

Conseils nutritionnels

au cours d'un traitement en cancérologie

Et les symptômes ?

La diarrhée

Choisir des aliments ralentissant le transit : le riz et son eau de cuisson et tous les autres féculents, les bananes, les compotes de pommes et de coings, bouillons de carottes



Diminuer les aliments riches en fibres : fruits crus et légumes crus, les légumes secs, les épinards, poireaux, légumes à pépins (aubergine, courgette), les choux, les oignons, les champignons, les céréales complètes (pain complet)



Limiter les gros repas : préférer des repas réguliers en petite quantité, fractionnés

Limiter les repas riches en graisse : graisses cuites, fritures, charcuterie, plats en sauce

Boire fréquemment : il est important de compenser les pertes d'eau et de minéraux en buvant régulièrement de petites quantités d'eau.

A privilégier les eaux fortement minéralisées



Limiter les aliments riches en sorbitol qui peuvent être laxatifs (tels que certains chewing-gum et bonbons « sans sucres », des fruits à noyau (cerises, prunes, etc.), des fruits frais (pommes, poires, etc.) ou fruits secs (liste non exhaustive))