

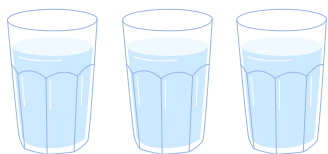
Conseils nutritionnels

au cours d'un traitement en cancérologie

Et les symptômes ?

La constipation

Préférer les aliments riches en fibres qui facilitent le transit intestinal : fruits et légumes crus et cuits, pruneaux, fruits secs, céréales complètes (pain complet)



Augmenter la consommation de boissons : augmenter le nombre de verres d'eau répartis sur la journée. Privilégier les eaux riches en magnésium. Prendre 1/2 verre d'eau glacée au réveil

Prendre un jus de fruit au petit-déjeuner : jus d'orange, jus de pruneau, jus de pomme, jus de raisin



Pratiquer une activité physique régulière favorise la contraction des abdominaux en stimulant l'intestin et permet la libération d'endorphines aidant le relâchement des muscles

Pour augmenter vos apports en fibres : les poudres de fibres délivrées en pharmacie peuvent être ajoutées à vos repas