



L'ALIMENTATION APRÈS UN CANCER

Evi Dierickx, diététicienne
Hôpital de jour général
Tél. 055/23 37 05

LE RÔLE DE SOUTIEN DE L'ALIMENTATION UNE ALIMENTATION SAIN ET VARIÉE

La plupart des troubles associés au traitement du cancer qui sont survenus sur le plan de l'alimentation disparaissent à la fin du traitement.

Bien que certaines questions relatives à l'alimentation après le cancer demeurent provisoirement sans réponse, la prévention s'avère également importante afin d'éviter une rechute ou l'apparition d'un nouveau cancer.

La science nous apprend qu'un régime alimentaire riche en fruits, légumes et produits complets, combiné à une activité physique régulière et à un poids sain permettent à l'organisme de se renforcer.

Une alimentation saine et variée est recommandée ! Soyez sur vos gardes face à des informations peu fiables, par exemple les fameux « régimes miracles ».

CONSEILS ALIMENTAIRES

1. Veillez à avoir une alimentation suffisamment variée.
2. Buvez chaque jour au moins 1,5 l, d'eau.
3. Choisissez des produits céréaliers complets (pain, pâtes, riz), mais aussi des pommes de terre (et dérivés).
4. Mangez chaque jour des fruits (2 à 3 portions) et légumes (min. 300 g).
5. Mangez 100 à 150 g de viande/poisson/œufs/produits de substitution par jour et limitez votre consommation de viande rouge (bœuf, porc, agneau, chèvre) à max. 2 fois par semaine. Mettez du poisson au menu au moins 2 fois par semaine.
6. Optez pour du lait écrémé ou demi-écrémé (3 à 4 verres) ou pour des dérivés comme du yaourt, + fromage (1 à 2 tranches/jour).
7. Ne consommez pas trop de graisses et limitez surtout l'absorption d'acides gras saturés, présents dans des produits d'origine animale tels que la viande, les produits à base de lait entier et le beurre.
8. Limitez votre consommation de sucre.
9. N'ajoutez pas de sel à table.

10. Limitez votre consommation de boissons alcoolisées.
11. Pratiquez une activité physique au moins 3 fois 30 minutes par semaine, par ex. vélo, marche à pied, natation.
12. Si, une fois à l'âge adulte, vous êtes en bonne santé, essayez de ne pas prendre de poids.

QUI ?

Evi Dierickx est diététicienne oncologique pour l'hôpital de jour général. Elle fait partie de l'équipe soignante en oncologie. Lors de chaque rendez-vous à l'hôpital de jour, elle vient à votre rencontre pour répondre à vos questions éventuelles ou pour aborder avec vous vos problèmes en matière d'alimentation.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à la contacter :

Tél. 055/23 37 05

evi.dierickx@azglorieux.be