

Nutrition et cancer



Magali Pons
Cadre diététique
Institut Gustave Roussy

Nausées, vomissements

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- ◆ Liés à la vue, odeur, ingestion des aliments
- ◆ Entraîne des dégoûts alimentaires
- ◆ Risque de déshydratation

Conseils

- Faire des petits repas, fréquents/collations riches en énergie et protéines
- Manger au moment où vous en avez envie
- Faire des repas froids
- Eviter les sauces, fritures, mets épicés
- Proposer des aliments secs (biscottes, toasts, biscuits...)
- Eviter les odeurs de cuisine dans la maison
- Eviter les plats préférés lorsque les symptômes augmentent
- Proposer une boisson gazeuse fraîche
- Boire souvent, en petites quantités, en dehors des repas
- Créer une ambiance agréable et détendue au moment du repas
- Eviter les bains de bouche immédiatement après les repas

Diminution de l'appétit

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Conseils

- ↗ Surveiller le poids
- ↗ Offrir des petits repas fréquents/collations, riches en énergie et protéines
- ↗ Créer une ambiance agréable au moment du repas et
- ↗ Présenter ceux-ci d'une manière attrayante
- ↗ Sélectionner les plats les plus appréciés
- ↗ Encourager à manger plus lorsque l'appétit est meilleur
- ↗ Avoir recours aux compléments nutritionnels si un repas principal n'est pas pris
- ↗ Si possible, échelonner la prise de médicaments au cours du repas du soir



◆ Provoque des douleurs et rend l'alimentation difficile

Conseils

- ⚡ Eviter les aliments trop acides (agrumes et jus de fruits), épicés, condiments
- ⚡ Eviter les plats trop salés, trop sucrés, trop chauds (glacés parfois)
- ⚡ Offrir des repas froids, lactés (chocolats glacés, crèmes glacées, yaourt...)
- ⚡ Eviter les aliments secs, âpres et/ou fibreux
- ⚡ Alimentation molle, parfois lactée, voire liquide
- ⚡ Boire avec une paille
- ⚡ Avoir recours aux compléments nutritionnels
- ⚡ Maintenir une bonne hygiène buccale



Modification du goût = Dysgueusie

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

➤ **Hypogueusie :**

- choisir des aliments au goût plus marqué (fruits et légumes murs...)
- rajouter du sel, des épices, des aromates...

➤ **Dysgueusie :**

- privilégier les aliments qui semblent atténuer cette sensation désagréable → aliments gras ou sucrés
- masquer les goûts désagréables par marinades, sauce soja, jus de fruits...
- commencer les repas par des boissons acidulées
- Privilégier les viandes blanches, le poisson, les œufs et les produits laitiers et éviter les viandes rouges, le café et le chocolat, en cas de goût métallique
- Consommer les légumes verts avec une sauce blanche ou béchamel. Préférez pâtes, riz ou pommes de terre, laitages.

Sècheresse de la bouche : Xérostomie

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Conseils

- ✓ Avoir une bouteille d'eau ou de jus de fruit à portée de main
- ✓ Servir des repas avec sauce (ragoûts et autres plats mijotés)
- ✓ Le chewing-gum, bonbons au citron, eau citronnée peuvent améliorer la salivation
- ✓ Maintenir une bonne hygiène buccale
- ✓ Consommer une cuillère de matière grasse en début de repas pour faciliter la déglutition
- ✓ Eviter les aliments secs et durs à mâcher
- ✓ La pomme de terre, pain de mie, génoises...peuvent être retirés momentanément car ils peuvent coller à la gorge et/ou palais
- ✓ Adapter la texture des aliments
- ✓ Prendre des petites bouchées



Diarrhées

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Conseils

- Eviter la déshydratation : boire en grande quantité
- Supprimer les aliments riches en fibres ou en lactose : lait, laitages, fruits, céréales, pain complet, biscottes complètes, pain de son
- remplacer le lait par un lait délactosé
- Consommer certains aliments : pâtes, riz, fromages à pâte cuite, compote pomme-coing, gelée de fruits, banane, carottes cuites
- Eviter les aliments riches en graisses , caféine, alcool et boissons gazeuses



Constipation

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Conseils

- ⚡ Boire en grande quantité (1,5L/jour)
- ⚡ Consommer des aliments riches en fibres (fruits, légumes, pruneaux, fruits secs)
- ⚡ Prendre un verre de jus de fruits frais le matin
- ⚡ Consommer des laitages à tous les repas
- ⚡ Associer féculents et légumes dans le même repas
- ⚡ Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre après chaque repas
- ⚡ Eviter une trop grande sédentarité (activité physique)



Prise de poids

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

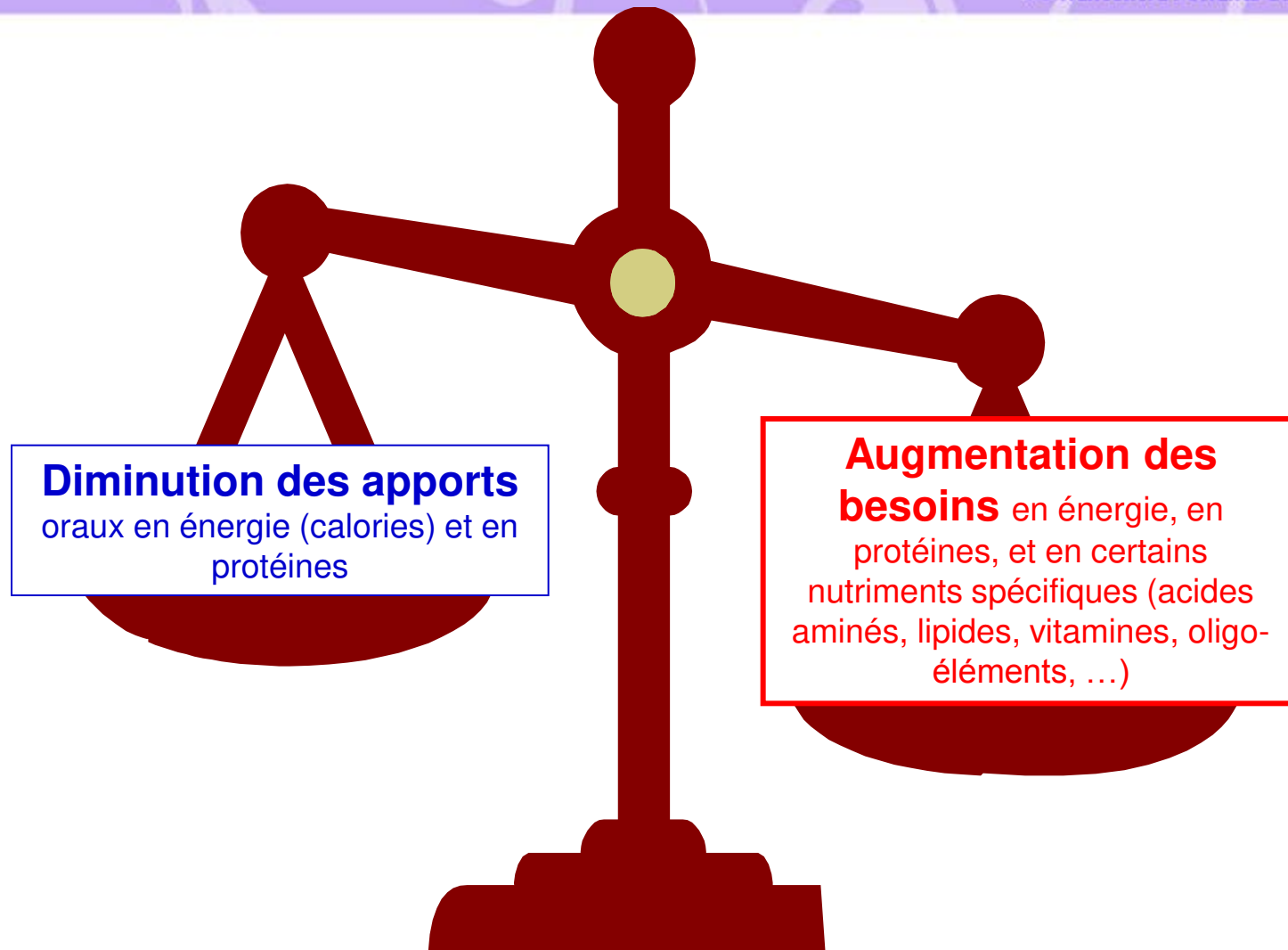
Conseils

- ↗ Equilibrer l'alimentation
- ↗ Corriger les éventuelles erreurs alimentaires
- ↗ Connaître les aliments à contrôler
- ↗ Adapter les quantités journalières de boissons
- ↗ Adapter les recettes habituelles, modifier les modes de cuisson
- ↗ Éviter la sédentarité (activité physique)
- ↗ Consulter si besoin une diététicienne pour personnaliser les conseils diététiques (goûts, habitudes alimentaires, évaluation Des besoins, évaluation des apports)



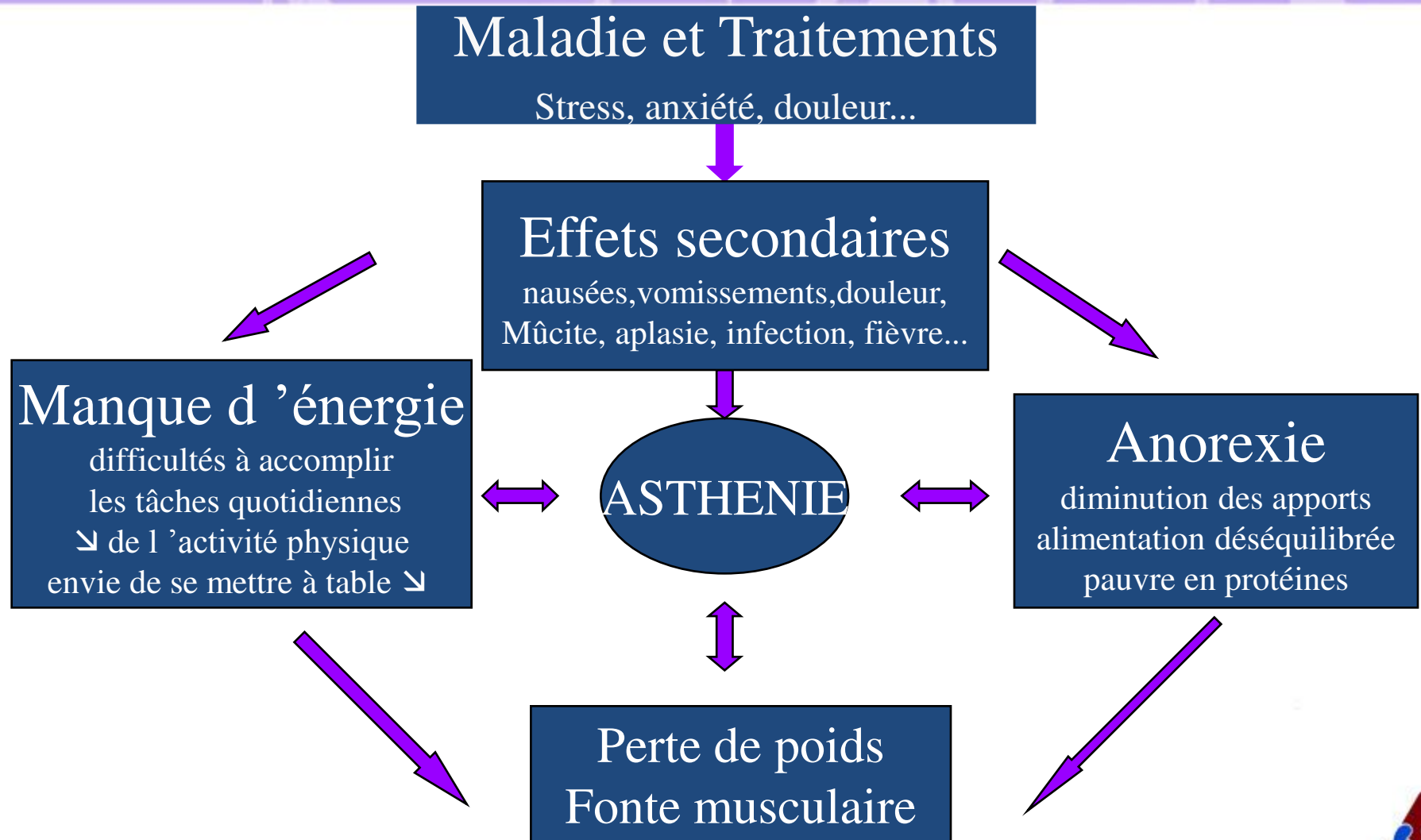
Dénutrition

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.



Perte de poids

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.



Signes d'alerte

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- Perte d'appétit, problème de déglutition
- Fatigue, diminution de la force musculaire
- Diarrhée, vomissements
- Modifications physiques, œdèmes



Signes d'alerte : Poids/IMC

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- ◆ A surveiller +++ : 2 fois /semaine, même heure, même tenue
- ◆ Repère = poids habituel, avant la maladie

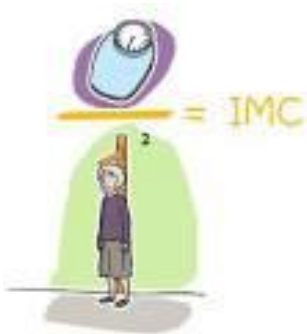


Perte de poids

- > 2% en 1 semaine
- > 5% en 1 mois
- > 10% en 6 mois

IMC $\leq$ 17 avant 70 ans

IMC $\leq$ 21 après 70 ans



Avant
maladie



Poids
habituel

Après
maladie



Poids
actuel

Perte de poids (%) = [(poids habituel – poids actuel)/ poids habituel] / 100



Risque de dénutrition et personne âgée

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.



- **Modifications physiologiques** : goût, odorat, état bucco-dentaire, modifications métaboliques...
- **Environnement psychosocial** : isolement, absence de convivialité, diminution des ressources, dépression...
- **Perte d'autonomie fonctionnelle** : déficit moteur (difficulté d'approvisionnement, à la préparation des repas), fatigue...
- **Polymédication** et parfois régimes abusifs



Répartition journalière – alimentation enrichie

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Petit déjeuner

Boisson chaude : thé, café, chocolat

Lait ou laitage ou fromage

Pain ou biscottes et/ou céréales

Beurre

Confiture, gelée, miel

Fruit ou jus de fruit

Déjeuner

◆ Crudités assaisonnées

◆ Viande ou poisson ou œufs

◆ Légumes verts cuits en béchamel, gratin...

Et/ou féculents : pâtes, pommes de terre, riz...et/ou pain ou biscottes

◆ Fromage et/ou laitage et/ou entremets

◆ Fruit cru, cuit, en compote, au sirop ou autre dessert : tarte, gâteau...

◆ Matières grasses d'assaisonnement

Dîner

◆ Potage Enrichi avec jaune d'œuf, fromage, lait en poudre

◆ Idem déjeuner en adaptant l'accompagnement en fonction du déjeuner

Alimentation Enrichie et Fractionnée

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- **ENRICHIR**

- Apporter + de calories et protéines sans augmenter le volume de repas

- **FRACTIONNER**

- 6 à 8 « petits » repas répartis sur la journée :
 - Petit déjeuner + **10h** collation
 - Déjeuner : plat chaud + **14h** desserts
 - **17h** Collation
 - Dîner : plat chaud + **22h** Desserts



Comment enrichir son alimentation ?

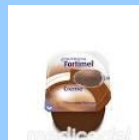
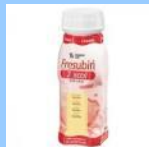
7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- ⚡ l'alimentation orale est préservée mais l'appétit est variable, diminué
- ⚡ Les besoins nutritionnels sont augmentés
- ⚡ Les capacités digestives et/ou métaboliques sont éventuellement diminuées
- ➡ **Objectifs :**
 - maintenir ou restaurer un état nutritionnel satisfaisant
 - trouver des astuces pour augmenter les apports énergétiques (glucides et lipides) et les apports protéiques

Alimentation enrichie



Compléments nutritionnels



Enrichissement en protéines

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- **Viandes, poissons ou œufs**

- À incorporer aux repas : lardons, dés de jambon, surimi, thon, cubes de volailles, jaune d'œuf...



- **Produits laitiers**

- Lait entier, concentré sucré, en poudre
- Yaourts, petits suisses, fromages blancs, entremets (semoule au lait, gâteau de riz...), flans, crèmes desserts lactées, yaourts à boire, crèmes glacées, yaourts brassée...
- Fromages râpée, déshydratés (parmesan, mimolette...), fromages fondus (vache qui rit, kiri...)



Enrichissement en calories

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

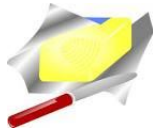
- **Féculents et céréales**

- Farine, vermicelles, riz, semoule, floraline, tapioca...



- **Matières grasses**

- Beurre, crème fraîche et huiles variées



- **Produits sucrés**

- Sucre, confiture, miel, gelée, chocolat, pâtes de fruits, crème de marron, sirop...



- **Produits fruitiers**

- Fruits cuits, compotes, fruits au sirop mixés...



Les compléments Nutritionnels Oraux

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Qu'appelle t-on compléments nutritionnels oraux (CNO) ?

- ✓ Ce sont des préparations alimentaires prêtes à l'emploi fabriquées par des laboratoires de nutrition
- ✓ Ils apportent de l'énergie, des protéines, vitamines, minéraux, complémentaires à l'alimentation habituelle
- ✓ Ils sont destinés à augmenter l'apport énergétique et/ou protéique



Les compléments Nutritionnels Oraux

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- ✓ Un moyen d'augmenter les **apports caloriques** et **protéiques** oraux
- ✓ Pris à distance des repas, ils ne se substitue pas à l'alimentation habituelle
- ✓ Grande variété sur le marché, grande variété de parfums
- ✓ Adaptation aux goûts, à leur tolérance, à la présence de fausses routes, aux troubles associés (diabète, diarrhée, constipation...)
- ✓ **Composition variée** : normo calorique/hyper calorique, normo protidique/hyper protidique, avec ou sans lactose, avec ou sans fibres, édulcorés



Indications des CNO

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

1. **Apport énergétique et protéique insuffisants :**

- Boissons lactées hypercaloriques hyperprotéinées,
- Jus de fruits hyperprotéinés en cas de non tolérance des produits lactés
- Crèmes hypercaloriques, hyperprotéinés
- Potages enrichis
- Compotes

2. **Apport protéique insuffisant**

- Boissons lactées hyperprotéinées
- Jus de fruits hyperprotéinés
- Crèmes hyperprotéinées
- Potages enrichis
- Compotes



Différentes formes de CNO

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Les boissons

⇒ lactées avec ou sans lactose, avec ou sans fibres, sans sucres



⇒ Jus de fruits sans fibres



Différentes formes de CNO

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

Les crèmes

⇒ avec ou sans lactose, sucrées et sans sucres



Les biscuits



Plats mixés



Potages



Compotes



Céréales



Apports nutritionnels des CNO

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

■ 1 **crème** HP/HC apporte environ **220Kcal**



■ 1 **liquide** HP/HC (salé, sucré ou neutre) apporte de **250 à 400 Kcal/200ml** et **600 à 720 Kcal/300ml**



■ 1 **plat mixé** apporte environ **500 Kcal**



■ La **poudre de protéines** apporte 2.5g de protéines par cuillère donc **10 Kcal**

2 compléments alimentaires à 400 Kcal, apportent 800 Kcal et donc plus d'1/3 des besoins en énergie



CNO - En pratique...

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

■ **Les modalités de conservation**

- Avant ouverture : à température ambiante
- Après ouverture : au réfrigérateur, consommation dans les 24 heures

■ **Comment se les procurer**

- A la pharmacie
- Prestataires de service avec livraison à domicile

■ **Prise en charge**

- Dans la cadre LPPR (arrêté du 26/06/03)

■ **Prescription**

- En complément de l'alimentation habituelle
- Pour une durée de 1 mois renouvelable
- 2 à 3 produits par jour
- Varier textures et arômes
- Information sur les conseils d'utilisation, sur les modalités d'approvisionnement et de remboursement



CNO - En pratique...

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- Servir frais (4°C) pour les sucrés
- À la paille, à la bouteille ou au verre
- Agiter la bouteille avant consommation
- Servir immédiatement avant la consommation
- Prendre à distance des repas (minimum 90 minutes) ou en dessert
- Varier les arômes
- Utiliser toute la gamme (sucrées et salés)
- Retarder sa consommation en cas de nausées

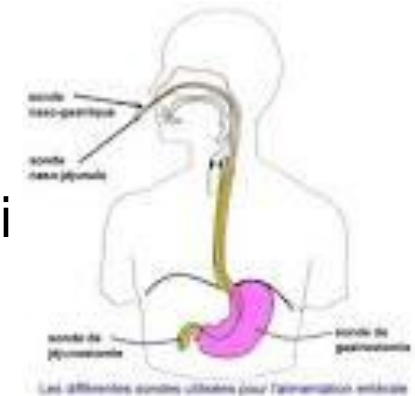


Alimentation entérale

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- **Indications**

- Dénutrition
- Jeûne prévisible > 7 J chez le patient normonutri
- Alimentation orale spontanée insuffisante prévisible > 7J (< 60% besoins)



- **Adaptation de l'alimentation entérale**

- Taux calorico azoté instillés de départ proche de celui des ingesta avant pose de sonde et début de la nutrition
- Augmentation progressive de l'alimentation par sonde en fonction de la tolérance, des objectifs à atteindre, du poids...



Alimentation entérale

7^e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- **Produits utilisés :**
 - Mélanges complets polymériques
 - Mélanges semi-élémentaires ou mélanges élémentaires



Alimentation entérale

7e Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R.

- **Nutrition entérale à domicile**

- Ordonnance de sortie avec les produits d'alimentation et le matériel nécessaire, prescrite par le médecin
- Education et conseils donnés par la diététicienne
- Prise en charge par un prestataire de service (livraison des produits, suivi nutritionnel...)

