

Directives alimentaires à la suite d'un diagnostic de cancer de la prostate

Faire des choix d'alimentation et de style de vie sains après un diagnostic de cancer de la prostate peut aider à améliorer votre santé et vous protéger contre d'autres problèmes de santé comme les maladies cardiaques, le diabète et d'autres types de cancer. Les études suggèrent qu'une saine alimentation qui inclut une variété d'aliments peut aider à prévenir l'aggravation ou le retour du cancer de la prostate. D'autres recherches doivent être menées avant d'en avoir la certitude.

Ce dépliant fournit des renseignements généraux pour vous aider à adopter une saine alimentation. Il présente aussi les aliments qui peuvent augmenter ou diminuer la croissance du cancer de la prostate, selon certaines études.

Si vous éprouvez des problèmes à vous alimenter, subi une perte de poids non planifiée ou avez des effets secondaires en raison de traitements de chimiothérapie ou de radiation, les informations de ce dépliant peuvent ne pas être les plus appropriées pour vous en ce moment. Consultez une diététicienne autorisée pour développer un régime qui répond à vos besoins.



Étape par étape

Mangez une alimentation d'origine végétale.

Une alimentation d'origine végétale est recommandée pour les hommes qui ont l'opportunité de bien s'alimenter et d'avoir une alimentation équilibrée et variée.

Une alimentation d'origine végétale est riche en :

- | légumes
- | fruits

- | grains entiers
- | légumineuses (lentilles, haricots et pois)
- | noix et graines.

Une alimentation d'origine végétale ne signifie pas nécessairement une alimentation végétarienne. Le poisson, les viandes (bœuf, porc, gibier, volaille) et les produits animaliers comme les œufs peuvent être inclus en petites quantités.

À chaque repas, remplissez votre assiette de cette façon : la moitié avec des légumes et des fruits; un quart avec des grains entiers; un quart avec des viandes et substituts. Privilégiez souvent des légumineuses au lieu des viandes.

Les aliments d'origine végétale entiers et non transformés fournissent une variété de vitamines, minéraux et fibres. Ils sont souvent faibles en calories, sel, sucre ajouté et gras. Consommer surtout des aliments d'origine végétale pour répondre à vos besoins nutritionnels peut combler votre faim tout en vous aidant à maintenir un poids santé et à vous sentir bien.

Note : Si vous avez de la diarrhée pendant les traitements de radiation, vous devez consommer moins de fibres. Limitez les aliments riches en fibres comme les céréales de son, les pruneaux, la pelure et la peau des légumes et des fruits.

Visez à atteindre ou à maintenir un poids santé.

Le gain de poids est commun chez les hommes ayant le cancer de la prostate et qui reçoivent un traitement hormonal. Certaines recherches suggèrent que le gain de poids pourrait augmenter le risque de récurrence du cancer et d'autres préoccupations de santé. Une saine alimentation et un style de vie actif peuvent vous aider à gérer votre poids. Si vous avez des préoccupations à propos de votre poids, consultez une diététicienne autorisée.

Limitez les aliments riches en sucres ajoutés et en gras.

Les aliments riches en sucres ajoutés et en gras sont plus élevés en calories et en consommer souvent peut faire engraisser. Également, ils sont généralement pauvres en nutriments reconnus pour protéger contre le cancer. Pour limiter les sucres ajoutés et les gras :

- | Buvez de l'eau, du thé ou du café non sucré, au lieu des breuvages sucrés comme les boissons sucrées au café ou au thé, la limonade, les boissons aux fruits et les boissons gazeuses.
- | Limitez la restauration rapide et les grignotines riches en gras et en sucres comme les chips, les frites, les aliments frits, les produits de boulangerie, la crème glacée et les biscuits. Ne consommez que de petites portions de ce type d'aliments.

Consommez la quantité recommandée de calcium et de vitamine D chaque jour.

Le traitement hormonal pour le cancer de la prostate peut affaiblir vos os. Pour consommer la quantité recommandée de calcium et de vitamine D afin de garder vos os solides :

- | Mangez ou buvez des sources de calcium chaque jour. De bonnes sources de calcium sont : le lait et les produits laitiers (comme le yogourt et le kefir), le soya enrichi de calcium ou d'autres breuvages d'origine végétale.
- | Choisissez des produits laitiers faibles en gras (2% ou moins de M.G.) le plus souvent possible.
- | Utilisez des suppléments de calcium si votre consommation est insuffisante.
- | Mangez ou buvez des sources alimentaires de vitamine D chaque jour. De bonnes sources de vitamine D sont : le lait, les breuvages de soya enrichi et d'origine végétale, les poissons gras et la margarine.
- | Si vous avez plus de 50 ans, il est recommandé de prendre un supplément quotidien de vitamine D de 400 IU en plus de sources alimentaires de vitamine D.

Âge	Quantité de calcium recommandée par jour, en milligrammes (mg)		Quantité de vitamine D recommandée par jour, en unités internationales (UI)
	Apport quotidien recommandé	Ne pas dépasser	
19-50 ans	1 000	2 500	600 UI
51-70 ans	1 000	2 000	600 UI
Plus de 70 ans	1 200	2 000	800 UI

Apprenez-en davantage sur les recherches alimentaires récentes.

Plusieurs aliments sont étudiés pour déterminer la façon dont ils affectent le cancer de la prostate. Même si ce n'est pas encore prouvé, les recherches indiquent qu'ajouter certains aliments et en limiter d'autres peut ralentir la croissance du cancer de la prostate.

Aliments à ajouter :

- | Les produits de la tomate comme le concentré, la sauce, le jus et les tomates en conserve.
- | Les légumes crucifères comme le bok choy, le brocoli, le chou, le chou-fleur et le kale.
- | Les bons gras végétaux contenus dans les avocats, les graines, les noix et les huiles végétales de canola et d'olive.

Aliments à limiter :

- | Les gras animaux contenus dans les viandes grasses, la peau du poulet, les produits laitiers riches en gras (plus que 2% M.G.), et les produits de boulangerie faits avec du beurre.
- | La viande rouge.
- | Les viandes transformées comme les charcuteries, le bacon et les saucisses.

Il n'existe pas suffisamment de recherches pour déterminer si consommer du poisson, du soya, des grains de lin, des grenades, ou boire du café et du thé peut faire une différence dans le développement du cancer de la prostate. Malgré tout, ce sont des aliments sains et les hommes peuvent les inclure dans une alimentation variée d'origine végétale.

Choisissez les aliments plutôt que les suppléments.

À l'heure actuelle, il n'y a pas de recherches significatives qui démontrent que prendre des vitamines, des suppléments minéraux et à base d'herbes empêcheront la progression ou le retour du cancer de la prostate. Certaines recherches suggèrent même que les suppléments pourraient être potentiellement dangereux. Par exemple, les suppléments de vitamine E et de sélénium peuvent augmenter le risque de cancer de la prostate pour certaines personnes. En l'occurrence, prendre des vitamines et des suppléments de minéraux pour prévenir ou traiter le cancer de la prostate n'est généralement pas recommandé.

Si vous êtes inquiet de ne pas consommer suffisamment de vitamines et de minéraux, il est sécuritaire pour la plupart des gens de prendre une multivitamine avec minéraux une fois par jour. Consultez un médecin ou une diététicienne autorisée avant de prendre tout autre supplément.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le 8-1-1 et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le 8-1-1 fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le 8-1-1, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la

ressource suivante :

- 1 HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.