

Nutrition

Nutrition

Some people have difficulty eating when they have cancer or are having cancer treatment.

Eating the right kinds and amounts of food before, during and after your treatment can help you:

- feel better and stay strong
- prevent unwanted weight changes
- improve your energy level
- support your immune system
- heal and recover after your treatment

Certaines personnes ont de la difficulté à manger lorsqu'elles ont le cancer ou reçoivent un traitement contre le cancer.

Consommer le bon type et la bonne quantité d'aliments avant, pendant et après le traitement peut vous aider à:

- vous sentir mieux et conserver vos forces
- prévenir les changements de poids non désirés
- améliorer votre degré d'énergie
- renforcer votre système immunitaire
- guérir et récupérer après le traitement.

Your cancer or cancer treatment may cause:

- lack of appetite
- nausea and vomiting
- sore mouth and/or throat
- bowel changes (constipation or diarrhea)
- fatigue (weak and tired)
- changes in taste and smell

Votre cancer ou le traitement contre le cancer peut causer:

- un manque d'appétit
- des nausées et des vomissements
- de la douleur dans la bouche ou la gorge
- des changements dans les habitudes d'élimination (constipation ou diarrhée)
- de la fatigue (faiblesse et lassitude)
- une modification du goût et de l'odorat.

Nutrition

To help you eat better:

- Try five to six small meals a day instead of three large ones. This will provide you with energy throughout the day.
- Try a variety of foods. Food that didn't taste good before, might taste better now.
- Stock your pantry and freezer with favourite and easy to prepare foods such as canned soup, pudding, canned fish, cheese, eggs, yogurt, cottage cheese, cereal, milk and bread. Family and friends may be able to help you do this.
- Stay as active as possible. Even a short walk each day may help improve your appetite.

Ideas to add extra calories:

- Add whole milk or cream to: cereal, cream soups, milkshakes, pudding, custard, mashed potatoes and cheese sauces.
- Snack on dried fruit, cereal, yogurt, ice cream or milkshakes.
- Add extra butter, margarine, vegetable oil, sauces or gravy to mashed potatoes, bread, pasta, rice, cooked vegetables, hot cereals and soups.
- Try ready to drink liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure). They are easy to use and high in protein, calories, vitamins and minerals.
- Talk to a registered dietitian at CancerCare Manitoba for other food choices and ideas.

Nutrition

Pour mieux vous alimenter:

- Essayez de prendre de cinq à six petits repas par jour au lieu de trois gros. Ainsi, vous aurez de l'énergie toute la journée.
- Essayez de varier les menus. Des aliments que vous n'aimiez pas avant pourraient vous plaire maintenant.
- Faites provision d'aliments que vous aimez et qui sont faciles à préparer, comme les soupes en conserve, les poudings, le poisson en conserve, le fromage, les œufs, le yogourt, le fromage cottage, les céréales, le lait et le pain. Les membres de votre famille et vos amis pourraient vous y aider.
- Restez aussi active que possible. Même une petite promenade chaque jour peut contribuer à améliorer votre appétit.

Pour consommer plus de calories:

- Ajoutez du lait entier ou de la crème à vos céréales, soupes crémeuses, *milkshake*, pouding, crèmes renversées, purées de pommes de terre et sauces au fromage.
- Prenez des collations de fruits séchés, yogourt, crème glacée ou *milkshake*.
- Ajoutez plus de beurre, margarine, huile végétale, sauce ou jus de viande à la purée de pommes de terre, au pain, aux pâtes, au riz, aux légumes cuits, aux céréales chaudes et aux soupes.
- Essayez de boire des suppléments nutritifs (p. ex. Boost, Ensure). Ils sont faciles à utiliser et sont riches en protéines, calories, vitamines et minéraux.
- Consultez une ou un diététiste autorisé d'Action cancer Manitoba pour connaître d'autres choix d'aliments ou d'autres idées.

Nutrition

Ideas to add extra protein:

- Add grated cheese to soup, mashed potatoes, vegetable sauces and casseroles.
- Snack on hard cheese, cottage cheese, nuts, seeds, eggs and canned fish.
- Add peanut butter or other nut butters to sliced fruit, toast, muffins, crackers, ice cream and milkshakes.
- Talk to a registered dietitian at CancerCare Manitoba for other food choices and ideas.

Fluids are important for your body to function well

- If you don't drink enough fluids you may feel tired, lightheaded and/or sick to your stomach.
- If you are losing weight choose fluids that contain calories such as: milk, juice, milkshakes or liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure).
- Drink less fluid with your meals if you feel full quickly.

Nutrition

Pour consommer plus de protéines:

- Ajoutez du fromage râpé aux soupes, purées de pommes de terre, sauces aux légumes et ragoûts.
- Prenez une collation de fromage dur, de fromage cottage, de noix, de graines, d'œufs ou de poisson en conserve.
- Ajoutez du beurre d'arachides ou d'autres noix aux fruits tranchés, aux rôties, aux muffins, aux craquelins, à la crème glacée, aux *milkshake*.
- Consultez une ou un diététiste autorisé d'Action cancer Manitoba pour connaître d'autres choix d'aliments ou d'autres idées.

Les liquides sont importants pour le bon fonctionnement de l'organisme

- Si vous ne buvez pas suffisamment, vous pourriez vous sentir fatiguée ou étourdie, ou avoir des malaises d'estomac.
- Si vous perdez du poids, choisissez des liquides riches en calories comme le lait, le jus, les *milkshake* ou les suppléments nutritifs liquides (p. ex. Boost, Ensure).
- Buvez moins pendant le repas si vous vous sentez rassasiée rapidement.

Nutrition

Ways to increase your fluid intake:

- Carry a water bottle.
- Take small sips of fluid throughout the day.
- Try other types of fluids like popsicles, gelatin, applesauce or soup.

See the dietitian if you are having trouble:

- eating
- maintaining your weight
- managing side effects
- meeting special dietary needs (e.g. diabetes, vegetarian)

To make an appointment with a registered dietitian at CancerCare Manitoba Patient and Family Support Services call (204) 787-2109 or toll free 1-866-561-1026.

Nutrition

Pour augmenter votre consommation de liquides:

- Gardez une bouteille d'eau sur vous.
- Prenez de petites gorgées de liquide pendant la journée.
- Essayez d'autres types de liquide comme les suçons glacés, la gélatine, la compote de pommes ou la soupe.

Consultez un ou une diététiste si vous avez de la difficulté à:

- manger;
- maintenir votre poids;
- empêcher les effets secondaires;
- respecter votre régime (p. ex., diabétique, végétarien).

Pour prendre rendez-vous avec une ou un diététiste autorisé des Services de soutien au patient et à la famille d'Action cancer Manitoba : (204) 787-2109 ou, sans frais, 1-866-561-1026.