

# 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))