

Eviter la diarrhée

Dans un premier temps pensez à vous assurer que vous respectez le traitement anti-diarrhéique éventuellement prescrit par votre oncologue.



LIMITER LES REPAS RICHES EN GRAISSE ET COIPEUX

Privilégiez les repas en petites quantités.
Privilégiez les repas pauvres en graisses notamment graisses cuites (fritures, charcuteries, plats en sauce... qui peuvent entraîner une accélération du transit.

VEILLER À UNE BONNE HYDRATATION

Boire suffisamment : 1,5L à 2L d'eau par jour. Privilégiez l'eau ou thé/infusion.
Attention à l'excès de café.



A LIMITER TEMPORAIREMENT

Les crudités
Le lait
Les produits complets
Les jus de fruits
Les lentilles, pois chiches, haricots rouges..

A FAVORISER

Les fruits et légumes cuits
Les biscottes, pain blanc
Pâtes blanches et riz



Des repères simples :
8 verres d'eau (= 1,5 L) par jour
 limiter les crudités, privilégier les légumes cuits
 Consommer des céréales blanches, raffinées
 Pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour (y compris marche)