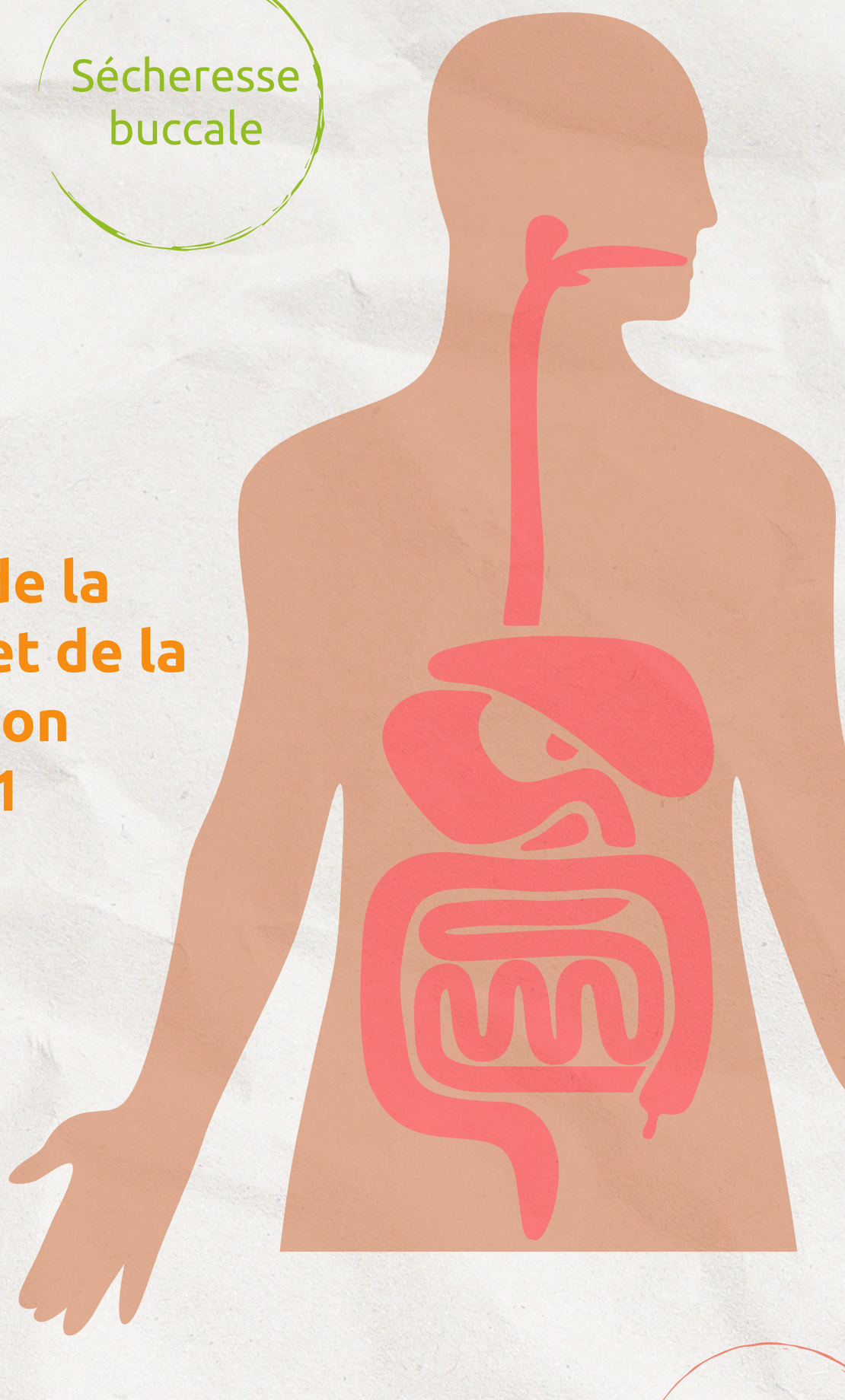
Troubles de la mastication et de la déglutition
p 20-21

Douleurs lors de la prise alimentaire
p 19

Troubles du goût

Troubles de l'odorat

Troubles sensoriels
p 14-18



ATTEINTES BUCCALES

En prévention des mucites, pendant les séances de chimiothérapie : sucer des glaçons/sorbets/glaces.

De manière générale,
éviter les aliments :
Acides,
Epicés,
Trop salés , trop sucrés
Durs ou croquants.

Mucites

Alimentation
lactée/onctueuse froide ou à
température ambiante à la paille
purée, glaces, yaourts à boire, laitages
gras boissons fraîches, milk-shake,CNO,….)

Ajout de sauces, crème fraiche, matières
grasses pour enrichir et lisser la texture.
Manger/boire lentement et fractionner.

Sècheresse buccale

Boire régulièrement.
Favoriser les boissons **gazeuses et acidulées**
(citron/orange /ananas/kiwi/gingembre)
Prendre des bonbons acidulés.
Ajouter des **sauces, crème fraiche,**
matières grasses en début de repas.
Prendre des **glaçons /glaces** pour
maintenir l'humidité en bouche.

Mycose buccale

Favoriser l'ananas frais
ou en jus

Recettes

SMOOTHIE A L'AVOCAT

- 2 avocats
- 500 ml de lait de coco
- 4 c. à s. de miel toutes fleurs

PREPARATION

Dans un blender ou le bol d'un mixeur, vider la chair de 2 avocats bien mûrs, ajouter le lait de coco et 4 cuillères à soupe de miel toutes fleurs.
Mixer le tout.

Déguster, c'est prêt !

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le lait de coco par du yaourt et varier les parfums du miel. Pour une version salée, remplacez le lait de coco par 40 cl de bouillon de volaille tiède. Mettre la chair d'avocat dans le bol, verser le bouillon puis mixer le tout.

PANACOTTA ANANAS CITRON VERT

- Panacotta
- 300 ml Crème liquide 30% de MG
- 200 ml de lait entier
- 300g Ananas
- 1Citron vert
- 3 Feuilles de gélatine ou 2 g de poudre d'agar agar
- 40 g Sucre
- 1 gousse de Vanille

PREPARATION

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. (Si utilisation des feuilles de gélatine, égoutter-les et ajoutez-les à la crème bien chaude. Mélanger bien pour bien dissoudre la gélatine ou utiliser de l'Agar Agar qui doit être incorporé à froid à la préparation puis porté à ébullition impérativement pendant environ 30 secondes).
Rincer le citron sous l'eau froide, prélever et râper son zeste.
Verser le lait et la crème dans une casserole, ajouter le sucre et le zeste de citron puis les graines extraites de la gousse de vanille fendue en 2.
Chauffer. A frémissement, retirer du feu et laisser infuser 10 minutes à couvert.
Répartir dans des verrines, laisser tiédir puis placer au frais au moins 3 heures.
Couper l'ananas en petits dés et arroser de jus de citron vert. Disposer les sur les panacottas et placer au frais jusqu'au moment de servir.

SALADE D'ANANAS FRAIS

- 1 ananas
- 1/2 gousse de vanille
- 1 citron vert
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 étoile de badiane
- 100g de sucre
- 300 ml d'eau

PREPARATION

Dans une casserole, déposer le sucre, l'eau et la gousse de vanille grattée.
Porter à ébullition et laissez à feu vif jusqu'à complète dissolution du sucre et formation d'un sirop. Retirer du feu, ajouter gingembre et badiane puis laisser refroidir.
Couper l'ananas en dés.
Déposer les dés d'ananas dans un saladier, verser le sirop, ajouter les zestes de citron vert. Laisser mariner pendant au moins une heure au frais avant de servir.

TROUBLES DIGESTIFS

Nausées et vomissements

EVITER AUTANT QUE POSSIBLE D'AVOIR L'ESTOMAC VIDE

Manger léger

- Réduire les odeurs.
- Prévoir des repas froids.
- Favoriser des aliments lisses et épais : gâteau de semoule, polenta, purée...

Boire en petite quantité très régulièrement.

Favoriser les boissons sucrées aromatisées à la **menthe, au gingembre, au cola**, les boissons gazeuses voire les CNO*

Fractionner les repas toutes les 2 heures.

Manger lentement

Favoriser la position **assise** pendant et après les repas

La **menthe** peut être votre alliée : boisson, sirop, bonbon, chewing-gum.

Tester la prise de bonbons, chewing-gum **acidulés**

*** CNO = Compléments Nutritionnels Oraux**

Recettes

SOUPE DE GRANITE AUX FRUITS

TEMPS DE PREPARATION : 10 minutes
TEMPS DE REPOS : 20 minutes au congélateur
POUR 4 personnes

Les ingrédients:

- 2x200ml CNO Jus de fruit arôme Orange (400 ml)
- 2x200ml CNO Jus de fruit arôme Pomme (400 ml)
- banane, pomme, kiwi
- 100 ml jus multifruit
- ½ jus de citron
- 200g fruits rouges
- 40g sucre blanc
- 50g glaçons
- ± 10 feuilles de menthe
- 1 gousse de vanille

Vous pouvez remplacer le sucre par du miel, source de vitamines et minéraux

PREPARATION

Peler et couper en cubes la banane, la pomme et le kiwi et émincer les feuilles de menthe. Asperger les fruits de jus de citron pour éviter qu'ils ne s'oxydent et noircissent. Réserver. Fender la gousse de vanille en deux et récupérer les graines. Dans une casserole, mélanger le sucre, le jus multifruit, les 4 bouteilles de CNO et les graines de vanille. Faire chauffer à feu très doux tout en fouettant le mélange très vigoureusement jusqu'à dissolution complète du sucre. Réserver le jus vanillé au congélateur pendant au moins 20 minutes : il doit être très froid. Réduire ensuite les glaçons en glace pilée à l'aide d'un robot ménager ou d'un blender. Disposer aussitôt la glace pilée au fond des coupes. Recouvrir la glace pilée du jus vanillé très froid. Répartir les fruits et les feuilles de menthe dans les coupes. Server immédiatement et déguster !

TABOULE

TEMPS DE PREPARATION :15 minutes
TEMPS DE REPOS : 2 heures
POUR 6 PERSONNES

Les ingrédients :

- Persil plat à petites feuilles de préférence
- Coriandre fraîche (Facultatif)
- 600 g de tomates assez mûres
- 1 gros oignon blanc
- 2 citrons moyens non traités
- 15 ml d'huile d'olive
- 150 g de blé concassé plutôt fin (type Boulgour) ou à défaut de semoule moyenne
- 5 g de sel
- Poivre

PREPARATION

Effeuiller les branches de persil et de coriandre. Mettre les feuilles de persil et de coriandre dans une passoire et les laver soigneusement à l'eau courante. Les essorer et les hacher assez finement.

Presser le jus des deux citrons.
Réserver.

Hacher très finement les oignons. Couper les tomates en petits cubes. Dans un saladier, mettre le persil et la coriandre hachés, le blé concassé, l'oignon haché, les tomates et bien mélanger le tout.
Verser le jus de citron, l'huile d'olive et bien mélanger encore. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Laisser 1 à 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

Déguster, c'est prêt !

TROUBLES DIGESTIFS

Diarrhées (et/ou douleurs abdominales)

Favoriser **des boissons ou aliments riches en potassium et sel comme l'eau de Vichy® , le soluté de réhydratation maison** ,le bouillon de légumes ou boisson isotonique du sportif

Favoriser en phase aiguë : **riz, carottes, bananes, compotes coing, chocolat et biscuits secs.**

Limiter :

- Les aliments **riches en fibres** (crudités, céréales complètes, légumes secs et fruits secs),
- **Lait selon tolérance,**
- Boissons **glacées et sodas, jus de fruits,**
- Les aliments **gras**: fritures, sauces.

Recette

SUSHI CREVETTES

TEMPS DE PREPARATION :15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON :15 MN
POUR 10 SUSHIS

Les ingrédients :

- 120 g de riz japonais à sushi
- 300 ml d'eau
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe de sucre + 1/2 cuillère à café de sel
- 10 grosses crevettes cuites décortiquées

PREPARATION

Rincer le riz dans dans un grand saladier et mélanger bien. Continuer de laver le riz à l'eau jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit bien claire.

Pendant ce temps, chauffer le vinaigre de riz avec le sucre et le sel. Cuire sans bouillir, jusqu'à dissolution complète du sucre. Laisser refroidir.

Cuire le riz dans une casserole à fond épais à feu moyen et porter à ébullition 5min.

Baisser le feu et laisser cuire 10 min avec le couvercle puis laisser reposer 10 min.

Déposer le riz dans un grand saladier et verser la sauce vinaigrée. Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère en bois, en faisant attention de ne pas écraser les grains.

Laisser totalement refroidir, sans mettre au frigo.

Découper les crevettes par la face ventrale de façon à pouvoir les ouvrir en deux. Veiller à ne pas les couper entièrement en laissant la dernière épaisseur de chair entière.

Prélever une boulette de riz avec les mains mouillées.

Tasser la pour lui donner forme, plaquer dessus une crevette ouverte.

Tasser entre vos mains mouillées pour maintenir le sushi et la crevette ensemble.

Votre sushi est prêt !!!

TROUBLES DIGESTIFS

Constipation

Pratiquer une a**ctivité physique adaptée** si possible, et massage abdominal

Bien boire

Penser aux eaux **riches en magnésium** (Hépar ®,Rozana ®)
1 à 2 verres par jour à jeun le matin.
Jus de fruits **frais** si possible le matin

Utiliser une **poudre de fibres** à dissoudre type:

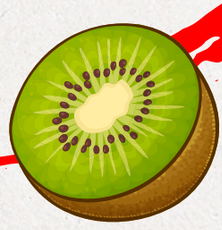
Guigoz Profibres®
(à partir de la naissance),

ou Optifibres® *(+3 ans)*
Purée de fruit Fibreline® *(+8 ans)*

Disponible en pharmacie

Consommer des aliments **riches en fibres :**

Pruneaux et kiwi / fruits frais légumes / légumes secs / céréales complètes /fruits oléagineux



TROUBLES DIGESTIFS

Constipation

Recette

RATATOUILLE EXPRESS

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 10 min
Temps de repos : 0 min
POUR 4 PERSONNES

Les ingrédients :

- 3 tomates
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge ou jaune
- 1 oignon rouge
- 1 c. à s. de basilic séché ou 2 feuilles de basilic
- 20 g de pignons de pin
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de bicarbonate de soude

PREPARATION

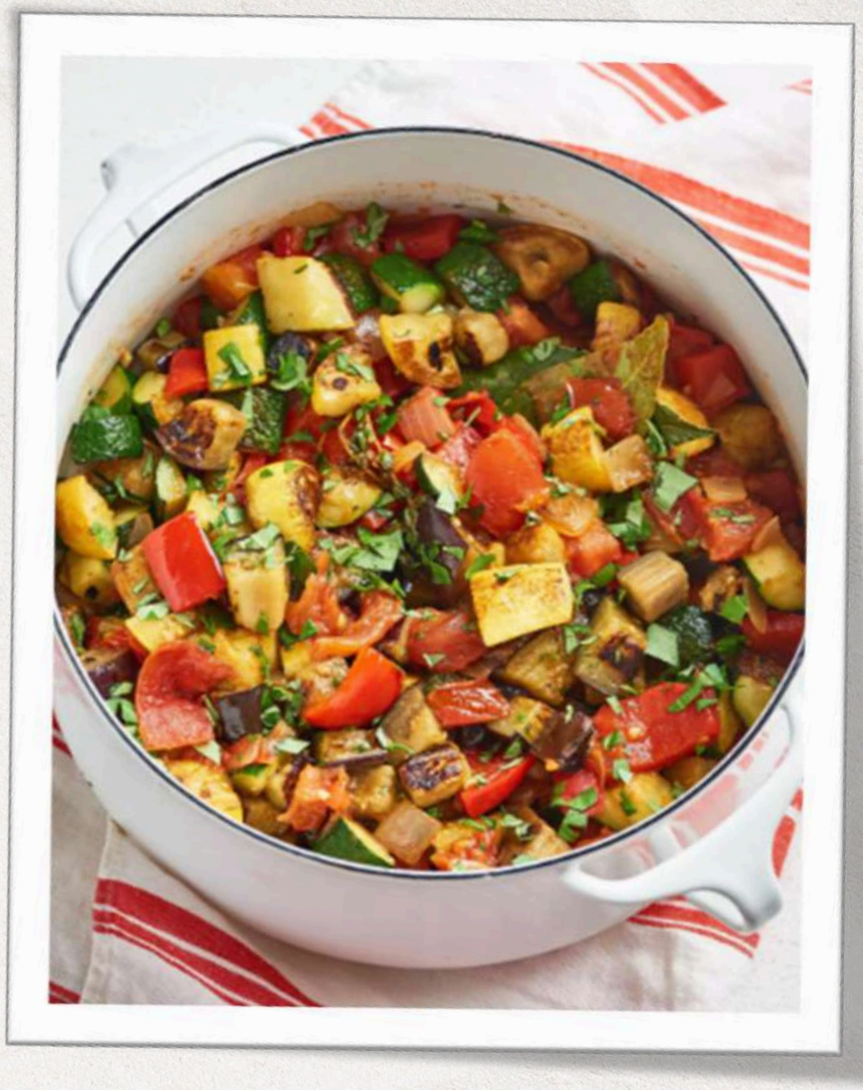
Laver les tomates, l'aubergine, les courgettes, le basilic et le poivron. Peler l'oignon et les tomates.

Détailler en petits morceaux tous les légumes dans un saladier : les tomates , l'aubergine et le poivron en petits cubes, la courgette et l'oignon en rondelles assez fines. Couper l'aubergine et le poivron en plus petits dés car ils sont plus long à cuire .

Ajouter les feuilles de basilic émincées très finement ou la cuillère à soupe de basilic séché et haché.

Saupoudrer de bicarbonate de soude, saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive. Ajouter les pignons de pin et mélanger le tout.

Cuire au four à micro-ondes à 1000 watts pendant 10 minutes ou à la cocotte 20min.



Recette

QUICHE EPINARDS / CHEVRE ou FETA

Pour 4 personnes

- 450 g d'un sachet surgelé Épinards Feuilles
- 1 pâte brisée
- 4 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 bûche de chèvre ou féta
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre

PREPARATION

Étape 1
Préchauffer le four à 220°C en chaleur tournante.

Étape 2
Dans un saladier, casser 4 œufs et les battre en omelette .

Étape3
Préparer les épinards surgelés en les déposant directement dans votre casserole chaude sans décongélation préalable. Recouvrir et laisser cuire les épinards pendant 4 minutes. Une fois cuits, égoutter les. Si vous souhaitez intensifier les saveurs de votre tarte aux épinards et fromage, vous pouvez également ajouter des oignons et/ou de l'ail.

Étape 4
Dans le saladier où se trouvent les 4 œufs battus, incorporer la muscade, le parmesan, la crème fraîche (liquide ou épaisse), le sel , le poivre et verser les épinards hachés. Mélanger bien tous les ingrédients pour obtenir votre appareil à tarte épinard chèvre.

Étape 5
Etaler la pâte brisée fine dans votre moule et verser-y la préparation. Découper la bûche de chèvre en rondelles puis déposer les sur votre tarte.

Étape 6
Enfourner et laisser cuire environ 30 minutes en vérifiant la cuisson de la pâte.

C'est prêt !!

Recette

CRUMBLE AUX FRUITS

Pour 4 personnes

- 600 g fruits (cerises, framboises, ananas, pommes ...)
- 70 g Sucre en poudre
- 120 g Farine complète
- 50 g Beurre
- 50 g Cassonnade
- 100 g Noisette pilée

PREPARATION

Etape 1
Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Etape 2
Couper les cerises en deux et ôter les noyaux. Déposer les dans un plat à four. Saupoudrer de sucre et mélanger.

Etape 3
Verser dans un plat creux la farine. Disperser les morceaux de beurre et mélanger du bout des doigts. Ajouter la cassonade ,les noisettes et mélanger.

Etape 4
Déposer la préparation sur les cerises en la répartissant bien sur toute la surface.

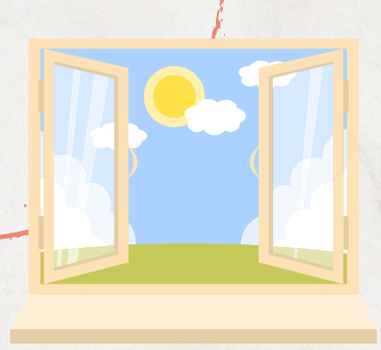
Etape 5
Enfourner à mi-hauteur du four pendant 40 min environ.
C’est prêt quand le crumble a pris une belle couleur dorée.

Laisser tiédir avant de déguster.

TROUBLES SENSORIELS

Modification ou perte du goût et ou de l'odorat.

Aérer la pièce



Adapter les repas et les **assaisonnements :**
herbes aromatiques, coulis de tomate, ail, citron, épices, poivre, moutarde

Privilégier les aliments et liquides froids, CNO.

Diminution du goût et ou de l'odorat.

Augmenter les **assaisonnements :**
herbes aromatiques, coulis de tomate, ail, citron, épices, poivre, moutarde

Mâcher lentement pour saliver ou percevoir les arômes.

Utiliser des exhausteurs de goûts naturels tels que le **sel** et les **matières grasses**

Recettes

GLACE AUX FRUITS ROUGES ET FROMAGE BLANC

Pour 4 personnes:

- 800g Fromage blanc au lait entier
- 400g Fruits rouges mélangés (surgelés)
- 4 cuil. à soupe Sirop de sucre de canne
- ½ cuil à café d'extrait de vanille liquide

PREPARATION

Verser le fromage blanc dans un grand saladier. Ajouter les fruits et mélanger en les écrasant légèrement. Incorporer la vanille et le sirop de sucre de canne.

Verser la préparation dans un moule à cake chemisé de papier cuisson. Placer au congélateur.

Mélanger à la spatule toutes les 30 min, à trois reprises, pour garder une texture onctueuse.

Sorter du congélateur 10 min avant de former des boules.

Déguster aussitôt avec des sablés ou un quatre-quarts.

SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO ET CITRON VERT

Pour 4 personnes :

- 300g de lentilles corail
- Environ 250g de tomates fraiches ou pelées en boîte
- 1 gros oignon émincé
- 1 ou 2 gousses d'ail émincées selon les goûts
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 litre d'eau
- le jus d'1 citron vert
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, Poivre

PREPARATION

Éplucher et émincer l'ail et l'oignon.

Faire revenir dans de l'huile d'olive dans une cocotte durant 5 minutes, avec les épices à feu doux.

Ajouter les lentilles et les tomates, remuer bien et ajouter l'eau, saler et poivrer.

Laisser cuire jusqu'à ce que les lentilles soient parfaitement cuites (soit environ 30/35 minutes).

Hors du feu, ajouter le lait de coco et le jus de citron vert.

Mixer finement et rectifier l'assaisonnement avant de servir.

TROUBLES SENSORIELS

Goût métallique dans la bouche.

Privilégier les aliments tels que **les œufs, viandes blanches, féculents, légumes.**

Consommer des **jus de fruits** ,boissons **gazeuses** ,**citronnées**, thé, tisanes
Privilégier les aliments **froids.**

Ajouter des **laitages** ou **fromages** aux préparations :
Béchamel, raviole, cordon bleu, gratins
Utiliser des **herbes aromatiques.**

Utiliser couverts en **plastique** ou **bois à usage unique**

Recette

HAMBURGER CHEVRE / MIEL

Un hamburger fait-maison qui pourra être préparé rapidement et apprécié même en cas de perturbations du goût. En effet, le fromage masque l'éventuel goût " métallique " de la viande, et le tout avec une note sucrée !

Pour 4 personnes:

- 100 g de steak haché
- 1 pain burger
- ½ oignon
- ½ tomate
- 40 g de chèvre en bûche
- 1 ou 2 c. à c. de miel
- 2 tranches de tomate confite
- feuilles de salade

PREPARATION

Dans un mixeur, mettre la viande et le chèvre coupés grossièrement en morceaux. Mixer jusqu'à ce que ce soit homogène.

Emincer finement l'oignon. S'il n'y a aucun problème avec les odeurs pendant la cuisson, faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et y faire revenir les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils dorent. Sinon, ne pas les cuire.

Peler la tomate et la couper en tranches fines (et les tranches de tomate confite en petits morceaux).

Couper le pain burger en 2.

Refaçonner le steak haché à la main et à la taille du buns. Faire cuire à la poêle sur feu doux à moyen.

Sur la base du pain burger, disposer des tranches de tomate, les oignons (et les morceaux de tomate confite si désirée).

Ajouter le steak haché puis arroser de miel.

Recettes

CROUSTILLANT DE POULET

Pour 4 personnes :

- 400g de filets de poulet taillés en aiguillettes
- 100 g de corn-flakes
- 8 c. à s. bombées de farine
- 2 œufs

Pour la sauce :

- 1 c. à s. de miel
- ½ c à c. de curry
- 1 pointe de cannelle
- 1 jaune d'œuf
- 25 ml d'huile neutre
- 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne

Remplacer le poulet par de la mozzarella préalablement congelée avant de les paner

PREPARATION

Réaliser la sauce :

Mélanger le jaune d'œuf, le miel, la cannelle, le curry et la moutarde.
Incorporer progressivement l'huile neutre en battant au fouet comme pour une mayonnaise.
Lorsque la texture est suffisamment épaisse, réserver au frais.

Réaliser les croustillants :

Mixer grossièrement les cornflakes.
Paner les morceaux de poulet à l'anglaise en les roulant d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus (en égouttant bien le superflu à chaque fois) et enfin dans les corn-flakes grossièrement mixés.
Les cuire au four à 180°C pendant une dizaine de minutes.
Saler puis servir avec la sauce.

CROQUE MONSIEUR

Pour 4 personnes :

- 8 tranches de pain de mie
- 4 tranches de jambon blanc
- 100g de gruyère râpé
- 300 ml de lait demi écrémé/entier
- 50g de farine
- 50g de beurre
- huile d'olive
- 2 pincées de sel et de poivre
- 1 pincée de noix de muscade

Remplacer le jambon par des rondelles de courgettes poêlées et de la bûche de chèvre

PREPARATION

Pour la béchamel :

Réaliser un roux en faisant fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et mélanger.
Ajouter ensuite le lait en remuant avec un fouet.
Vous devez obtenir une pâte pas trop liquide.
Laisser cuire cette béchamel environ 5 minutes sur feu doux. Assaisonner avec le sel, poivre et la noix de muscade.

Pour le montage :

Etaler de la béchamel sur 4 tranches de pain de mie.
Recouvrir d'une tranche de jambon puis d'une tranche de pain de mie.
Napper les croques avec la béchamel restante.
Saupoudrer de gruyère râpé et mettre au four préchauffé à 210°C pendant 10 min.

DOULEURS LORS DE LA PRISE ALIMENTAIRE

Penser à prendre le traitement antalgique **30 min avant le début du repas**.
S'il est inefficace, signaler-le à votre médecin afin d'adapter la molécule et la posologie.

Il faut faire attention aux **extrêmes de températures**, aux aliments **épicés, acides, trop salés** et **trop sucrés**.
Pour les maux de gorge, une alimentation **froide** ou **chaude** peut soulager la douleur.
La prise de **miel** peut être favorisée.

En fonction de la localisation de la douleur et notamment si elle concerne les lèvres, les gencives, la langue ou le palais, une alimentation **mixée** et une prise de **liquides à la paille** permet de limiter la dispersion des aliments en bouche et ainsi le contact avec les zones douloureuses.

Recette

CREME D'ARTICHAUTS AU GORGONZOLA, CEPES ET ECHALOTES

Pour 4 personnes :

Pour la crème d'artichauts :

- 4 fonds d'artichauts (en boite ou surgelés)
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à s. d'huile de pépins de raisin
- 100 g de gorgonzola
- 50 cl de bouillon de volaille
- 20 cl de crème fraiche
- Sel et Poivre

Pour le condiment et la poudre de cèpes :

- 2 échalotes
- 50 cl de vin rouge
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de romarin
- 3 c. à s. de vinaigre de Xérès
- 15 g de cèpes séchés

PREPARATION

Réaliser le condiment et la poudre de cèpes

Peler les échalotes et les mettre dans une casserole avec le vin rouge, le laurier, et la branche de romarin. Faire chauffer jusqu'à frémissement et laisser cuire une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les échalotes soient fondantes.
Les retirer, puis les mixer avec le vinaigre de Xérès. Rectifier l'assaisonnement, puis réserver. Mixer les cèpes séchés, les passer afin de n'en récupérer que la fine poudre. Réserver.

Réaliser la crème d'artichauts

Hacher l'oignon et l'ail. Les faire suer dans une casserole avec une cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin. Une fois ceux-ci translucides, verser le bouillon de volaille. Découper les fonds d'artichauts en dés et les ajouter dans la casserole. Ajouter le gorgonzola, la crème et mixer le tout.

Dresser dans une assiette creuse une louche de crème d'artichauts, déposer dessus une cuillère à soupe de condiment d'échalotes et saupoudrer de poudre de cèpes.

TROUBLES DE LA DEGLUTITION

S'installer correctement à table dans un environnement calme, assis, bien, droit, tête droite ou fléchie en avant, pieds en appui.

Favoriser les petites bouchées et bien mastiquer.

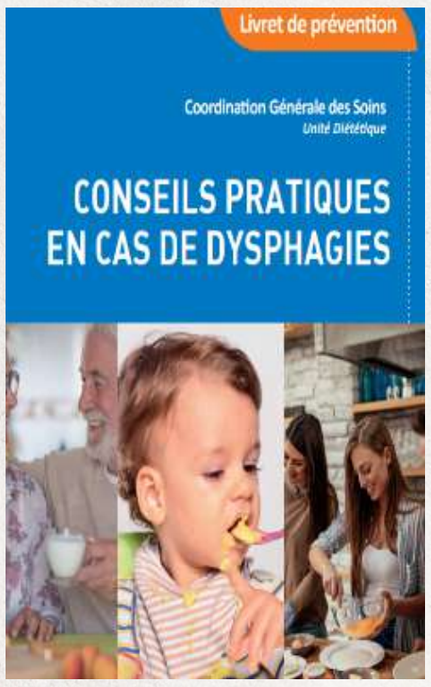
Reconnaissance en bouche:
Rehausser les saveurs sucrées et salées, acidulées.
Privilégier les boissons gazeuses +/- Soda.

Privilégier la température froide ou chaude.

En cas de toux, de sensation de blocage ou de gêne respiratoire pendant ou après un repas :
CONSULTER UN ORTHOPHONISTE sur prescription médicale pour un bilan de déglutition afin de prévenir le risque de FAUSSE ROUTE

En cas de fausse route aux liquides et avec l'avis d'un orthophoniste :
EPAISSIR les boissons et les desserts avec :
*poudres épaississantes
* feuilles de gélatine ou Agar agar
*Eaux gélifiées.

Eviter les plats et aliments à textures multiples (bouillon vermicelles).



Pour plus de renseignements sur les troubles de la déglutition, vous pouvez demander le livret Conseils pratiques en cas de dysphagies

DISPONIBLE AU CHU

TROUBLES DE LA MASTICATION

A éviter

LES ALIMENTS DURS, EN GRAINS OU FRIABLES
chips, maïs, semoule, riz, biscottes, fruits à coques, biscuits (sauf si trempage)

LES ALIMENTS QUI COLLENT AU PALAIS
pain de mie, petits beurres, madeleines, bonbons

A favoriser

LES PLATS ONCTUEUX
avec ajout de crème ou de matière grasse

LES PLATS MIXÉS
hachis parmentier, brandade, purée de pomme de terre ou de légumes, mousse au chocolat, smoothie

LA PAILLE
consommer les boissons ou les aliments liquides à la paille afin de limiter les mouvements de la mâchoire

Ne soyez pas victime des fausses idées !!
Votre santé peut en dépendre !

LE SUCRE NOURRIT LA TUMEUR

Les sucres simples ou complexes sont une source d'énergie indispensable pour notre organisme, Si vous coupez les sucres à la tumeur, vous coupez aussi aux organes qui ne peuvent pas fonctionner correctement (cerveau, cœur, foie, cellules immunitaires).
En plus, nous savons que certaines cellules tumorales sont capables de s'adapter rapidement et utiliser d'autres sources d'énergie, comme les protéines par exemple.
A ce jour, aucune étude épidémiologique n'a démontré le lien entre « consommation excessive de sucre » et la croissance tumorale, C'est pourquoi il n'y a pas de recommandations à l'heure actuelle qui interdisent la consommation d'aliments riches en sucre.

JE PEUX JEUNER SUR LE TEMPS DU TRAITEMENT ?

Aucun effet bénéfique du jeûne n'a été démontré scientifiquement chez l'Homme, que ce soit sur la maladie ou sur les effets du traitement.

ET LE REGIME CETOGENE ?

Il consiste à réduire les apport en glucides et augmenter fortement les apports en lipides,
C'est un régime très restrictif qui bouleverse drastiquement les habitudes alimentaires.

Pour ces régimes restrictifs, dans l'état actuel de connaissances, il n'y a pas de preuve scientifique d'un possible effet bénéfique.
Cela comporte même des risques, comme une aggravation de la dénutrition et une perte musculaire avec les conséquences délétères que cela implique.

Ne soyez pas victime des fausses idées !!
Votre santé peut en dépendre !

LES FRUITS ET LEGUMES NON BIO SONT CANCERIGENES.

Il existe suffisamment de preuves concluant que les fruits et légumes protègent du cancer dans des proportions importantes.
Les effets bénéfiques des fruits et légumes (fibres, vitamines, nutriments et antioxydants) sont tellement importants qu'ils annulent les effets délétères de quantités faibles de pesticides.

DOIS-JE EVITER LE LAIT DE VACHE ?

Le lait est la principale source de calcium, mais également de protéines, vitamine D, vitamine B12 et phosphore. Les recommandations **sont à 2 à 4 produits laitiers par jour selon votre âge.** Il a été démontré que le calcium alimentaire était protecteur notamment du cancer colorectal.

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES ET ALIMENTS « MIRACLES » POUR COMBATTRE LE CANCER

Sauf cas particulier et sous contrôle médical, la consommation de compléments alimentaires n'est pas recommandée. Il n'a pas été démontré d'effets bénéfiques pendant la maladie et certains compléments peuvent réduire l'efficacité de traitements anti-cancéreux. Il en est de même pour les aliments "miracles": curcuma, spiruline...
Si vous consommez des compléments alimentaires, il est donc indispensable d'en informer le médecin et pharmacien.

Attention au Pamplemousse/Pomelos (et non les autres agrumes) et au Millepertuis (tisane) qui peuvent être contre-indiqués dans certains cas (à voir avec votre médecin oncologue) car ils contiennent une molécule particulière qui interagit avec de nombreux traitements médicamenteux (comme par ex. les immunosuppresseurs : Néoral, Ciclosporine..etc) et peut modifier leur action.

Par contre, **les herbes aromatiques** et épices dans les plats cuisinés ne posent aucun risque d'interaction médicamenteuse,

https://www.reseaunacre.eu/

GLOSSAIRE

MUCITE: La mucite est un des effets indésirables de la chimiothérapie et de la radiothérapie locale. C'est une inflammation de la muqueuse du tube digestif (aphte dans la bouche, colite au niveau de l'intestin, anite au niveau de l'anus). Elle provoque la survenue d'ulcérations pouvant être douloureuses et peut gêner la prise alimentaire.

MYCOSE BUCCALE: La mycose est une affection de la bouche provoquée par un champignon. Elle entraîne souvent une sensation de sécheresse buccale, et un goût métallique dans la bouche. Certains patients ont une impression de brûlure, ce qui peut compliquer le fait de s'alimenter, de boire, voire même, de parler.

DEGLUTITION: C'est l'action d'avaler des aliments. Elle permet le transport des aliments, des liquides et de la salive des lèvres jusqu'à l'estomac.

MASTICATION : C'est l'action de mâcher des aliments afin de préparer à être avalés et à être traités dans le tube digestif. C'est la 1 ère étape de la digestion.

CNO: Les compléments nutritionnels oraux sont des mélanges nutritifs complets (protéines, lipides glucides, +/- vitamines et oligoéléments, avec ou sans fibres), buvables, hypercaloriques et / ou hyperprotidiques. On les trouve sous la forme de boissons lactées ou jus de fruit, de crèmes ou yaourts, de biscuits ou de soupes.

SEULEMENT SUR PRESCRIPTION MEDICALE

Notes

Notes

Notes

Bon Appetit

Document réalisé par l’équipe diététique du CHU de Montpellier :

Mesdames Chapolard Caroline, Farrugia Carole, Galibert Laëtitia,
L’Hostette Alexandra, Pernot Muriel, Servat Sales Carla

Remerciement pour la relecture :

Cadre de Santé : Céline Dupy Richard

Mise en page :

Laëtitia Galibert et Alexandra L’Hostette

Février 2025

Equipe Diététique CHU