

# Conseils nutritionnels

## au cours d'un traitement en cancérologie

### Et les symptômes ?

#### Altération du goût et de l'odorat

#### Perte de goût

- **Préférer des aliments forts en goût** : fromages, charcuterie, certaines viandes et les fruits pour leur acidité
- **Rehausser les saveurs** : utiliser des herbes aromatiques, aromates, épices et condiments



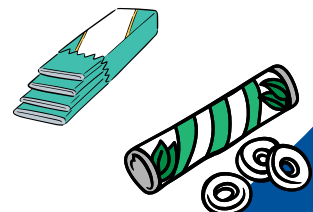
#### Goût désagréable

- **Éviter de mélanger les aliments** : le mélange peut modifier les goûts
- **Privilégier les aliments froids** : goût plus neutre
- **Utiliser les épices et les condiments**
- **Se rincer régulièrement la bouche** : l'eau gazeuse avec ajout de jus de citron ou d'orange peut neutraliser les perceptions de goût désagréable



#### Consommer des chewing-gums ou bonbons mentholés :

Il convient de ne pas mastiquer trop lentement les chewing-gums car ils engendrent une salivation excessive qui peut modifier le cycle de la digestion



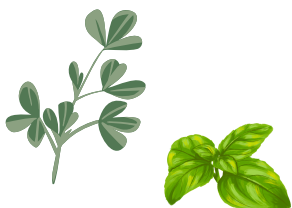
# Conseils nutritionnels au cours d'un traitement en cancérologie

## Et les symptômes ?

### Altération du goût et de l'odorat

#### Goût métallique

- **Adoucir les légumes** : en ajoutant de la sauce béchamel, de la sauce blanche
- **Masquer le goût de la viande** : ajouter du fromage râpé lors de la cuisson de la viande (cordons bleus, ravioles ou raviolis)
- **Consommer des laitages** : sources de protéines, faciles à intégrer dans les préparations
- **Limiter la viande rouge** : privilégiez les viandes blanches, les poissons, les œufs et toutes les protéines végétales
- Eviter les couverts en métal



#### Perte d'odorat

- **En cuisine**, utilisez du fenugrec (en grain ou feuille), du basilic, des feuilles de menthe poivrée fraîche. Leur saveur contribue à stimuler l'odorat