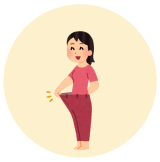
S'ALIMENTER AVEC UN CANCER

RISQUE ÉLEVÉ



Amaigrissement

Dénutrition élévée

EFFETS



Fatigue



Perte de poids

STIMULER LA PRISE ALIMENTAIRE :



- Manger dès que l'envie est présente
- Fractionner les repas (petites quantités plusieurs fois par jour)
- Favoriser les aliments préférés

PRIVILÉGIER LES ALIMENTS À HAUTE DENSITÉ ÉNERGÉTIQUE ET PROTÉIQUE :



- Aliments riches en protéines
- Compléments nutritionnels oraux (CNO) sur ordonnance

POURQUOI ?



- Préserver sa masse musculaire
- Maintenir la force et l'énergie
- Soutenir le système immunitaire
- Réduire le risque de complications et de rechute

SI INFLAMMATION DE LA BOUCHE, GORGE OU ŒSOPHAGE :

favoriser les aliments :

froids, lactés peu sucrés et salés



Repas crémeux et onctueux : enrichis avec lait, crème fraiche, beurre ...

éviter les aliments :

épicés

liquides chauds

durs ou secs

SI NAUSÉES ET VOMISSEMENTS :

favoriser :

hydratation suffisante

boissons froides, repas froids : limiter odeurs

boisson gazeuse si nausée

fractionner alimentation

aliments nécessitant peu d'effort à mastiquer

éviter les aliments :

épicés



trop gras, trop sucrés

odeur forte

GOUT MÉTALLIQUE EN BOUCHE :



- Privilégier des couverts en plastique

Si dégouts viande rouge :

- Privilégier d'autres sources de protéines animales ou végétales : œuf, poisson, viande blanche, légumes secs, tofu