UNITÉ TRANSVERSALE DE NUTRITION
UTN

Coordination Générale des Soins
Unité Diététique

Conseils pratiques
en cas de troubles nutritionnels liés aux effets secondaires des traitements oncologiques

MONTPELLIER
CHU
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

L'enfant et/ou les parents doivent être informés des effets secondaires des traitements (chimiothérapie/radiothérapie/immunothérapie...etc) sur ses capacités à s'alimenter.

Certains de ces effets entraînent, à plus ou moins long terme, une perte de poids pouvant aboutir à une **dénutrition**. La dénutrition altère la qualité de vie et la réponse aux traitements.

Voici donc quelques conseils qui vous permettront d'atténuer ces troubles.

Ces effets sont variables :

- D'une cure à une autre
- Selon les dosages
- D'une personne à une autre

CONSEILS GENERAUX

- **S'adapter aux envies** de l'enfant même si c'est en dehors des horaires conventionnels des repas.
- Stimuler l'appétit en **fractionnant** : manger plusieurs petits repas plus faciles à digérer.
- **Ne pas forcer** l'enfant : Ne manger que lorsque l'enfant le réclame et/ou a de l'appétit.

MANQUE D'APPETIT

- Préparation culinaire **facile à manger** (texture molle ou hachée voire liquide si nécessaire).
- **Enrichir** les préparations avec de la poudre de lait entier, parmesan, emmental râpé, huile (varier les sources : tournesol, olive, colza, pépin de raisin...), crème fraiche, jaune d'œuf cuit et/ou privilégier des **aliments caloriques** (féculents, avocat, laitage gras...).
- Supplémenter si besoin, avec des **compléments nutritionnels oraux (CNO)** qui vous seront prescrits par votre médecin et conseillés par votre diététicienne.

MUCITES (inflammation des muqueuses)

Bouche douloureuse/Gastrite/Colite

• Consommer des aliments faciles à avaler : modifier la texture en **mixée ou liquide** (purée, compotes, soupe, lait aromatisé...).

• Privilégier les **aliments lactés** (yaourt à boire, lait, Milk Shake...) ou sous forme de sauce (béchamel, crème fraîche, mayonnaise...).

• Préférer un **assaisonnement faible, fade** : moins de sel et de sucre.

• Privilégier les aliments à température **froide ou tiède**.

• Eviter les aliments **acides, trop salés, trop épicés, trop sucrés**.

• **Boire souvent** des petites gorgées pour humidifier la bouche, de préférence des boissons fraîches ou sucer des glaçons et/ou glaces.

• Si mycose, consommer de l'ananas frais ou du jus d'ananas frais (action enzymatique).

TROUBLES DIGESTIFS

Nausées et vomissements

• Eloigner les repas des séances de traitement.

• **Manger léger**, éviter les graisses cuites : fritures, les plats trop épicés, les aliments à goût fort.

• Réduire les odeurs en privilégiant les **repas froids** (salades, sandwich...), les aliments frais et aqueux (jus de fruits, laitages, glaces...), les aliments lisses (purée, flan, semoule de lait...).

• Proposer des bonbons acidulés ou chewing-gum et sirop à la menthe .

• **Boire souvent** en petite quantité (eau, eau sucrée, sirop, boissons gazeuses : Coca-cola®...).

• Eviter de boire du lait le matin.

• Position assise après le repas.

Brûlure gastrique

• Limiter les **aliments acides** :
- Tomates, agrumes,
- Jus de fruits acides (orange, multifruits...) boissons gazeuses sucrées, boissons aux fruits avec acide citrique,
- Compotes acides (abricot, pêche, ananas...),
- Epices.

• Privilégier les **aliments lactés** (laitages, sauce béchamel, etc...).

• **Eviter la position allongée tout de suite après le repas.**

Constipation

• Augmenter la consommation d'aliments **riches en fibres** (fruits et légumes de préférence crus, légumes secs (lentilles, pois chiches etc), compote pomme-pruneaux, jus de fruits frais à jeun le matin).

• Limiter les aliments favorisants la constipation **(riz, carotte, banane, chocolat** ou une consommation trop importante de produits sucrés...).

• **Boire suffisamment** tout au long de la journée : eau, jus de fruits, tisanes...

• Activité physique adaptée si possible, massage abdominal.

• Si la constipation persiste, il existe des **poudres de fibres à dissoudre** (en parler à votre diététicienne).

Diarrhée

• **Eviter le lait,** remplacez-le de préférence par du lait sans lactose vendu en grande surface (Matin Léger de Lactel®, Délactolait de Candia®, Digestion facile de Paturage®) ou par un complément nutritionnel type Délical nature ou Fresubin 2 kcal neutre®.

• **Limiter les aliments riches en fibres** (fruits et légumes, céréales complètes, pain complet, légumes secs...). Prendre à la place des pâtes, du riz, de la semoule, des carottes cuites, fromages à pâte cuite, des compotes coing-pommes, pâtes de fruits, banane, chocolat noir, biscuits secs...

• Limiter les fruits et jus de fruits (sauf le jus de pomme).

• Diminuer les matières grasses cuites (plats en sauces) et les fritures (frites, chips, panures).

• **Penser à boire souvent** à température ambiante pour compenser les pertes.

TROUBLES SENSORIELS (goût et/ou odorat)

• Privilégier les aliments qui passent le mieux : à **température ambiante ou froide**. (sandwich, charcuterie, salade composée, salade de fruits, laitage, sorbet…).

Inversion des goûts

• **Adapter « au cas par cas »**, beaucoup de fluctuations !

Trouble de l'odorat

• Cuisiner avant et/ou aérer la pièce.

Impression de goût métallique

• **Privilégier les couverts en plastique.**

• **Eviter les boites de conserve et les canettes.**

• Remplacer les légumes verts par des féculents (goût plus neutre) ou les accommoder de sauce blanche, crème fraiche…

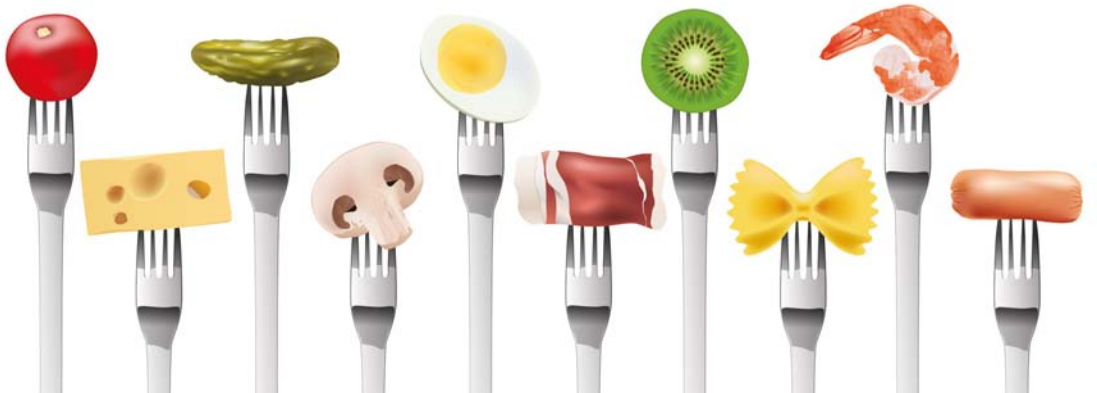
• Privilégier les viandes blanches, œufs, poissons plutôt que de la viande rouge.

• Commencer les repas par des aliments acidulés : fruits, agrumes, jus de fruits frais, boissons gazeuses citronnées… sauf en cas de mucites.

«Aversions conditionnées» (24h avant et pendant la séance de chimiothérapie)

• **Alimentation légère**

• Eviter les aliments appréciés et caloriques



NOTES PERSONNELLES

NOTES PERSONNELLES

Le :

Pour :

Coordination Générale des Soins
Unité Diététique

Etablissement : Arnaud de Villeneuve

Diététicienne : Mme L'Hostette

Téléphone : 04 67 33 25 12

Email : a-lhostette@chu-montpellier.fr

Conception service communication - 04 67 33 93 43 - E.K. (09/17)

UNITÉ TRANSVERSALE DE NUTRITION

MONTPELLIER CHU CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

Mise à jour : octobre 2017