

IDÉE DE MENU

PETIT-DÉJEUNER :

- Pain blanc, sandwich, pistolet, baguette blanche ou biscottes blanches, craquelin, brioche
- Beurre ou margarine
- Garnitures : confiture, gelée de fruit, sirop, miel, pâte à tartiner, fromage ou charcuterie (sans épices en grains, sans noix, sans noisettes, sans fruits secs), œufs

REPAS SECONDAIRE :

- Potage aux légumes
- Pain blanc, sandwich, pistolet, baguette blanche ou biscottes blanches, pain
- Pita, wraps...
- Beurre ou margarine.
- Garniture : fromage ou charcuterie (sans épices en grains, sans noix, sans noisettes, sans fruits secs), œufs, poisson, crustacés...

REPAS PRINCIPAL :

- Légumes cuits (voir liste)
- Viande, volaille, poisson, œufs ou alternative végétarienne non transformée
- (seitan, tofu)
- Riz blanc, pâtes blanches, semoule, pommes de terre sans peau nature ou purée

Pour plus d'informations vous pouvez contacter le secrétariat de radiothérapie et demander une consultation avec une de nos diététiciennes.

T +32 (0)2 541 38 00



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Institut Jules Bordet
Rue Meylemeersch 90 – 1070 Bruxelles
T +32 (0)2 541 31 11
M communication@hubruxelles.be

www.bordet.be

Editeur responsable : Service de communication H.U.B.
Institut Jules Bordet
Rue Meylemeersch 90 – 1070 Bruxelles
06/2025 - Ref NB-PTS-0560



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL

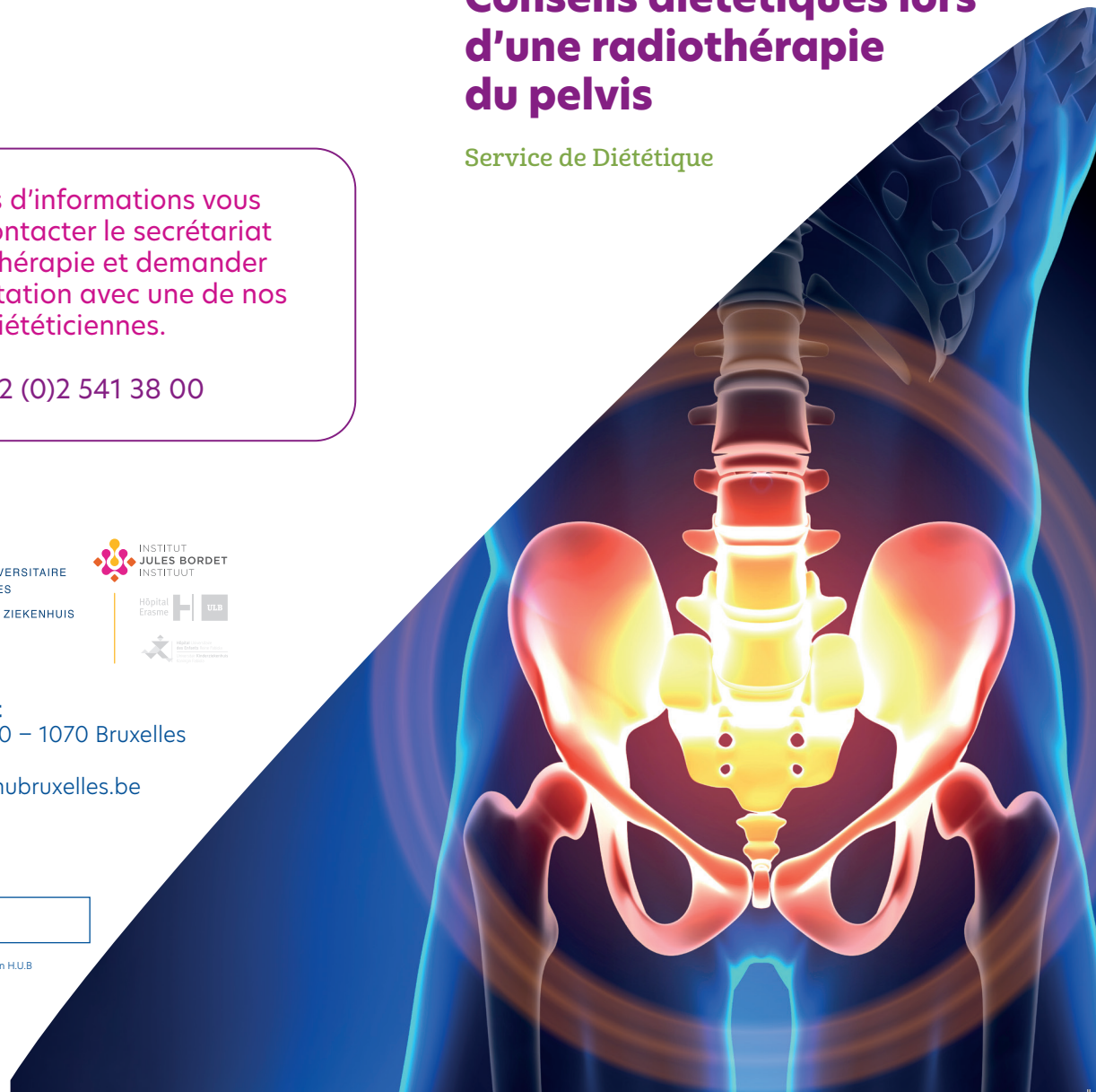


Hôpital
Erasmus



Conseils diététiques lors d'une radiothérapie du pelvis

Service de Diététique





Quelques grands principes :

- ◆ Mangez calmement, prenez le temps
- ◆ Mastiquez bien les aliments
- ◆ Buvez +/- 1,5L de boissons par jour

Les **conseils** suivants sont indicatifs et à relativiser selon vos habitudes alimentaires. **Il ne s'agit donc PAS d'un régime à suivre scrupuleusement !**

Durant l'irradiation de votre bassin, il est conseillé de **limiter** la consommation d'aliments/boissons qui pourraient provoquer des **ballonnements**, qui pourraient être très riches en **fibres** ou être **irritants** pour l'intestin ou la vessie.

Néanmoins, il est important d'avoir un **transit intestinal efficace et régulier** (et d'éviter la constipation).

Si malgré ces précautions des troubles intestinaux apparaissent, n'hésitez pas à le signaler à votre infirmière coach en radiothérapie.

À limiter

- ◆ Contre les ballonnements :
 - * Boissons gazeuses (eau pétillante, soda, bière, ...)
 - * Certains légumes cuits (poireaux, choux, asperges, salsifis, poivrons, artichauts, champignons, navets, haricots, ...)
 - * Oignons, échalotes, ail, cornichons, ...
 - * Légumineuses ou légumes « secs » (pois chiches, lentilles, flageolets, fèves, ...)
 - * Œufs durs
 - * Chewing-gum
- ◆ Limiter les fibres :
 - * Céréales complètes (pain complet/gris/multicéréale, pâtes complètes, riz brun, quinoa, muesli, biscuits aux céréales, ...)
 - * Fruits crus
 - * Fruits secs (pruneaux, abricots, dattes, figues,...) et oléagineux (pistaches, noix, amandes, noisettes, cacahuètes...)
 - * Toutes les crudités (carottes crues, maïs, salade, concombres, radis)
 - * Nourriture contenant des noix, amandes, comme certains fromages, biscuits ou chocolat aux amandes, certaines charcuteries, ...
- ◆ Limiter les irritants :
 - * Café fort, thé noir, boissons énergétiques (surtout irritant pour la vessie)
 - * Alcool (vin, bière, alcools forts, ...)
 - * Épices fortes (poivre de Cayenne, harissa, curry, ...) et en grains (coriandre, fenouil)

Alternatives suggérées

- ◆ Boissons non-gazeuses (eau plate, eau aromatisée, thé glacé, ...)
- ◆ Potages et légumes cuits (ex : carottes, endives, courgettes, épinards, tomates, haricots verts fins, chicons, potirons, brocoli bien cuit, ...)
- ◆ Fromage à pâte dure, molle, frais, fondus
- ◆ Yaourt nature ou aux fruits
- ◆ Confitures, sirop de fruit, cassonade, chocolat et biscuits sans noix, noisettes, ...
- ◆ Féculents raffinés (pain blanc, biscotte/cracotte, pommes de terre, semoule, polenta, pâtes blanches, boulghour, taboulé, patates douces, ...)
- ◆ Fruits cuits sans peau et épépinés (compotes, confitures, fruits au sirop en boîte, fruits bien mûrs (bananes, poires ou pêches pelées)
- ◆ Café léger, thé vert ou blanc, tisanes, eau (continuez à boire +/- 1,5L par jour)
- ◆ Mocktails (= cocktails sans alcool)
- ◆ Viandes, volailles, poissons, œufs (Omelettes, œufs à la coque, ...)
- ◆ Herbes aromatiques (ciboulette, basilic, persil, thym, ail des ours, persil, herbes de Provence, ...) et épices moulues.