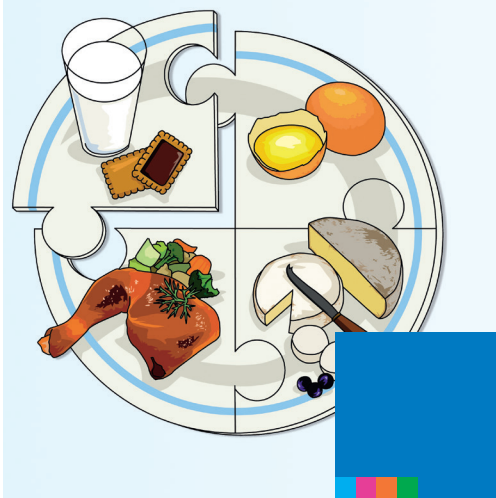


Dénutrition et alimentation enrichie

Conseils nutritionnels



La dénutrition

Quel objectif ?

L'équipe soignante a constaté que vous présentiez un état de dénutrition. Le but de cette brochure est de vous donner des conseils nutritionnels adaptés à votre état de santé, des bases d'alimentation enrichie et des idées de préparation.

Quand parle-t-on de dénutrition ?

Elle apparaît lorsque les apports alimentaires ne couvrent pas les besoins de l'organisme.

Votre corps puise alors l'énergie nécessaire à son fonctionnement dans les muscles et le tissu gras. Progressivement, ces réserves s'épuisent, entraînant une perte de poids involontaire, puis une dénutrition. Elle est évaluée à l'aide de différents critères, notamment l'indice de masse corporelle (IMC), l'évolution du poids, les test sanguins et la composition corporelle (masses maigre et grasse, eau) mesurée au moyen d'un courant de faible intensité.

Quelles en sont les causes ?

La dénutrition est souvent un processus insidieux et peu visible qui découle de :

- prises alimentaires insuffisantes, induites par le manque d'appétit, les difficultés à avaler, les troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées), les douleurs, la perte du goût et de l'odorat, l'isolement, la dépression
- besoins de l'organisme augmentés, par exemple : lors de maladies aiguës ou chroniques, plaies, fièvre, tumeurs.

Quelles sont les conséquences de la dénutrition ?

La dénutrition peut :

- augmenter le risque de complications d'une maladie existante (risque d'infections, de plaies cutanées, de chutes et de fracture)
- diminuer la tolérance aux traitements
- allonger la durée d'hospitalisation et le risque de ré-hospitalisation
- provoquer ou aggraver un état dépressif
- entraîner une diminution des capacités physiques, de la qualité de vie et accroître la dépendance aux autres au quotidien.

Que faire pour combattre la dénutrition ?

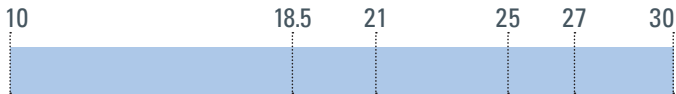
Il existe plusieurs solutions :

- enrichir votre alimentation
- adapter l'alimentation à vos troubles digestifs
- améliorer le contexte de la prise des repas.

Quel est votre objectif de traitement ?

Il peut être de stabiliser votre poids ou d'en reprendre. Votre poids détermine votre IMC qui est calculé par la diététicienne.

Votre valeur d'IMC :



IMC normal (adulte jusqu'à 70 ans) : 18.5-25

IMC normal (adulte de plus de 70 ans) : 21-27

De retour à la maison, contrôlez votre poids en vous pesant une fois par semaine, si possible dans les mêmes conditions (le matin à jeun, tenue et balance identiques).

Votre objectif à atteindre _____ kg



En cas de perte de poids, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre diététicienne. Plus la prise en charge est précoce, plus elle est efficace.

Info +

L'indice de masse corporelle (IMC) est calculé par la formule : poids (kg) / taille (m)². Par exemple, vous pesez 48 kg et mesurez 1 m69, votre IMC : $48 / (1.69)^2 = 16.8$

L'alimentation enrichie

Qu'est-ce qu'une alimentation enrichie ?

C'est une alimentation, riche en calories, qui apporte beaucoup d'énergie et de protéines sous un petit volume.

Energie. Apportée par les sucres et les graisses pour reconstituer ses réserves et faire les activités quotidiennes :

- boisson sucrée (jus de fruits, sirop, sodas) ou frappé
- farineux (pain, pâtes, riz, pommes de terre)
- matière grasse (beurre, crème, huile, mayonnaise).

Protéines. Indispensables pour préserver les muscles et favoriser la cicatrisation :

- viande, poisson, tofu, œufs
- laitages (fromage, yaourt, flan).

Comment peut-on enrichir l'alimentation ?

Les préparations alimentaires consommées chaque jour peuvent être enrichies ou complétées par des collations et des suppléments nutritifs oraux.

En pratique, comment faire ?

Pour enrichir vos préparations ou collations, ayez en réserve :

- poudre de lait, lait condensé, poudre de protéines
- séré, petit suisse, mascarpone, ricotta, fromage
- œufs, jambon
- crème, huile, beurre
- sucre, miel, confiture, glace, pâte à tartiner, chocolat.

Pour compléter vos repas, ayez à disposition ces aliments de base :

- yaourt à la crème, flan, crème dessert, mousse au chocolat
- oléagineux (noix, amandes, cacahuètes, etc.)
- fruits secs (figues, pommes, raisins, etc.)
- biscotte, pain grillé, pain précuit, pain toast
- céréales de petit-déjeuner, barre de céréales, biscuit, compote
- pâte à tartiner de viande ou poisson
- viande séchée, charcuterie.

Préférez des préparations riches en énergie ou en protéines comme :

- quiche, tarte avec une liaison, gratin avec béchamel
- purée de pommes de terre, hachis Parmentier
- pain de viande, de poisson, terrine de poisson
- risotto, gnocchi
- polenta au fromage
- potage enrichi
- sauce béchamel
- crèmes anglaise et pâtissière pour accompagner les desserts.

Quelques astuces pour prendre du poids

- Si vous avez peu d'appétit, essayez de conserver trois petits repas riches en énergie.
- Augmentez les prises alimentaires en faisant des collations.
- Évitez de commencer vos repas avec une salade ou un potage qui peuvent couper l'appétit ou alors choisissez un potage enrichi.
- Buvez tout au long de la journée, de préférence entre les repas.
- En dessert, choisissez plutôt un laitage, flan, crème dessert, mousse au chocolat, pâtisserie, glace.
- Supprimez les aliments allégés.

Les idées de collations

	SALÉES
250 kcal 10 à 15 g de protéines	<ul style="list-style-type: none">• 1 ballon de pain + 1 noix de beurre ou de mayonnaise + 1 tranche de jambon ou 5 tranches de viande séchée ou 2 tranches de pâté ou 1 tranche de saumon ou 40 g de fromage• 1 croque-monsieur• 1 hot-dog• 150 g de pizza• 4 c. à s. de cottage cheese + 4 biscuits secs ou biscottes ou 2 tranches de pain
250 kcal 5 à 10 g de protéines	<ul style="list-style-type: none">• 1 pâté à la viande• 1 ramequin au fromage• 2 petites crêpes au fromage• 100 g de quiche lorraine

SUCRÉES

- 250 g de séré + 1 barre de céréales
- 3 dl de lait entier + flocons d'avoine ou autres céréales
- 1 crème dessert + 1 barre de céréales
- 3dl frappé maison

- 1 poignée de mélange de fruits secs
- 2,5 dl de yaourt à boire
- 1 yaourt + 1 tranche de pain d'épices
- 1 pot de bircher
- 1 pot de riz au lait + 2 dl de jus de fruits
- 1 crème dessert
- 1 barre de céréales + 2 dl de lait entier
- 2 dl de chocolat chaud + 3 biscuits
- 1 brioche + 1 grand verre de lait
- 1 pâtisserie
- 1 part de gâteau ou clafoutis
- 1 tranche de pain + 1 c. à s. de beurre de cacahuètes

Préparations enrichies « maison »

Epluchez les fruits, puis passez-les au mixer avec le reste des ingrédients.

280 kcal 20 g de protéines	<p>Sambaleche 1,5 dl de lait entier 1,5 dl de jus de fruits 1 c. à s. de miel ou de sucre 2 c. à s. de poudre de protéines</p>	<p>Sunfarmer 1 dl de jus de pomme 1,5 dl de lait entier 1-2 c. à s. de flocons de millet 1 c. à s. de miel ou de sucre 2 c. à s. de poudre de protéines</p>
300 kcal 10 g de protéines	<p>Colonial 1 banane bien mûre 1 c. à c. de sucre vanillé et/ou 1 c. à c. de chocolat en poudre 2 dl de lait entier 1 c. à s. de poudre de protéines</p> <p>Jamaica 1 banane bien mûre 1 petit yogourt nature ou aux fruits 1 c. à s. de germes de blé 1 dl de lait entier 1 c. à c. de noisettes en poudre</p> <p>Normandy 1 pomme moyenne 1 c. à s. de miel ou de sucre 1,5 dl de lait entier 1-2 c. à s. de séré 3/4 gras</p>	<p>Frappé 2 dl de lait entier 1 c. à s. de lait en poudre ou de poudre de protéines 1-2 c. à s. de miel ou de sucre 1 boule de glace à l'arôme de votre choix (vanille, chocolat, café...)</p> <p>Laitage enrichi 50 g de fromage blanc ou 1 yaourt nature entier ou 2 petits suisses 250 ml de lait entier 2 c. à s. de sucre ou confiture ou miel ou sirop ou chocolat en poudre</p>

Poudres de protéines disponibles :

Les suppléments nutritifs oraux

Les suppléments nutritifs oraux (SNO) sont des préparations industrielles qui répondent à des normes strictes de qualité et sont considérés à mi-chemin entre un médicament et un aliment. Ils se présentent sous forme de boisson, de crème ou de potage et ont des parfums et compositions nutritionnelles variés. La diététicienne vous conseillera le SNO le plus adapté à vos besoins.

Pourquoi des SNO ?

Si votre alimentation est insuffisante, ils permettent d'augmenter facilement vos apports en énergie, protéines, vitamines et minéraux.

Comment les consommer ?

- A distance des repas ou en complément à la fin du repas
- Bien les agiter avant la consommation
- Frais ou tièdes (ne pas bouillir)
- Dans l'emballage d'origine, avec une paille
- En les diluant dans du lait ou un jus de fruit si la consistance est trop épaisse
- En les transformant en glace
- En variant les arômes et les marques
- Dans les 24 heures (possibilité de boire en plusieurs fois)

Où se les procurer ?

Les suppléments nutritifs oraux s'achètent en pharmacie ou sont livrés à domicile. Ils sont remboursés selon certaines modalités. Demandez conseil à votre diététicienne.

Lorsque manger devient difficile et qu'une alimentation enrichie n'est plus suffisante pour lutter contre la dénutrition, une nutrition entérale (sonde du nez à l'estomac ou directement dans une autre partie du tube digestif) ou parentérale (perfusion intraveineuse) peut vous être proposée.

Les textures

Si vous avez du mal à avaler ou à mastiquer, modifiez la texture de vos aliments qui doit être adaptée à vos capacités. Une alimentation finement hachée, mixée ou liquide vous aidera à avoir un apport nutritionnel suffisant en qualité et en quantité.

Info +

N'hésitez pas à fractionner vos repas durant la journée en prévoyant trois repas principaux et des collations. Variez le choix, le mode de cuisson, le goût et les couleurs des préparations.

Hachée

L'alimentation hachée est équilibrée et présente une consistance tendre.

Mixée

Avec l'alimentation mixée, les aliments sont réduits en purée plus ou moins fine en fonction de vos capacités de mastication et de déglutition.

Liquide

Parce qu'elle est diluée, une alimentation à texture liquide est pauvre en énergie. Il est donc essentiel d'enrichir les préparations.

Conseils

- Favorisez les repas conviviaux (présentation dans l'assiette, décor de table).
- Prenez soin de votre hygiène bucco-dentaire.
- Contrôlez votre poids une fois par semaine.

Recommandations d'hygiène

L'alimentation hachée, mixée ou liquide est très exposée à la contamination bactérienne et les recommandations usuelles d'hygiène sont d'autant plus importantes :

- Lavez-vous les mains avant toute préparation.
- Lavez soigneusement les fruits et légumes.
- Consommez immédiatement après leur réalisation les préparations incluant de la viande, du poisson ou des œufs crus ; pour les autres préparations, vous pouvez les consommer dans un délai de 3 à 4 jours (conserver au réfrigérateur).
- Pour diminuer les temps de préparation, cuisinez plusieurs portions que vous mettrez directement au congélateur.
- Mettez les aliments immédiatement au frais après préparation.
- Ne réchauffez jamais deux fois la même préparation.
- Ne recongelez pas un produit décongelé.

Votre suivi

Poids à la sortie: _____ kg Date: _____

Poids visé: _____ kg Au: _____

Pensez à vous peser une fois par semaine.

DATE	POIDS	DATE	POIDS

Votre diététicienne de référence

Informations complémentaires

➔ <http://pps.hug-ge.ch>

Cette brochure a été réalisée par Hélène Faurie et Sylvie Rolet, diététiciennes, en collaboration avec les diététiciennes et le groupe d'information pour patients et proches (GIPP) des HUG.

Alimentation liquide

Info +

La texture liquide rend les repas moins appétissants et parfois difficiles à reconnaître : inscrivez les noms des préparations sur chaque bol ou notez-les sur un menu pour mieux les identifier. Pensez à varier les couleurs et assaisonnements.

Si vous avez du mal à avaler ou à mastiquer, modifiez la texture de vos aliments qui doit être adaptée à vos capacités. Parce qu'elle est diluée, une alimentation à texture liquide est pauvre en énergie. Il est donc essentiel d'enrichir les préparations.

Ustensile

Avec un mixer, les aliments sont réduits en purée, puis rendus plus liquides à l'aide du jus de cuisson, de crème ou de jus de fruit.

Conseils généraux

- Prévoyez un bol de sauce, de jus ou de bouillon pour rendre plus liquides les préparations.
- Le volume maximum d'un repas est de 5 à 6 dl (répartis en plusieurs préparations différentes).
- Pour les collations, sélectionnez des préparations lactées à boire (yaourts, frappés).
- Buvez 1 jus de fruit par jour pour la vitamine C.

Conseils de préparation

- Viande, poisson : cuits puis mixés avec du jus, du bouillon ou une sauce.
- Œuf : brouillé mixé avec du lait, de la crème ou du beurre, ou ajouté dans une sauce ou un potage.
- Fromage : râpé ou à tartiner incorporé dans une purée, un potage ou encore dans une sauce béchamel.
- Farineux : purée de pommes de terre liquide, potage de céréales, bouillies salée ou sucrée (pour bébé), polenta liquide, semoule.
- Légumes : potage mélangé aux farineux.
- Fruits : jus de fruits, crus ou cuits mixés liquides.

Exemples de menus pour une alimentation liquide

EXEMPLE 1	EXEMPLE 2
<p>Petit déjeuner Chocolat chaud Yaourt liquide Jus de fruit</p>	<p>Petit déjeuner Bouillie liquide à base de farine de céréales et de lait, enrichie de crème ou de beurre et sucre Jus de fruit</p>
<p>Collation Supplément nutritif oral ou préparation maison</p>	<p>Collation Frappé</p>
<p>Repas de midi Potage de légumes enrichi liquide Fromage râpé Œufs brouillés mixés avec du lait, crème Crème vanille enrichie (supplément nutritif oral)</p>	<p>Repas de midi Agneau mixé allongé avec du jus de cuisson Purée de légumes et pommes de terre + beurre Fruits cuits mixés liquides (lait + sucre + crème)</p>
<p>Collation Jus de fruit</p>	<p>Collation Supplément nutritif oral</p>
<p>Repas du soir Potage de céréales + poudre de protéines Purée de légumes et pommes de terre liquides (lait + beurre) Compote de fruits + fromage blanc</p>	<p>Repas du soir Potage de légumes + jaune d'œuf Bouillie de farine de céréales + crème + sucre Crème liquide avec lait + sucre</p>
<p>Collation Frappé café, chocolat, fraise, etc.</p>	<p>Collation Lait aromatisé</p>

Alimentation mixée

Info +

La texture mixée rend les repas moins appétissants, soignez la présentation, en utilisant des bols par exemple.

Si vous avez du mal à avaler ou à mastiquer, modifiez la texture de vos aliments qui doit être adaptée à vos capacités. Avec l'alimentation mixée, les aliments sont réduits en purée plus ou moins fine en fonction de vos capacités. Il est important d'enrichir l'alimentation pour couvrir l'ensemble de vos besoins.

Ustensiles

Vous pouvez utiliser un mixer ou éventuellement bien écraser les aliments avec une fourchette.

Conseils généraux

- Prévoyez un bol de sauce, jus ou bouillon pour humidifier les aliments plus secs.
- Pour les collations, sélectionnez des préparations lactées (sérés, yaourts, frappés, etc.) auxquelles vous ajoutez des fruits mixés.
- Vous pouvez utiliser des aliments mixés destinés aux bébés.

Conseils de préparation

- Viande, poisson : cuits, puis mixés avec du jus, du bouillon ou une sauce.
- Œuf : à la coque, brouillé, ou cru incorporé dans une sauce ou un potage.
- Fromage à tartiner incorporé dans une purée de pommes de terre, de la semoule ou de la polenta, dans un potage, dans une sauce béchamel.
- Farineux : purée de pommes de terre, bouillie salée ou sucrée (pour bébé), polenta, semoule, et, selon tolérance, petites pâtes (vermicelles, étoiles), couscous avec sauce ou jus.
- Légumes : cuits mixés.
- Fruits : bien mûrs, crus, cuits ou en conserve mixés.

Exemples de menus pour une alimentation mixée

EXEMPLE 1	EXEMPLE 2
<p>Petit déjeuner Bouillie 5 céréales Yaourt aromatisé Jus de poire</p>	<p>Petit déjeuner Petites céréales Sérés nature + confiture Jus d'orange</p>
<p>Collation Frappé à la banane</p>	<p>Collation Mousse de pêche</p>
<p>Repas de midi Dinde mixée Flan de courgettes Purée de pommes de terre (lait + beurre) Banane mixée (lait + sucre + crème)</p>	<p>Repas de midi Flan de tofu + coulis de légumes Vermicelles Purée de laitue Mousse de pêche</p>
<p>Collation Supplément nutritif oral au café</p>	<p>Collation Crème brûlée</p>
<p>Repas du soir Potage de légumes enrichi au fromage Pavé de saumon en papillote mixé Polenta Epinards mixés à la crème Crème au chocolat</p>	<p>Repas du soir Œufs brouillés Petites pâtes Purée d'asperges Mousse de fruits cuits</p>
<p>Collation Jus de pêche</p>	<p>Collation 2 boules de glace</p>

Alimentation hachée

Si vous avez du mal à avaler ou à mastiquer, modifiez la texture de vos aliments qui doit être adaptée à vos capacités. L'alimentation hachée est une alimentation normale équilibrée présentant une consistance tendre.

Ustensiles

Vous pouvez utiliser un simple couteau, un hachoir, une râpe, une fourchette.

Conseils généraux

- Choisissez des aliments de consistance molle ou faciles à écraser, humides, pouvant être hachés ou attendris par la cuisson.
- Coupez les aliments en petits morceaux, râpez-les ou hachez-les finement.
- Prévoyez le plus souvent possible des préparations qui se rapprochent d'une alimentation normale (poissons, œufs, flans, pain de viandes, etc.).
- Prévoyez un bol de sauce, jus ou bouillon, pour humidifier les aliments.

Conseils de préparation

- Viande : tendre en sauce, à cuisson longue, hachée cuite, en émincé.
- Poisson, œuf : entier.
- Fromage : mou, frais, fondu, fromage blanc.
- Farineux : mous tels que la purée, semoule, petites pâtes, polenta, couscous, rösti, pain de mie, pain au lait, pain trempé, tresse, madeleine, porridge, viennoiserie, biscotte (à tremper).
- Légumes : bien cuits, coupés en petits morceaux.
- Fruits : frais, bien mûrs, tendres.

Exemples de menus pour une alimentation hachée

EXEMPLE 1	EXEMPLE 2
<p>Petit déjeuner Café ou thé (+ lait, sucre) ou chocolat chaud Pain au lait, tresse ou brioche Beurre, confiture</p>	<p>Petit déjeuner Café ou thé (+ lait, sucre) ou chocolat chaud Bircher ou porridge</p>
<p>Collation Jus d'orange</p>	<p>Collation Compote de pêches + fromage blanc</p>
<p>Repas de midi Steak de bœuf haché + jus ou sauce Petites pâtes Carottes Vichy Poire au caramel</p>	<p>Repas de midi Filet de saumon Pommes de terre bien cuites + fromage fondu Julienne de légumes gratinée Flan caramel</p>
<p>Collation Pain de mie Fromage mou</p>	<p>Collation Frappé à la fraise</p>
<p>Repas du soir Omelette aux fines herbes Polenta à la mozzarella, coulis de tomates Chou-fleur béchamel Crème au chocolat</p>	<p>Repas du soir Flan de tomates au chèvre Riz pilaf, sauce citronnée Salade de betteraves rouge à la feta Glace</p>
<p>Collation Yaourt aromatisé</p>	<p>Collation Yaourt aux fruits</p>