



Winnipeg Regional Health Authority Breast Health Centre After Surgery Information Session

NUTRITION DURING CANCER TREATMENT

Healthy Diet

A healthy diet is important for your body to work the best it can. It will help you:

- keep up your strength
- build and repair any damage to your body
- fight infection
- deal with the side effects of treatment



Give food a chance and use Canada's Food Guide to help you eat healthy. Compare what you are eating now with Canada's Food Guide. Make the changes needed to improve your diet.

Bone Health

Not enough calcium and vitamin D in your diet? Talk with a dietitian and consider taking supplements to meet your requirements. Bones can be affected by treatment.

Phytoestrogens (Plant estrogens)

At this time it is not known how safe it is for people who have had breast cancer to have large amounts of plant estrogens. Flaxseed and soy/soy products contain the highest amounts. Common advice is to limit these foods to no more than 3 servings a week. Flaxseed oil, soybean oil, soy lecithin and soy sauce do not contain any phytoestrogens. Check that lignans (plant estrogen) have not been added to the flaxseed oil. The supplemental drinks that do not contain soy protein are Boost drinks (except Boost Fibre), Breakfast Anytime, ScandiShake and Resource Fruit Beverage.

Weight Gain

Watch for unwanted weight gain during treatment. Possible reasons for this are:

- less physical activity due to fatigue, depression etc. (It is OK to continue your exercise program during treatment but you may need to modify it.)
- lower metabolism because of losing muscle due to not getting exercise
- eating more comfort food
- not eating regularly or eating constantly to deal with side effects of treatment
- medications, for example, steroids
- becoming postmenopausal

Vitamin, Mineral & Herbal Supplements

Through research we are learning more about the interaction between supplements and medication. It is considered safe to take a regular multivitamin if you wish during treatment. However, do not take high doses of antioxidant supplements, for example, vitamin C, beta carotene, selenium, vitamin E and coenzyme Q10. Antioxidants and herbs may interfere with treatment and make it less effective. Food sources of antioxidants are safe to use. Herbs can change the way drugs work so it is important to tell your health care provider if you are taking any supplements (vitamin, mineral and herbal), which ones and how much.



Iron

Your hemoglobin can become low as a result of chemotherapy. If you have had a problem with low hemoglobin in the past, include foods that are high in iron in your diet. You may also wish to discuss the need for an iron supplement with your doctor before chemotherapy is started. (See list of foods high in iron in the booklet “Good Nutrition - A guide for people with cancer”)

PLANNING AHEAD CAN MAKE A DIFFERENCE

Leading up to and during treatment, you may find you are very busy. As a result you may have less time and energy to think about eating healthy.

Stock up – Have favourite foods on hand so that you won’t need to shop as often. Keep foods handy that need little or no preparation, for example, pudding mixes, peanut butter, canned fish, cheese, eggs, canned legumes, soup, crackers, pasta. Do some cooking in advance or purchase some ready-made foods* and freeze in meal-sized portions. Talk to friends or family about helping with cooking and shopping.

Grocery shopping and delivery – Find out if a shopping service is available at your favourite store or purchase ready-made meals that are delivered.

Talk to a registered dietitian – about your nutrition concerns.

HEALTHY SNACKS AND MINI MEALS

- Fruity yogurt shake** with a bran, oatmeal or whole grain muffin
- Whole grain bagel with cheese and vegetable juice cocktail
- Toasted whole grain English muffin with peanut butter and piece of fruit
- Bag of mixed dry cereals, nuts and dried fruit (trail mix) and milk
- Cereal bar, yogurt and juice

Have the following on hand for a quick snack at home or to take with you: dried fruit, fruit and vegetables, whole grain crackers, bagels and muffins, rice cakes, whole grain dry cereal, yogurt, fruit smoothie, cheese, nuts & seeds and cereal bars.

GIVE SOUP A BOOST!

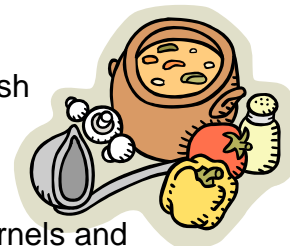
Cheese soup - Add pureed cooked broccoli or cauliflower and a dash of hot pepper sauce.

Chicken noodle or rice soup - add frozen mixed vegetables or leftover cooked vegetables.

Mushroom or celery soup - Mix in diced cooked potatoes, corn kernels and canned baby clams to make clam chowder.

Tomato soup - Stir in chopped fresh tomatoes and basil. Add grated cheddar cheese.

Vegetable or noodle soups - Add cooked meat or poultry; canned or cooked kidney beans, black beans, navy beans or lentils.



* Look for ready-made dinners or entrees with less than 500 milligrams sodium, less than 10 grams of fat and at least 10 grams of protein per serving.

****FRUIT SMOOTHIE:** Blend the following ingredients in a blender until smooth and creamy - ½ cup yogurt, ½ cup milk, ½ cup berries, 1 medium banana. Makes 2 servings
Substitutions: pineapple, mango, kiwi, oranges etc. (approximately 1-1 ½ cup fruit in total)



Centre de santé du sein de l'Office régional de la santé de Winnipeg Séance d'information post-chirurgicale

NUTRITION PENDANT LA PÉRIODE DE TRAITEMENT DU CANCER

Régime alimentaire sain

Votre corps exige un régime alimentaire sain pour fonctionner du mieux qu'il peut. Un régime sain vous aidera à

- conserver vos forces;
- réparer les dommages subis par votre corps et renforcer ce dernier;
- lutter contre les infections;
- composer avec les effets secondaires de vos traitements.



Donnez une chance à l'alimentation et ayez recours au *Guide alimentaire canadien* pour vous aider à vous alimenter sainement. Comparez les aliments que vous consommez présentement avec les lignes directrices du *Guide*. Apportez les modifications nécessaires pour améliorer votre régime alimentaire.

Santé des os

Est-ce que votre régime alimentaire est déficient en calcium et en vitamine D? Discutez avec un(e) diététiste et examinez la possibilité de consommer des compléments alimentaires pour répondre à vos besoins. Votre traitement peut avoir des incidences sur vos os.

Phytoestrogènes (œstrogènes végétaux)

À l'heure actuelle, on ne sait pas si une consommation importante de phytoestrogènes est sécuritaire pour les personnes atteintes d'un cancer du sein. Les graines de lin et les produits de soja contiennent des quantités importantes de phytoestrogènes. On recommande habituellement de limiter la consommation de ces aliments à un maximum de 3 portions par semaine. L'huile de graines de lin, l'huile de soja, la lécithine de soja et la sauce soja ne contiennent pas de phytoestrogènes. Vérifiez que des lignanes (œstrogènes végétaux) n'ont pas été ajoutés à l'huile de graines de lin. Les boissons ayant des compléments alimentaires qui ne contiennent pas de protéines de soja sont celles des marques Boost (à l'exception de Boost Fibre), Déjeuner en tout temps!, ScandiShake et Resource Fruit Beverage.

Gain de poids

Surveillez tout gain de poids imprévu pendant la période de traitement. Il peut être dû aux facteurs suivants :

- réduction de l'activité physique en raison de la fatigue ou de la dépression. (Vous pouvez maintenir votre programme d'exercices pendant la période de traitement, mais vous devrez peut-être le modifier.);
- réduction de l'activité du métabolisme en raison de la perte de masse musculaire causée par le manque d'exercice;
- consommation accrue d'aliments réconfortants;
- alimentation irrégulière ou constante pour composer avec les effets secondaires de vos traitements;
- prise de médicaments (p. ex., stéroïdes);
- fin de la ménopause.



Vitamines, minéraux et compléments alimentaires végétaux

La recherche nous permet de mieux comprendre l'interaction entre les compléments alimentaires et les médicaments. La prise de multivitamines ordinaires pendant la période de traitement est considérée comme étant sécuritaire. Toutefois, vous ne devez pas consommer des quantités importantes d'antioxydants qu'on trouve, par exemple, dans la vitamine C, la bêta-carotène, le sélénium, la vitamine E et le coenzyme Q10. Les antioxydants et les plantes médicinales peuvent perturber le traitement et réduire son efficacité. Vous pouvez avoir recours sans danger à des sources alimentaires d'antioxydants. Étant donné que les plantes médicinales peuvent modifier l'activité des médicaments, il est important d'informer votre professionnel de la santé que vous prenez des compléments alimentaires (vitamines, minéraux, plantes médicinales) et d'en indiquer la nature et la quantité.

Fer

Votre teneur en hémoglobine peut être faible à la suite d'une chimiothérapie. Si vous avez eu des problèmes avec une faible teneur en hémoglobine dans le passé, intégrez dans votre régime des aliments à forte teneur en fer. Vous pouvez aussi discuter du besoin d'un complément de fer avec votre médecin avant le début de la chimiothérapie. (Consultez la liste des aliments riches en fer dans le livret intitulé Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer – guide pratique)

LA PLANIFICATION PEUT FAIRE TOUTE LA DIFFÉRENCE

Juste avant et pendant un traitement, vous pouvez vous rendre compte que votre horaire est très chargé. Il est donc possible que vous ayez moins de temps et d'énergie pour songer à vous alimenter sainement.

Faites des provisions — Ayez vos aliments favoris à portée de la main. Ainsi, vous n'aurez pas à faire des courses aussi souvent. Conservez des aliments qui exigent peu ou pas de préparation (p. ex., préparations pour pudding, beurre d'arachide, conserves de poisson, fromage, oeufs, légumineuses en conserve, soupe, craquelins aux grains entiers, pâtes alimentaires). Cuisinez à l'avance et congelez des portions-repas ou achetez des aliments prêts à servir*. Demandez à vos amis et aux membres de votre famille de vous aider pour les courses et la préparation des repas. **Achat et livraison des provisions** — Demandez si votre magasin préféré offre un service de livraison ou achetez des aliments prêts à servir qui peuvent être livrés.

Discutez avec un(e) diététiste — Discutez de vos préoccupations alimentaires.

COLLATIONS ET MINI-REPAS SAINS

- Boisson fouettée aux fruits** au yogourt avec un muffin au son, à l'avoine ou aux grains entiers.
- Bagel aux grains entiers avec du fromage et un cocktail de légumes.
- Muffin anglais grillé avec du beurre d'arachide et un fruit.
- Sac de céréales sèches mélangées, noix et fruits secs (mélange montagnard) et lait.
- Barre céréalières, yogourt et jus.

Ayez les produits suivants à portée de la main pour une collation rapide à la maison ou ailleurs : fruits secs, fruits et légumes, craquelins entiers, bagels et muffins, gâteaux de riz, céréales sèches aux grains entiers, yogourt, boisson fouettée aux fruits, fromage, noix, graines et barres céréalières.

DONNEZ PLUS DE FORCE À VOTRE SOUPE!

Soupe au fromage — Ajoutez du brocoli ou du chou-fleur cuit en purée et une larme de sauce au poivre de Cayenne.

Soupe au poulet et aux nouilles ou soupe au riz — Ajoutez une macédoine de légumes congelés ou des restes de légumes cuits.

Soupe aux champignons ou au céleri — Ajoutez des pommes de terre cuites et découpées en dés, des grains de maïs et des palourdes japonaises en conserve pour créer une chaudière de palourdes.

Soupe aux tomates — Ajoutez des tomates concassées fraîches et du basilic et du cheddar râpé.

Soupes aux légumes ou aux nouilles — Ajoutez des morceaux de poulet ou de viande cuits, ainsi que des haricots, des haricots noirs, des haricots ronds blancs ou des lentilles en conserve ou cuits.

* Recherchez les plats prêts à servir qui contiennent moins de 500 milligrammes de sodium, moins de 10 grammes de matière grasse et au moins 10 grammes de protéines par portion.

** **BOISSON FOUETTÉE AUX FRUITS** — Placer les ingrédients suivants dans un mélangeur et mélangez-les jusqu'à ce qu'ils soient crémeux et onctueux : ½ tasse de yogourt, ½ tasse de lait, ½ tasse de baies, 1 banane moyenne. Donne deux portions. Produits de substitution : ananas, mangue, kiwi, oranges (environ 1 à 1 ½ tasse de fruits au total).