

## QUELS ALIMENTS FAVORISER EN CAS DE DIARRHÉE ?

Certains traitements de la LLC peuvent parfois provoquer des diarrhées. Il est possible d'atténuer les diarrhées en adaptant votre alimentation.

### Quoi boire ?



#### + Buvez souvent en petite quantité

Il est important de compenser vos pertes d'eau afin d'éviter la déshydratation. Vous pouvez en consommer sous différentes formes : bouillon de légumes, eau minérale, thé, tisane, boisson à base de cola sans gaz (faire disparaître les bulles en remuant le liquide).

#### + Préférez le lait « sans lactose »

#### - Évitez les boissons glacées, gazeuses, le lait et les jus de fruits crus

### Quoi manger ?



#### + Privilégiez des aliments « constipants » (souvent riches en potassium)

Au menu : bouillon et purée de carottes, riz et eau de cuisson du riz, banane, pomme crue râpée finement, tapioca, compote ou gelée de coing, flocons d'avoine cuits, chocolat (riche en potassium), etc.

#### + Préférez le pain aux biscottes

#### - Consommez moins d'aliments riches en fibres

À éviter : fruits crus, légumes verts cuits (épinards, haricots verts, etc.), légumes secs et légumes flatulents (petits pois, choux, champignons, oignons).

#### - Évitez fritures, charcuterie, sauces, graisses cuites, mayonnaise et crème fraîche

#### - Évitez les laitages et fromages frais

À éviter : Yaourt, fromage blanc, petits suisses, crème, flan, œufs à la neige, glace, etc.

#### - Évitez les céréales complètes

#### - Évitez chewing-gums et bonbons sans sucre

Le sorbitol qu'ils contiennent a un effet laxatif.



Si besoin, votre médecin peut vous prescrire des traitements anti-diarrhéiques. N'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante.

#### Bibliographie :

- La ligue contre le cancer. Alimentation et cancer. Comment s'alimenter pendant les traitements ?
- Fondation contre le cancer. Millepertuis (herbe de la Saint Jean).

Vous pouvez également consulter les articles complets sur ce sujet sur le site dédié pour les patients atteints de LLC « Mon suivi LLC » via ce lien : <https://www.mon-suivi-llc.fr> ou en flashant ce QR code



Ces fiches ont été relues et validées par l'association ELLyE ainsi que par un comité d'experts :



Docteur Emmanuelle Ferrant,  
Hématologue, Centre hospitalier  
Lyon-Sud, Hospices civils de Lyon



Docteur Anne Lok,  
Hématologue, Centre  
hospitalier universitaire Nantes



Docteur Cédric Rossi, Hématologue,  
Centre hospitalier universitaire Dijon