Nutrition pour les troubles hématologiques

azdelta
Uw ziekenhuis.

Chère patiente, Cher patient,

Les aliments contiennent des bactéries, des moisissures et des levures. Ces germes sont inoffensifs pour les personnes à immunité normale. En revanche, une alimentation adaptée est prescrite si vous présentez une immunité réduite.

Dans cette brochure, nous vous donnons plus d'informations. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous les poser.

L'équipe d'hématologie

1. Pourquoi une alimentation adaptée ?

Certains traitements affaiblissent l'immunité ou endommagent la paroi intestinale en permettant ainsi aux organismes pathogènes présents dans les aliments de pénétrer plus facilement dans la circulation sanguine. L'objectif de l'alimentation adaptée est de s'assurer que vous ne tombiez pas malade à cause de la nourriture.

- L'**adaptation alimentaire** est **obligatoire** avec les traitements suivants :
  - **transplantation de cellules souches**
  - **CAR-T thérapie**
  - **thérapie par Daratumumab (Darzalex) ou Isatuximab** : continuer jusqu'à 3 mois après l'arrêt du traitement.
- Avec d'autres thérapies, l'alimentation adaptée est **recommandée**.

2. Consignes générales

Hygiène

Il est essentiel d'agir en respectant les consignes d'hygiène de manière à éviter l'intrusion inutile d'organismes pathogènes.

Consignes générales

- Lavez-vous les mains systématiquement avant de manipuler de la nourriture.
- Séchez-vous convenablement les mains à l'aide d'un essuie que vous remplacez quotidiennement ou utilisez des serviettes jetables en papier.
- Utilisez des ustensiles de cuisine propres.
- Séparez les produits crus de la nourriture préparée.
- Consommez de préférence des aliments dont l'emballage n'a pas été ouvert et n'est pas endommagé.

- Faites attention à la date limite de conservation. Ne consommez pas d'aliments dont la date de conservation est dépassée.
- Gardez le réfrigérateur et le congélateur propres. La température du réfrigérateur doit être comprise entre 4°C et 6°C.
- Décongelez les aliments congelés au réfrigérateur ou au four à micro-ondes ; ne les laissez jamais dégeler à température ambiante. L'eau issue de la décongélation doit être recueillie et jetée car elle contient énormément de bactéries.
- La nourriture en conserve ou en bocal peut être utilisée en toute sécurité si la boîte ou le verre n'est pas endommagé(e).

La préparation

- Le repas doit être préparé le jour de sa consommation.
- Le repas doit être préparé à domicile.
- Tous les aliments doivent être cuits pendant suffisamment longtemps. Cuisez à cœur la viande, le poisson, les œufs, les coquillages et crustacés.

Consignes de refroidissement du repas chaud à domicile

- Le repas préparé doit être refroidi dans les deux heures jusqu'à atteindre la température de réfrigération (entre 4 et 6°C).
- Couvrez le repas placé au réfrigérateur.

Transport du repas à l'hôpital

- Le repas doit être réfrigéré pendant son transport, par exemple être placé dans un sac isotherme ou entre des blocs de réfrigération.
- À l'hôpital, le repas doit être placé immédiatement au réfrigérateur.

Réchauffement du repas à l'hôpital

- Réchauffez le repas jusqu'à atteindre la température de

cuisson.
- Mélangez bien les aliments après le réchauffement initial. Au micro-ondes, la chaleur ne se répartit pas uniformément.
- Réchauffez à nouveau les aliments remués jusqu'à atteindre la température de cuisson.
- Le repas doit être consommé le plus rapidement possible après avoir été réchauffé.

La durée et la température de réchauffement dépendent de la puissance du micro-ondes, de la quantité de nourriture, etc.

Délais de conservation

- Remettez les aliments à réfrigérer le plus rapidement possible au réfrigérateur.
- Recouvrez les aliments, même au réfrigérateur.
- Ne recongelez pas les produits qui ont été décongelés.
- Ne conservez pas le pain plus de deux semaines au congélateur.

DURÉE DE CONSERVATION DES EMBALLAGES OUVERTS OU DES PRODUITS SANS DATE LIMITE DE CONSERVATION	AU	AU
produits laitiers ouverts	3 jours	/
jus de fruits ouverts	3 jours	/
boissons rafraîchissantes ouvertes	1 semaine	/
bloc de fromage, fromage à tartiner	7 jours	2 mois
fromage en tranches, fromage râpé	3 jours	/
viande (types autorisés)	3 jours	1 mois

DURÉE DE CONSERVATION DES EMBALLAGES OUVERTS OU DES PRODUITS SANS DATE LIMITE DE CONSERVATION	AU	AU
potages et sauces préparés (Portez le potage ou la sauce à ébullition pendant au moins 5 minutes avant de le/la consommer)	2 jours	3 mois

Règle générale : plus vous consommez rapidement un aliment, mieux c'est !

3. Aliments autorisés et non autorisés

Boissons

AUTORISÉES	NON AUTORISÉES
• eau en bouteille, eau du robinet • pils, vin blanc, vin rouge, champagne, cava, etc. • smoothies aux fruits • jus de fruits • boisson rafraîchissante • limonade à base de sirop • thé, café • bière	• eau de puits • boissons à base d'œufs crus (par exemple avocat) • jus de pamplemousse ou boissons dans lesquelles du pamplemousse a été ajouté

Potages

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
• potage conditionné en portions individuelles (MinuteSoupe, Cup-a-Soup) • potages faits maison, à utiliser en portion ou à consommer immédiatement	/

Pommes de terre, riz et pâtes

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
• pommes de terre bouillies et frites • purée de pommes de terre préparée sans jaune d'œuf • pommes de terre épicées (persil, thym, basilic, etc.) • pommes de terre aux légumes • frites et croquettes • riz et riz complet • pâtes (macaroni, lasagne, spaghetti, etc.) • pizza	• purée de pommes de terre préparée avec un jaune d'œuf

Légumes

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
• tous les légumes (cuits) préparés • légumes en conserves ou en bocaux individuels • légumes crus (concombre, carotte, tomate, laitue, etc.) pour autant qu'ils aient été soigneusement lavés et/ou épluchés grossièrement • laver soigneusement la laitue préemballée avant de l'utiliser	/

Fruits

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
• fruits frais (non abîmés) : laver les fruits • fruits secs (raisins de Corinthe, raisins secs...) • conserves ou bocaux de fruits • compote de pommes et de fruits	• pamplemousse • fruits abîmés

Pain et variantes

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
• petits pains, y compris ceux faits maison (pain blanc, pain gris, pain complet, etc.) • pâtisserie et viennoiseries du boulanger • pain grillé, biscotte, biscuit de petit-déjeuner • toutes les céréales préemballées • cornflakes, muesli et céréales pour petit-déjeuner préemballées	• petits pains garnis de viande crue ou mi-cuite (filet américain, viande hachée, viande hachée préparée, etc.)

Viande, charcuterie, poisson, œufs et produits de substitution

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
• tous les poissons, viandes et volailles bien cuits ou cuits à cœur • substituts de viande à base de soja • burgers végétariens • quorn, tempe • charcuterie préemballée telle que jambon cuit, filet de poulet, pâté crème, etc. • œufs durs ou bien cuits, œufs brouillés (le jaune doit être entièrement coagulé) • salades de viande et de poisson (à base de mayonnaise autorisée) • conserves de poisson • poisson au vinaigre • coquillages et crustacés bien chauds	• charcuterie, volaille et poisson, etc. crus ou mi-cuits • produits (demi-)crus ou fumés à base de viande tels que : rosbif, fricandeau, foie, saucisson de bœuf, filet américain, jambon cru (fumé), saucisse sèche, salami, etc. • poisson cru ou fumé tel que saumon, elbot, maquereau, etc. • sushis (roulades de riz au poisson cru) • œufs crus ou insuffisamment cuits • œufs brouillés ou omelette insuffisamment cuits • produits auxquels des œufs crus ont été ajoutés • coquillages et crustacés crus tels que huîtres, couteaux, moules, crevettes, scampis

Lait et produits laitiers

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
• lait pasteurisé (destruction des bactéries par chauffage à 70°C) ou stérilisé (destruction des bactéries par chauffage au-delà de 100°C), babeurre, lait chocolaté, crème, crème glacée • yaourt (aux fruits) • pudding et bouillie • glace à l'italienne, milkshake	• lait cru, non pasteurisé (lait frais, lait de jument, etc.) • probiotiques (Vifit, Yakult, Actimel, Activia, etc.) • crème glacée au lait cru

Fromages

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
• fromages à pâte dure : cheddar, gouda, fêta, emmental, etc. fromages au cumin (cumin = épice au léger goût de noix) • fromages à tartiner • parmesan • fromages à pâte molle : fromage blanc, fromage à la crème, ricotta, mozzarella, fromage de chèvre, etc. • fromages à pâte persillée : brie, camembert, bleu, gorgonzola, roquefort, etc. (*)	• fromages au lait cru : voir mentions « au lait cru » ou « gemaakt van rauwe melk » sur l'emballage

(*) Les fromages doivent être fabriqués à partir de lait pasteurisé ou UHT.

Matières grasses

AUTORISÉES	NON AUTORISÉES
• toutes les matières grasses • toutes les variétés d'huiles	/

Autres produits à tartiner

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
• confiture, granulés de chocolat, pain d'épice, miel, sirop de pomme ou de poire, choco	/

Aromates, épices, sauces et garnitures

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
• tous les aromates et épices frais et séchés, à l'exception du millepertuis • sauces (ketchup, pickles, moutarde, etc.) • mayonnaise prête à l'emploi • petits oignons et cornichons	• sauce froide faite maison à base d'œufs crus (par exemple, mayonnaise) • millepertuis

Divers

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
• bonbons, chocolat • fruits à coque • chips et biscuits salés emballés • olives • pâtisserie et gâteaux • en-cas bien chauds (crêpes, croquettes, etc.) • biscuits secs emballés (spéculos, gaufre de Liège, cake, etc.) • biscuits à base de crème, de pudding ou de chocolat • sucre, pop-corn • pralines (*)	/

(*) Sauf pralines fourrées à la crème en fonction de la présence éventuelle d'œufs crus.

4. Aliments sains et aliments ultra-transformés

Conseils de base pour une alimentation saine

- Variez suffisamment les aliments, tant pour les repas principaux que pour les en-cas.
- Choisissez autant que possible des produits frais et non transformés.
- Veillez à manger régulièrement.
- Mangez en toute conscience.

Si vous souhaitez de plus amples informations sur l'alimentation saine, veuillez consulter le lien suivant : www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/gezond-leven-tips-bij-de-voedingsdriehoek (site web Gezond Leven)

Aliments ultra-transformés

La plupart de nos aliments sont transformés. Comment ces aliments transformés s'intègrent-ils dans un régime alimentaire sain et respectueux de l'environnement ? Qu'en est-il des aliments ultra-transformés ?

Le terme « aliment ultra-transformé » désigne tout aliment ayant subi des processus industriels complexes, des processus impossibles à réaliser chez soi.
Les aliments ultra-transformés sont reconnaissables à leur étiquette. Ils comportent souvent une longue liste d'ingrédients et d'additifs connus et inconnus. Le sucre, la farine raffinée, l'huile de palme et le sel font partie des ingrédients couramment utilisés.

Ces traitements et ajouts importants donnent lieu à des aliments riches en énergie, à haute teneur en sucre, en graisses (saturées) et/ou en sel, et à faible teneur en protéines, en fibres alimentaires, en vitamines et/ou en minéraux.

Si vous souhaitez de plus amples informations sur les aliments ultra-transformés, veuillez consulter le lien suivant : www.gezondleven.be/themas/voeding/ultrabewerkte-voeding (site web Gezond Leven)

Contact

DÉPARTEMENT DE DIÉTÉTIQUE

Campus Rumbeke
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Brugsesteenweg
e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Menin
e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout
E-mail : dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : département de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 2731-FR **Cette brochure est revisée le 25/08/2025**