



Retour sur notre webinaire du mardi 15 mars

Nutrition pendant ou après votre traitement

Conférencière:

Yamileth Marcano, P.Dt, M.Sc

Diététiste clinicienne, Hôpital général juif

Voici 5 points à retenir:

Une saine alimentation peut vous aider à rester en santé, récupérer durant et après un traitement et préserver ainsi votre autonomie et votre qualité de vie.

1. Nutriments pour faire fonctionner votre corps

Votre organisme peut avoir besoin d'une plus grande quantité de certains nutriments, comme des vitamines ou des minéraux. Mangez une variété d'aliments sains pour vous assurer d'obtenir les nutriments nécessaires. Les nutriments sont fournis par des groupes d'aliments. Ils sont utilisés par nos cellules pour faire fonctionner notre corps.

2. Savourez une variété d'aliments santé

Choisissez des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés que vous aimez. Les produits surgelés et en conserve sont faciles à préparer et peuvent être tout aussi bons pour la santé.

3. Goût ou odorat altérés?

Si votre goût ou votre odorat sont altérés, optez pour différentes épices et fines herbes au lieu du sel pour rehausser le goût. Vous pouvez aussi changer la texture et la température des aliments afin de les rendre plus attrayants.

4. Aliments difficiles à croquer?

Si certains aliments sont plus difficiles à manger, essayez de les remplacer par d'autres aliments ou de les préparer différemment. Par exemple, pour une texture plus tendre, essayez de faire cuire des légumes plutôt que de les manger crus.

5. Buvez de l'eau

Avec l'âge, même si votre sensation de la soif diminue, vous devez quand même boire régulièrement, que vous ressentiez la soif ou non. Pour rester hydraté, buvez fréquemment au cours de la journée et en mangeant votre repas ou collation. Buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées pour éteindre votre soif.

Enfin, discutez de tout symptôme comme la nausée, la constipation ou autres troubles intestinaux avec votre équipe de soins.