

FIBRES NON IRRITANTES

Légumes :

- Carottes cuites
- Pointes d'asperges cuites
- Betteraves rouges cuites
- Courgettes cuites pelées et épépinées
- Courges pelées
- Endives cuites
- Potiron cuit
- Aubergines cuites pelées et épépinées
- Potage de légumes avec légumes autorisé

Fruits :

- Compote (sauf celles contenant de la rhubarbe)
- Pêches mûres pelées
- Nectarine
- Brugnon
- Pommes cuites pelées
- Poires mûres pelées
- Fruits au sirop

Avec prudence et selon tolérance :

- Champignons de Paris cuits
- Tomates cuites pelées et épépinées
- Haricots verts extra-fins
- Blancs de poireaux
- Banane bien mûre
- Salade cuite

Si besoin, une consultation diététique peut être prévue pour faire le point sur vos habitudes alimentaires et trouver ensemble des solutions pour améliorer votre confort digestif le temps de votre traitement.

Laura LAPARRA - diététicienne



Centre de Radiothérapie
Angoulême - Charente

Centre Hospitalier d'Angoulême
Rond Point de Girac
CS 55 015 Saint Michel
16959 ANGOULEME Cédex 9

CONSEILS ALIMENTAIRES POUR LE BON DÉROULEMENT DE VOTRE TRAITEMENT

Optez pour une alimentation équilibrée, sans excès (en matière grasse, sucre, sel, épices...), cela vous apportera confort digestif et transit intestinal régulé !



CONSEILS GÉNÉRAUX

➤ Éviter les aliments qui fermentent :

- Choux (chou-fleur, chou de Bruxelles, chou vert, chou blanc, chou rouge, chou frisé, chou romanesco, brocoli...)
- Oignon, ail, échalotte
- Pois et petits pois
- Légumineuses : (lentilles, haricots secs, pois cassés, flageolets, fèves, pois chiches...)

Ces aliments contiennent des fibres difficiles à digérer, qui vont fermenter dans les intestins et provoquer des gaz et ballonnements, ce qui peut gêner le bon déroulement de vos séances de radiothérapie.

➤ Consommer des légumes et fruits à chaque repas, ainsi que des féculents, des protéines et des produits laitiers.

➤ Boire au moins 1.5L d'eau par jour.

➤ Pratiquer une activité physique régulière : minimum 30 minutes par jour.

EN CAS DE DIARRHÉE

➤ Supprimer les fruits et légumes.

➤ Bien boire pour compenser les pertes :

- Ne pas consommer d'eau Hépar

➤ Supprimer le lait et les produits laitiers.

- Sauf les fromages à pâte ferme selon la tolérance : (Comté, Emmental, Saint Nectaire, Cantal, Tomme, Edam...)

➤ Fractionner l'alimentation si besoin :

- 3 petits repas + 2-3 collations

EN CAS DE CONSTIPATION

➤ Essayer d'aller à la selle tous les jours, à heure fixe.

➤ Boire suffisamment : 1.5L d'eau par jour minimum.

- Vous pouvez consommer de l'eau Hépar, maximum 0.5L/jour

➤ Pratiquer une activité physique régulière :

- 30 minutes à 1 heure par jour

➤ Si présence de gaz :

- Vous pouvez essayer les gélules de charbon actif, à prendre à distance des médicaments selon la posologie indiquée par le laboratoire.

➤ Consommer des fruits et légumes à chaque repas, en privilégiant ceux à fibres non irritantes (cf page 4).