



Fondation *canadienne* du **CANCER DU PANCRÉAS**

Régime alimentaire et nutrition

Les personnes atteintes du cancer du pancréas doivent affronter de nombreux défis nutritionnels. Le cancer provoque souvent une perte d'appétit et des nausées, ce qui est aggravé dans les cas où le pancréas ne fonctionne plus assez efficacement pour bien digérer les aliments. Si vous êtes atteint du cancer du pancréas, il se peut que l'on vous prescrive des suppléments d'enzymes pancréatiques. Vous devriez également adopter un régime alimentaire qui optimise l'apport nutritif.

Vous devez adopter un régime alimentaire qui prévoit une grande variété d'éléments nutritifs afin de maintenir votre poids et d'avoir de l'énergie pour rester actif. Votre régime devrait être riche en protéines et en calories. Vous devriez également boire huit verres de liquides par jour pour éviter la déshydratation et stimuler l'appétit. Essayez de manger cinq ou six repas légers par jour. Évitez les calories vides ou les aliments nuisibles à la santé comme les sucreries et la malbouffe. Choisissez le poisson et les viandes maigres, mangez de la viande rouge avec modération. Les produits laitiers représentent aussi une bonne source de protéines. Consommez des fruits et des légumes en abondance, à condition qu'ils ne déclenchent pas de diarrhée.

Des aliments très mous aident à ne pas vomir. Les aliments devraient être faciles à digérer, en évitant ceux qui sont très acides. Il faut consulter le médecin à propos du régime alimentaire du patient. Nous vous proposons quelques bons choix alimentaires ci-après. Gardez à l'esprit qu'il faudra beaucoup d'essais et d'erreur pour en arriver à un régime qui convient à l'être cher. Un aliment qui convient à un patient peut ne pas être approprié pour un autre.

ALIMENTS À ESSAYER : Soupes, pâtes (bien cuites), yogourt, riz, crème de blé, crème de riz, gruau, purée de pommes de terre, ignames, œufs pochés, flans, jello, crème glacée, beurre d'arachide, yogourt congelé, rôties, compote de pommes. Les aliments pour bébés constituent une option qui ne vient pas à l'esprit de bien des gens. Les desserts et les céréales sont savoureux, et conçus pour être digérés facilement. C'est une bonne façon de changer la routine. En fait, certains patients en viennent à préférer ces aliments faciles à digérer.

ALIMENTS À ÉVITER : Évitez les agrumes (oranges, pamplemousses) et leurs jus. L'acidité accrue dans l'estomac provoquera des nausées, des brûlements d'estomac et des indigestions. Il faudrait également éviter les légumes difficiles à digérer pouvant causer des gaz, notamment les tomates, les concombres, la laitue, les poivrons verts, le chou-fleur, le brocoli, les pois et tout autre légume que le patient a de la difficulté à digérer.

Les aliments gras comme les hamburgers et les frites ne devraient pas faire partie du régime alimentaire d'une personne atteinte du cancer du pancréas. Il faudrait également éviter les graines et les noix . Tous ces aliments peuvent provoquer un degré élevé de malaise et de douleur à l'estomac.

N'oubliez pas que chaque personne a des goûts différents. C'est souvent le patient qui sait le mieux ce qui lui convient. S'il vous dit qu'un aliment lui lève le cœur, prenez-en note. Assurez-vous que le patient consomme autant qu'il peut des aliments qu'il tolère et apprécie.

La perte de poids est un problème courant, car le cancer modifie le métabolisme. Il faut donc consommer plus de calories qu'auparavant. Le patient peut ne pas avoir envie de manger plus à cause des effets secondaires du cancer du pancréas qui rendent parfois difficile de consommer suffisamment d'éléments nutritifs ou de liquides. Il peut se sentir rassasié après seulement quelques bouchées, et parfois le goût des aliments change. Des symptômes du cancer du pancréas comme la constipation, le ballonnement ou la nausée peuvent rendre l'alimentation difficile.

La douleur, le stress constant et la fatigue sont tous des facteurs qui affectent le régime alimentaire. Une intervention chirurgicale du pancréas peut entraîner une insuffisance pancréatique, c'est-à-dire que le pancréas ne secrète pas suffisamment d'enzymes digestives pour bien assimiler les aliments. Cet état peut entraîner des diarrhées et une perte de poids supplémentaire. Prendre un supplément d'enzymes avant les repas aidera à mettre fin à ces symptômes.

Il faut boire beaucoup de liquides entre les repas, mais en consommer en quantité limitée avec les aliments pour éviter de se remplir l'estomac de liquides. Les boissons contenant de la caféine causent de la déshydratation et sont donc à éviter. Si la nausée est un problème, évitez les aliments aux odeurs fortes, gras ou frits, et épicés. Les biscuits aident à soulager la nausée.

Un diététiste de l'hôpital peut évaluer les besoins du patient et produire le plan de traitement nutritionnel adapté à ses besoins, y compris des suppléments d'insuline ou d'enzymes pancréatiques, le cas échéant. Le diététiste peut également vous donner des conseils pour modifier la texture ou le contenu en gras ou en fibres des aliments afin qu'ils restent agréables au goût, en vue d'éviter la malnutrition.

* Un **livre de recettes recommandé**, *Goes Down Easy* d'Elise Mecklinger, rédigé en collaboration avec les diététistes du Princess Margaret Hospital. Il propose des recettes permettant de mieux relever le défi de l'alimentation pendant le traitement du cancer, avec des sections traitant de la diarrhée, de la nausée et de la perte d'appétit. En français, voici un titre populaire : *Meilleures recettes pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie*, de Jose Van Mil.

* Avertissement : Ces renseignements ne visent pas à remplacer les conseils, les diagnostics ou les traitements médicaux. Si vous êtes malade ou croyez l'être, consultez immédiatement un médecin.