

Nutrition et modulateurs de la CFTR

Ce feuillet d'information est destiné aux personnes atteintes de fibrose kystique (FK) et porte sur la nutrition en lien avec la prise d'un modulateur de la protéine CFTR (régulatrice de la perméabilité transmembranaire de la fibrose kystique) hautement efficace, comme Trikafta. Cette ressource a été conçue par le groupe de diététistes spécialisées en FK du Canada et approuvée par le conseil consultatif des soins de santé de Fibrose kystique Canada.

Quels changements pourrais-je observer pendant le traitement par un modulateur de la CFTR?

De nombreuses personnes ont constaté les changements suivants :

- facilité accrue à sentir et à goûter les aliments;
- meilleur appétit;
- gain de poids plus facile;
- moins de maux de ventre;
- moins de brûlures d'estomac ou de reflux;
- selles moins odorantes et d'aspect moins grasseux (meilleure digestion et absorption des aliments).

Comment puis-je prévenir la constipation?

La constipation est fréquente au début du traitement par un modulateur de la CFTR. Cela est dû au fait que le médicament aide à déloger et à évacuer le mucus épais et visqueux de votre tube digestif. La constipation ne dure habituellement que quelques jours et peut généralement être prévenue.

Conseils pour prévenir la constipation :

- Boire plus de liquides (eau, lait, jus, boissons riches en électrolytes);
- Prendre un laxatif émollient comme du PEG 3350 (Restoralax/Lax-a-Day ou un autre) en suivant les directives de votre équipe de FK, quelques jours avant le début du modulateur de la CFTR;
- Faire plus d'activité physique (marcher plus) pour aider à faire évacuer les selles et le mucus;

Augmenter votre consommation de fibres p. ex. en mangeant des fruits frais (kiwis, baies), des légumes (carottes, pois, zucchini), du pain et des céréales de grains entiers, des lentilles, des fèves et des pois chiches.

Dois-je continuer de prendre des enzymes et des vitamines?

Oui. Ne modifier rien de vos traitements de la FK (médicaments ou vitamines) sans d'abord en parler avec votre équipe de FK. Une analyse de sang pourra indiquer si vous devez modifier la dose de vos vitamines. Il pourrait vous être recommandé de réduire la fréquence de prise de vos vitamines. Vérifiez auprès de votre diététiste. Une analyse de selles pourra indiquer si vous devez modifier la dose de vos enzymes.

Devrai-je modifier mes habitudes de mesure de la glycémie?

Si vous mesurez votre glycémie, continuez de le faire et consultez votre équipe de FK qui est la mieux placée pour vous dire si vous devez modifier quoi que ce soit à ce sujet ou concernant la prise d'insuline, si vous en prenez.

Quoi faire si j'ai l'impression de prendre du poids trop rapidement?

Tout le monde perçoit différemment les changements qui surviennent dans leur corps. Il est important de parler à votre diététiste spécialisée en FK pour connaître les options d'alimentation saine qui vous conviennent. Si vous avez **atteint ou dépassé** votre poids santé, votre diététiste pourrait vous suggérer les changements suivants :

Optez plus souvent pour ce qui suit:	Optez moins souvent pour ce qui suit:
Fruits et légumes	Suppléments nutritifs (p. ex. Boost, Ensure, PediaSure)
Viandes et protéines maigres	Huiles, beurre, crème, tartinades et trempettes
Plus petites portions, moins de collations	Collations riches en calories (croustilles, crème glacée, fromages, beurres aux noix)
Produits laitiers faibles en gras (0 % ou 1 % M.G.)	Desserts et grignotines (surtout les aliments transformés riches en sucre et en gras saturés)
Eau comme boisson de choix	Restauration rapide ou plats préparés
Boissons riches en électrolytes sans sucre ajouté pour les sports	Boissons riches en sucre (boissons gazeifiées, jus, boissons riches en électrolytes avec du sucre ajouté)

N'hésitez pas à communiquer avec les membres de votre équipe clinique pour toutes préoccupations ou tout besoin de soutien additionnel concernant votre poids ou votre image corporelle.

Avec quels aliments puis-je prendre mon modulateur de la CFTR?

Vous devez prendre **au moins** 5 grammes de gras (Certaines personnes ont besoin d'environ 10 grammes) pour bien absorber ce médicament.

Voici des idées de repas/collations (avec la teneur approximative en gras) :

- $\frac{1}{4}$ avocat = 7,5 g de gras
- 1 c. à soupe de beurre d'arachide (8 g de gras) avec une banane = 8 g de gras
- 1 tranche de pain grillé (1 g de gras) avec 1 c. à soupe de beurre (8 g de gras) = 9 g de gras au total
- 1 œuf (5 g de gras) brouillé/frit dans 1 c. à thé de beurre (4 g de gras) = 9 g de gras au total
- 1 gaufre (5 g de gras) avec 1 c. à soupe de beurre (5 g de gras) et du sirop = 10 g de gras au total
- $\frac{1}{2}$ tasse de lait à 3,25 % (4 g de gras) ou 1 tasse de lait à 2 % (2,5 g de gras) avec une barre de céréales (3 g de gras) = 5,5 à 7 g de gras
- Barre Cliff = 6 g de gras
- 1 sachet de gruau (1,5 g de gras) avec 1 c. à soupe de noix hachées (4,5 g de gras) et $\frac{1}{4}$ tasse de lait à 2 % (1 g de gras) = 6,9 g de gras au total
- 1 tasse de céréales (1,5 g de gras) avec $\frac{1}{2}$ tasse de lait à 3,25 % (4 g de gras) = 5,5 g de gras au total
- 1 bagel (1,5 g de gras) avec 1 c. à soupe de fromage à la crème (5 g de gras) = 6,5 g de gras au total
- 1 gros muffin = 15-20 g de gras
- $\frac{1}{4}$ tasse de fromage râpé (9 g de gras) sur 8 croustilles de maïs (5 g de gras) et de la salsa = 14 g de gras au total
- 1 mini format de guacamole ($\frac{1}{4}$ tasse) (7 g de gras) avec des légumes = 7 g de gras
- 1 mini format de houmous (6 g de gras) avec 6 craquelins Triscuit (4 g de gras) et 8 croustilles de maïs (5 g de gras) = 10-11 g de gras au total
- 1 bâtonnet de fromage = 5 g de gras
- $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt à 5 % (comme le grec Liberté) = 8 g de gras
- 5 demies noix de Grenoble/6 cajoux/8 amandes ou 10 arachides = 5 g de gras
- 1 supplément nutritif (PediaSure/Boost/Ensure) = 10 g de gras
- 1 tranche de fromage (4 g de gras) et 5 craquelins Ritz (4,5 g de gras) = 8,5 g de gras au total
- 1 bâtonnet de fromage (5 g de gras) et 1 sachet de poissons Goldfish (5 g de gras) = 10 g de gras au total
- 1 mini barre de chocolat = 5 g de gras

Communiquez avec votre diététiste en FK pour toutes questions.