

Diarrhées

Des diarrhées peuvent apparaître en cours de radiothérapie dans la zone du bassin ou en cours de chimiothérapie. En plus des médicaments anti-diarrhéiques, il est important d'adapter votre alimentation.

- ☛ **Fractionnez** votre alimentation en plusieurs repas.
- ☛ **Privilégiez les céréales raffinées** : pâtes, riz, semoule de couscous, tapioca, les pommes de terres, le pain blanc, les biscottes au froment, les crêpes de froment, les biscuits.
- ☛ **Vous supprimerez donc les aliments riches en fibres tels que :**
 - Les céréales complètes : pain complet, au son, riz complet, le muesli, les céréales de petit déjeuner riche en fibres (all bran, Fruit'n fibre...), les galettes de blé noir
 - Les légumes secs : lentilles, flageolets, haricots rouges...
 - Les fruits secs : pruneaux, figes sèches, abricots secs...



- ☛ **Evitez la consommation de légumes** (surtout crus). Vous pouvez continuer de consommer des carottes cuites, leurs fibres douces ralentissent le transit. Selon votre tolérance, vous pourrez ajouter les bananes, les pommes ou poires très mûres épluchées et épépinées, les pêches, brugnons, abricots bien mûrs ou les compotes de fruits (sauf pruneaux et compotes de rhubarbe), les fruits au sirop.

- ☛ **Si vous les tolérez bien habituellement, les laitages** type yaourts, fromage blanc, petits suisses ou les **fromages à pâtes fermes** (gruyère, Saint Paulin, Saint Nectaire, Cantal, Hollande) peuvent être consommés.



Si vous buvez plus de 500 ml de lait par jour, choisissez plutôt un lait appauvri en lactose (type « matin léger » de Lactel).

- ☛ **Buvez régulièrement** pour compenser les pertes en eau : bouillon de légumes, eau minérale, tisane, thé, café... Evitez cependant les boissons glacées.

