

Perte d'appétit

Voici quelques conseils pour vous aider à retrouver de l'appétit :

- ✓ Fractionnez votre alimentation (3 repas + 2 ou 3 collations).
- ✓ N'hésitez pas à grignoter.
- ✓ Favorisez les aliments qui vous font plaisir. Par contre, si votre traitement (chimiothérapie) entraîne des nausées ou des vomissements, évitez ce jour-là de consommer vos aliments préférés car vous risqueriez d'en être dégoûté.
- ✓ Enrichissez vos plats en calories (ajouter du beurre, de l'huile, de la crème fraîche, du fromage râpé, du miel...).
- ✓ Vous pouvez consommer des boissons ou crèmes industrielles hyper caloriques.
- ✓ Préservez autant que possible la convivialité et le plaisir du temps de repas.
- ✓ Évitez de boire pendant les repas.
- ✓ Évitez les repas gras ou à goût fort.
- ✓ Modulez les régimes restrictifs (sans sel, sans sucre...).

Nausées

- ✓ Eloignez les repas des séances de traitement.
- ✓ Fractionnez vos repas en prenant souvent des collations.
- ✓ Éviter les odeurs fortes de cuisine.
- ✓ Préférez les aliments lisses et épais (éviter les morceaux qui provoquent le brassage dans l'estomac).
- ✓ Préférez les aliments froids ou à température ambiante.
- ✓ Évitez de boire pendant les repas.
- ✓ Évitez les aliments épicés, les préparations riches en graisses cuites.
- ✓ Limitez les boissons riches en lait.
- ✓ Prenez le temps de vous reposer assis après les repas.

Douleur de la bouche ?

- ✓ Optimisez les soins de bouche, surtout avant les repas.
- ✓ Évitez les aliments ou boissons irritants (jus de fruits, fruits frais, compotes, les aliments trop secs, trop durs et trop acides, trop salés ou épicés).
- ✓ Adapter la texture des repas si nécessaire.
- ✓ Proposer des préparations onctueuses en associant des sauces.
- ✓ Éviter les aliments trop chauds ou trop froids.
- ✓ Prendre des repas peu copieux, mais fréquents.
- ✓ Préférer les aliments à température ambiante.

Troubles du goût et de l'odorat

- ✓ Brossage doux de la langue.
- ✓ Sucez des bonbons à la menthe.
- ✓ Évitez de consommer vos aliments préférés le jour des traitements.
- ✓ Remplacez la viande par des équivalents en cas de dégoût.
- ✓ Préférez les poissons, œufs, laitages, féculents si goût métallique dans la bouche.
- ✓ Préférez les repas froids si les odeurs de cuisine vous écoèrent.

Diarrhée

- ✓ Mangez léger et adaptez si besoin une alimentation pauvre en résidus (en fibres).
- ✓ Buvez au moins 2 litres d'eau par jour.
- ✓ Privilégiez le riz, les pâtes, les carottes, les viandes et poissons maigres, le fromage à pâte cuite.
- ✓ Évitez le lait, les laitages, les fruits et les légumes, les céréales complètes, les graisses cuites.
- ✓ Réintroduire dès que possible les laitages, fruits et légumes tendres et bien cuits, le pain.

Constipation

- ✓ Favorisez une alimentation riche en fibres et correctement hydratée.
- ✓ Buvez beaucoup.
- ✓ Augmentez les légumes verts, les fruits et les fruits secs.
- ✓ Associez les céréales complètes et les légumes secs selon tolérance digestive.
- ✓ Augmentez l'activité physique si possible (marche rapide).

Laitages

□ Comment enrichir les produits laitiers ?

- Enrichissez le lait en ajoutant 100 grammes de lait en poudre écrémé à 1 litre de lait, soit environ 1 cuillère à soupe dans un petit verre de lait (100 ml).
- Enrichissez les laitages industriels (yaourts, petits suisses, fromages blancs) en y ajoutant 2 cuillères à soupe (20 grammes) de lait en poudre écrémé.

□ Comment enrichir les préparations « maison » ? (entremets, crèmes aux œufs, riz ou semoule au lait)

- Utilisez du lait enrichi avec 100 grammes de poudre de lait écrémé pour 1 litre de lait.
- Utilisez du lait concentré sucré, de la crème fraîche.



Potages

□ Dans 250 ml de potage de légumes « maison » ou industriel, ajoutez :

- Du beurre ou une cuillère à soupe de crème fraîche,
- 40 grammes de jambon haché ou 30 grammes de viande mixée ou 2 jaunes d'œuf ou 15 à 20 grammes de gruyère râpé ou 2 crèmes de gruyère ou 20 grammes de lait en poudre écrémé (soit 2 cuillères à soupes),
- Des pâtes à potage, du tapioca, du pain.



Purées et bouillies

□ Dans une portion de purée de pommes de terre ou de légumes, ajoutez :

- Du beurre ou de la crème fraîche,
- 2 jaunes d'œuf ou 15 à 20 grammes de gruyère râpé ou 2 crèmes de gruyère ou 20 grammes de lait en poudre écrémé (2 cuillères à soupe).



Légumes

□ Nappez de sauce béchamel enrichie :

- Utilisez du lait enrichi pour sa préparation ou ajoutez un jaune d'œuf et 10 à 15 grammes de gruyère râpé.



Desserts à base de fruits

□ Enrichissez la compote :

- Ajoutez à 100 grammes de compote :
 - une cuillère à soupe de crème fraîche,
 - 2 cuillères à soupe (20 grammes) de lait en poudre écrémé.
- Ou servez la compote avec un laitage nature.



□ Proposez des fruits au sirop enrichis :

- Ajoutez du lait concentré, de la crème fraîche, de la chantilly, des biscuits mixés.