

Weight Gain with Cancer Treatment

Sometimes patients gain weight with cancer treatments. This weight gain may be caused by some medicines, hormone therapy or chemotherapy. Some medicines cause the body to retain water. Talk to your doctor if you notice any weight gain.

Do not go on a weight loss diet without talking to your doctor first. Your doctor or dietitian will help you plan ways to manage your weight gain. Eating healthy meals and drinking liquids will help you feel better during treatment.

Try these tips to manage weight gain:

- Choose lean cuts of meat such as chicken, turkey, fish and lean beef.
- Choose low fat dairy products such as fat free (skim) milk, 1% milk, and low fat or fat free cottage cheese or yogurt.
- Eat plenty of fruits and vegetables.
- Avoid high fat, high calorie snacks such as chips, cookies, candy and ice cream. Instead, snack on graham crackers, dried fruit or popcorn.
- Avoid using added fats such as salad dressings, margarine, butter, mayonnaise and gravy. Use low fat versions.
- Use low fat cooking methods such as broiling, baking and steaming to cook foods. Use nonstick pans so that no added fat is needed.

Prise de poids provoquée par les traitements anticancéreux

Les patients sous traitement anticancéreux prennent parfois du poids. Cette prise de poids peut être provoquée par certains médicaments, l'hormonothérapie ou la chimiothérapie. Certains médicaments peuvent provoquer une rétention d'eau. Adressez-vous à votre médecin si vous constatez une prise de poids.

Ne commencez pas un régime sans en parler à votre médecin au préalable. Votre médecin ou votre diététicien vous aidera à planifier ce qu'il faut faire pour prendre en charge votre prise de poids. Prendre des repas sains et boire des liquides vous aidera à vous sentir mieux pendant le traitement.

Essayez ces conseils pour gérer la prise de poids :

- Préférez des morceaux de viande maigres comme le poulet, la dinde, le poisson et le bœuf sans graisse.
- Choisissez des produits laitiers pauvres en matières grasses comme le lait sans matières grasses (écrémé), le lait à 1 %, du fromage cottage et des yaourts pauvres en matières grasses ou sans matières grasses.
- Mangez beaucoup de fruits et de légumes.
- Évitez les encas riches en graisses et en calories comme les chips, les biscuits, les bonbons et la crème glacée. À la place, prenez des biscuits peu sucrés à la farine complète (crackers graham), des fruits secs ou du popcorn.
- Évitez les graisses ajoutées comme les assaisonnements de salade, la margarine, le beurre, la mayonnaise et le jus de rôti. Utilisez des types allégés.
- Utilisez des méthodes de cuisson pauvres en graisses pour cuire la nourriture comme la cuisson au gril, au four ou à la vapeur. Utilisez des poêles non adhésives afin de ne pas ajouter de graisses.

- Stay active and exercise to burn off the extra calories and help you feel better.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about dealing with any eating problems you may have.

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- Restez actif/ve et faites de l'exercice pour brûler le surplus de calories et vous sentir mieux.

Parlez à votre médecin, infirmière ou diététicien pour toute question sur vos éventuels problèmes alimentaires.

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Weight Gain with Cancer. French.