

Adapter son alimentation pour gérer les effets secondaires d'une chimiothérapie

Une chimiothérapie peut donner des effets secondaires affectant l'appétit.
Adapter son alimentation peut aider à y faire face.

Votre médecin peut être en mesure de vous donner des conseils spécifiques sur votre régime alimentaire.



Buvez beaucoup de liquide

Si vous avez perdu l'appétit¹ ou si vous avez des nausées ou des vomissements,² la bouche sèche³ ou la peau sèche⁴

Buvez au moins **8 verres de liquide par jour** si vous avez de la diarrhée,⁵ de la constipation,⁶ des problèmes urinaires⁷ ou de l'anémie⁸



Mangez des aliments riches en protéines

Si vous souffrez d'anémie⁸ ou d'une forte fatigue¹⁰



Mangez 6 petits repas par jour

Si vous avez perdu l'appétit,¹ avez de la diarrhée⁹ ou une forte fatigue¹⁰



Mangez des aliments contenant du sodium et du potassium

Si vous avez de la diarrhée ou des vomissements^{5,9}



Évitez les aliments épicés

Si vous avez mal à la gorge ou à la bouche,³ des nausées,² de la diarrhée⁵ ou des problèmes urinaires⁷



Mangez des aliments riches en fibres

En cas de constipation⁶



Évitez les aliments salés

Si vous avez mal à la gorge ou à la bouche,³ ou un œdème¹¹



Évitez l'alcool

Si vous avez mal à la gorge ou à la bouche,³ une forte fatigue^{10,12} ou des problèmes urinaires⁷



Ne buvez pas et ne mangez pas trop avant de se coucher

Si vous éprouvez des difficultés à dormir¹³

Références

1. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss>. Accessed November 2015. 2. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea>. Accessed November 2015. 3. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat>. Accessed November 2015. 4. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/skin-nail-changes>. Accessed November 2015. 5. <http://www.nhs.uk/Conditions/Diarrhoea/Pages/Treatment.aspx>. Accessed November 2015. 6. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation>. Accessed November 2015. 7. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/urination-changes>. Accessed November 2015. 8. <http://www.cancer.gov/publications/patient-education/anemia.pdf>. Accessed November 2015. 9. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/diarrhea>. Accessed November 2015. 10. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue>. Accessed November 2015. 11. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/edema>. Accessed November 2015. 12. <http://www.nhs.uk/Livewell/tiredness-and-fatigue/Pages/self-help-energy-tips.aspx>. Accessed November 2015. 13. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/sleep-disorders>. Accessed November 2015.