



# Guide d'enseignement

## Radio-oncologie

## Conseils nutritionnels pour soulager la diarrhée

Le but de ce document est de vous donner des conseils pour savoir :

- Ce que vous pouvez manger, si vous avez de la diarrhée.
- Quels aliments vous devez éviter, si vous avez de la diarrhée.

### La diarrhée

La radiothérapie peut entraîner de la diarrhée.

La diarrhée, c'est des selles plus fréquentes et plus liquides. En plus de la diarrhée, vous pouvez avoir des gaz, des crampes au ventre et une sensation que votre ventre est gonflé.

### Quoi manger lors de la diarrhée?

Il est important de bien manger et de boire assez pendant vos traitements de radiothérapie. C'est encore plus important si vous avez de la diarrhée. Cela vous aidera à rester hydraté et à garder votre énergie.

- Buvez beaucoup de liquide (1 à 2 litres par jour). Cela peut être de l'eau, des jus de fruits dilués avec de l'eau, des bouillons, des boissons pour sportifs (ex : Gatorade®, Powerade®), des solutions de réhydratation (ex : Gastrolyte®).
- Mangez 5 à 6 petits repas légers par jour, plutôt que 3 gros repas.
- Mangez vos légumes cuits à la vapeur.
- Mangez vos fruits cuits, en conserve, en compote et des bananes.
- Choisissez vos produits laitiers **sans lactose**.
- Choisissez des aliments pauvres en fibres comme le poisson, le poulet, les œufs, le pain blanc, les pâtes blanches, le riz blanc, les céréales raffinées (ex : Corn flakes®, Rice Krispies®, Spécial K®).

## Quels aliments à éviter?

- Évitez les aliments riches en fibres comme :
  - Les fruits frais (sauf les bananes), les fruits séchés (ex. dattes, raisins).
  - Les légumes crus (incluant la laitue).
  - Les légumes qui donnent des gaz : oignon, poireau, ail, chou, chou-fleur, pois, maïs.
  - Les légumineuses.
  - Les arachides, les noix et les graines.
  - Les céréales et les grains entiers.
- Évitez les aliments qui irritent l'intestin :
  - Les mets épicés, la friture et les mets panés.
  - Les desserts sucrés (pâtisseries, beignes, tartes, etc.).
  - Les boissons contenant de la caféine (café, thé, cola, etc.).
  - L'alcool.

## Quand reprendre l'alimentation habituelle?

Environ 48 heures après votre dernière diarrhée, vous pouvez reprendre votre alimentation habituelle de façon graduelle.

## Quand aviser l'équipe soignante?

Avisez votre équipe soignante si, malgré ces conseils, votre diarrhée persiste. Une médication pourrait vous être suggérée. Vous pourriez aussi être référé à une nutritionniste spécialisée en oncologie.

## Notes personnelles :

---

---

---

---

---

---

---

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 13 novembre 2020. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



#### Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2018. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.