



Nutrition et Tuberculose

Il est important d'avoir de bonnes habitudes alimentaires pour se remettre de la tuberculose. Les aliments que vous choisissez peuvent aider votre corps à guérir. Voici quelques conseils pour vous aider à manger sainement.

Suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien* :

- Choisissez une variété d'aliments pour avoir tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin.
- Servez-vous généreusement. Votre corps a besoin d'énergie supplémentaire pour guérir.
- Choisissez des aliments riches en protéines comme la viande, le poisson, le lait et les légumineuses (lentilles, haricots et pois secs). Voir le choix d'aliments ci-dessous.
- **Évitez l'alcool.** L'alcool contient des calories, mais pas d'éléments nutritifs. L'alcool peut aussi nuire à votre foie, surtout si vous prenez de l'isoniazide (INH), du pyrazinamide (PZA) ou de la rifampine (RMP).

Choisissez des aliments qui contiennent beaucoup des nutriments suivants :

Vitamine B6 (pyridoxine)

- Foie, poulet, porc, bœuf, poisson
- Pois chiches, soja
- Choux de Bruxelles, chou-fleur, pois, brocoli
- Bananes, cantaloups, raisins
- Fruits secs (raisins, dattes, figues)
- Germe de blé, céréales à grains entiers
- Noisettes, noix, arachides

Vitamine C

- Agrumes (citrons, oranges, etc.) : fruits et jus
- Cantaloups, fraises, chou, chou-fleur
- Tomates, pommes de terre
- Brocoli, poivrons, chou frisé

Conseil : Faites cuire les légumes à la vapeur, au micro-ondes ou dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Cela vous permettra d'obtenir le plus de vitamine C des légumes.

Protéines

- Bœuf, porc, agneau, veau, jambon
- Poulet, dinde, autres volailles
- Oeufs
- Lait, yogourt, fromage
- Lentilles, haricots et pois secs

Conseil : Ajoutez du lait écrémé ou entier en poudre aux soupes, smoothies ou casseroles.

Calcium

- Lait, yogourt, fromage cottage, boissons de soya enrichies
- Soja, tofu, la plupart des fromages
- Brocoli, chou frisé
- Sardines et saumon, y compris les os
- Fèves au lard

Conseil : Le calcium est mieux absorbé lorsqu'il est consommé avec des aliments riches en vitamines C et D, par exemple, boisson de soya enrichie, lait, jus d'orange enrichi en calcium.

Vitamine A

- Foie de bœuf, de veau, de poulet cuit
- Patate sucrée
- Carotte
- Chou frisé, feuilles de navet, épinards, poivron rouge
- Mangue, papaye, abricot, cantaloup

Conseil : Choisir des fruits et légumes aux couleurs vives. Ils sont riches en vitamine A et autres vitamines et minéraux.

Fer

Sources animales

- Foie, rognons
- Viande : bœuf, porc, veau, jambon

Sources d'origine végétale

- Crème de blé, pain et céréales à grains entiers
- Lentilles, haricots et pois secs
- Jus de prunes, pruneaux, dattes

Conseil : Les sources de fer d'origine végétale sont mieux absorbées lorsqu'elles sont consommées avec des aliments riches en vitamine C.

Pour plus d'informations sur une alimentation saine, visitez
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.