

# Nutrition et cancer de l'estomac

Un cancer du système digestif peut affecter votre apport nutritionnel et augmenter le risque de malnutrition.

## POURQUOI LA NUTRITION EST IMPORTANTE

- Soutien des niveaux d'énergie et de la tolérance au traitement
- Contribue au maintien du poids et de la masse musculaire
- Renforce le système immunitaire
- Aide à la gestion des symptômes



## DÉFIS NUTRITIONNELS

### Tumeurs :

- Peut causer de l'inconfort ou une sensation de satiété après l'alimentation

### Effets secondaires du traitement :

- Perte de nutriments et symptômes digestifs

## STRATÉGIES NUTRITIONNELLES



Mangez de petits repas fréquents



Privilégiez d'abord les aliments riches en nutriments



Limitez les aliments riches en fibres et les boissons gazeuses



Buvez en dernier pendant les repas pour éviter de vous sentir rassasié(e)

## CONSEILS CONTRE LES NAUSÉES

- Choisissez des aliments faibles en gras et à odeur neutre
- Essayez des aliments froids et faciles à digérer
- Mangez lentement et restez calme pendant les repas



Consultez un médecin en cas de diarrhée, de vomissements ou de nausées qui persistent.

## NUTRITION TOUT AU LONG DU PARCOURS CONTRE LE CANCER

### Prétraitement

Renforcez vos muscles; mangez des repas équilibrés et riches en nutriments.



### Pendant le traitement

Gérez les effets secondaires; maintenez un apport nutritif adéquat grâce à des repas plus petits et plus fréquents.



### Post-traitement

Favorisez la guérison, réduisez le risque de récurrence (alimentation équilibrée composée de fruits, de légumes, de protéines maigres, de céréales riches en fibres et de protéines végétales).  
Discutez des conseils en matière de nutrition et de portions alimentaires avec votre équipe soignante.



### Soins palliatifs

Gérez les effets secondaires; maintenez un apport nutritif adéquat grâce à des repas plus petits et plus fréquents.



Suivez ces conseils à l'avance pour optimiser votre rendez-vous :

- Rédigez une liste de questions
- Faites un suivi de vos symptômes
- Amenez une personne de soutien



Une bonne nutrition soutient votre corps à chaque étape du traitement du cancer de l'estomac.

