

**Si vous rencontrez
des difficultés
pour vous alimenter**

Le service



Diététique

VOUS CONSEILLE ET VOUS INFORME

« Manger doit rester un plaisir. »

« Mangiare deve rimanere un piacere. »

« Eating shall remain a pleasure. »

« Alimentarse siempre tiene que ser un placer. »

« Essen soll ein Vergnügen bleiben. »

SOMMAIRE

Se nourrir doit rester un plaisir	4
Comment maintenir votre capital santé	5
Que faire quand s'alimenter pose problème	6
– <i>Vous n'avez pas d'appétit, vous avez maigri</i>	6
– <i>Votre odorat et votre goût sont temporairement modifiés</i>	6
– <i>Vous avez des problèmes de déglutition</i>	7
– <i>Vous rencontrez des difficultés pour avaler les liquides</i>	8
– <i>Vous ressentez du dégoût pour certains aliments ou certaines odeurs jusqu'à la nausée</i>	8
– <i>Vous pouvez rencontrer un épisode de diarrhée</i>	8
– <i>Menus à utiliser en cas de diarrhée aiguë</i>	10
– <i>Menus de transition</i>	11
Hygiène	12
– <i>Il est toujours important d'observer quelques principes d'hygiène</i>	12
– <i>Certains aliments sont fragiles</i>	13
Conseils pratiques	14
– <i>Les denrées à avoir en permanence chez soi</i>	14
– <i>En faisant vos courses</i>	14
– <i>En rangeant vos réserves dans votre réfrigérateur</i>	14
Les compléments nutritionnels oraux	16
Les adresses utiles	17
– <i>Les diététiciennes du CHU de Toulouse</i>	17

SE NOURRIR DOIT RESTER UN PLAISIR

Bien se nourrir c'est vivre mieux.

*Variez v**O**tre alimentation.*

*En satisfaisant vos e**N**vies, stimulez votre appétit.*

Pour conserver votre poids de forme.

*Fr**A**ctionnez vos repas.*

Prenez des collations « judicieuses ».

*Pensez aux **P**lats cuisinés, à la restauration rapide.*

*La convivialit**E** est une des clefs de la santé:*

*invit**E**z des amis,*

*des copal**I**ns, mangez en famille,*

*allez au res**T**aurant, chaque fois que vous le pouvez.*

COMMENT MAINTENIR VOTRE CAPITAL SANTÉ

Une alimentation équilibrée apporte tous les nutriments indispensables au bon fonctionnement et à l'entretien de votre organisme. Un poids stable est le reflet d'un bon apport énergétique.

Pesez vous régulièrement. Faites du sport.



Au lever

Ne restez pas à jeun,
Prenez un petit déjeuner énergétique



Prenez 2 repas principaux



Dans la journée

Prenez plusieurs collations



Les aliments sont divisés
en plusieurs groupes,
en fonction de leur intérêt
nutritionnel.

***Il est nécessaire
de consommer chaque jour
1 ou plusieurs aliments
de chaque groupe pour avoir une
alimentation équilibrée.***

QUE FAIRE QUAND S'ALIMENTER POSE UN PROBLÈME ?

Vous n'avez pas d'appétit, vous avez maigri

Par l'intermédiaire de votre médecin, prenez contact avec la diététicienne du service

Fractionnez vos repas

- Prenez le temps de manger, toutes les fois que vous en ressentez l'envie.
- Prenez une collation quelle que soit l'heure.

Enrichissez les préparations

- Augmentez la quantité d'œuf préconisée dans vos recettes initiales.
- Ajoutez :
 - du lait en poudre (2 c. à soupe par bol) dans le lait, le potage, les purées, les entremets ;
 - du fromage râpé dans le potage, les salades, les légumes verts, les féculents.
- Incorporez des protéines en poudre sur le conseil de la diététicienne.

Augmentez votre apport énergétique selon votre tolérance

- Majorez la quantité de beurre, crème fraîche, sucre et dérivés dans votre alimentation.
- Privilégiez : les plats en sauce, les pâtisseries et les confiseries.

- Grignotez dans la journée des fruits secs : banane, abricot...
gras : amandes, cacahuètes...
- Consommez des compléments nutritionnels sur prescription médicale.

Votre odorat et votre goût sont temporairement modifiés

L'odeur des plats chauds est désagréable

- Préparez des salades composées avec :
 - des viandes froides ou poisson ou oeufs durs ;
 - des légumes crus ou cuits ;
 - des pommes de terre, des pâtes, du riz, du maïs, des légumes secs.
- Augmentez la consommation de fromages et de laitages.
- Mangez des fruits crus ou cuits et consommez des jus de fruits.

Les aliments ont un goût amer, métallique

- Remplacez la viande rouge par des viandes blanches, du poisson, des œufs cuits.
- Remplacez les légumes verts par des pommes de terre, des pâtes, du riz.
- Mangez des compotes et des fruits cuits à la place des fruits crus.

Les aliments sont trop sucrés

- Préférez des desserts peu sucrés tels que les fruits crus ou cuits et les compotes sans sucre.
- Remplacez les entremets par des laitages sans sucre ou peu sucrés, par du fromage.
- Buvez des jus de fruits sans sucre.

Les aliments sont trop salés

- Diminuez la quantité de sel utilisé pour la cuisson des aliments
- Évitez les aliments trop salés tels que la charcuterie, le jambon, le fromage et les plats cuisinés du commerce.

La viande rouge

- Si vous éprouvez un dégoût pour cette viande, remplacez-la par des viandes blanches, de la volaille, des œufs, du jambon, de la charcuterie, du poisson, des abats qui apportent les mêmes nutriments et qui sont généralement mieux tolérés.

Si vous avez des problèmes de déglutition

Vous pouvez rencontrer certaines difficultés (lors de mycose par exemple) voici quelques conseils:

- Mixez les aliments pour les réduire en purée ou en liquide et enrichissez-les.
- Consommez des repas onctueux en mouillant les aliments avec du bouillon, de la sauce, de la béchamel.
- Prenez avant le repas une cuillère de crème fraîche qui tapissera votre bouche, et donc vous aidera à avaler.
- Enrichissez en fibres le régime lisse ou liquide pour éviter la constipation : sous forme de lait, laitages, jus de fruits, pruneaux cuits ou en compote.

Par contre évitez

- Les aliments secs et durs qui peuvent blesser : croûte de pain, crudités
- Les aliments acides et irritants :
 - vinaigre ;
 - épices ;
 - certains jus de fruits (abricot) et compotes trop sucrées ;
 - certains fruits : citron, orange, pamplemousse...
- La purée de pommes de terre qui colle à la bouche,
- Préférez des petites pâtes, de la floraline ou des légumes verts mixés.

Si vous rencontrez des difficultés pour avaler les liquides

Si vous rencontrez des difficultés pour avaler les liquides vous pouvez trouver dans les pharmacies des poudres instantanées épaississantes ou des préparations gélifiées toutes prêtes (attention ces produits ne sont pas remboursés par la Sécurité Sociale). Consulter la diététicienne de votre service.

Si vous ressentez du dégoût pour certains aliments ou certaines odeurs jusqu'à la nausée

- Prenez le temps de manger toutes les fois que vous en ressentez l'envie en fonction des possibilités de votre traitement.
- Préférez les repas froids.
- Inspirez-vous des exemples de la rubrique « collations »
- Faites des petits repas
 - avec les aliments qui vous attirent le plus;
 - le plus souvent possible en convivialité avec votre famille et vos amis.
- Si votre alimentation est insuffisante, consultez une diététicienne qui vous aidera à l'adapter plus judicieusement et à choisir un complément nutritionnel.

Vous pouvez rencontrer un épisode de diarrhée

Il faut éviter :

- la déshydratation ;
- la perte de poids.

Les diarrhées aiguës qui durent quelques jours

Buvez 2 à 3 l de liquide par jour sous forme de :

- eau ;
- bouillon de légume clair ;
- tisane sucrée, thé sucré, eau de cuisson du riz sucrée citronnée ;
- boisson pour sportif, eau de vichy (riche en sel) ;
- Coca-cola décaféiné (non light suivant tolérance) ;
- sirop de fruits ;
- préférez le café léger.

L'hydratation ne suffit pas, il faut continuer à s'alimenter en modifiant le choix des aliments et en augmentant leur quantité. Durant cette période, nous vous conseillons de supprimer les légumes, les fruits et le lait en utilisant de préférence les laits modifiés (voir page suivante). Vous pouvez consommer :

- viandes, poissons, œufs, jambon, fromages, yaourt ;
- riz, pâtes, pomme de terre, carottes, pain, biscottes ;
- Sucre, gelée, miel, biscuits, cake ;
- beurre, huile, crème fraîche (de préférence à utiliser crus) ;
- banane, compote de pomme et de coing (pensez aux petits pots de bébé).

Les diarrhées chroniques qui durent plusieurs semaines

Un régime trop strict n'est pas nécessaire, il diminue l'appétit et peut favoriser la perte de poids. Il faut boire au moins 2 l/jour (voir dans le cas de diarrhée aiguë)

Évitez

- Le lait en grande quantité.
- Certains féculents : haricots blancs, lentilles, pois cassés, pois chiches.
- Certains légumes : petits pois, macédoine, choux.
- Certains fruits : en grande quantité pruneaux, figes, raisins, kiwi, melon, orange, pamplemousse, pastèque.
- Les aliments très épicés : andouillette, chorizo...

Préférez

- Le lait incorporé dans des préparations comme le riz au lait, la purée sera mieux toléré.
- Les yaourts, les laits de soja ou kéfir, mais surtout des laits modifiés sans lactose : prenez conseil auprès de votre diététicienne ;
- Les légumes et les fruits bien murs et cuits.

Pour un meilleur confort digestif, nous vous conseillons :

- de fractionner votre alimentation ;
- d'utiliser les compléments nutritionnels sans lactose (prendre conseil auprès de votre diététicienne) ;
- de consommer une quantité suffisante de protéines.

Menus à utiliser en cas de diarrhée aiguë

Il est souhaitable de prendre en compléments des 3 principaux repas 3 à 4 collations dans la journée

Petit-déjeuner

- Thé citron
- Pain grillé — beurre — miel
- Yaourt sucré

-
- Café décaféiné sucré
 - Biscottes beurré gelée de coing
 - Vache qui rit

Déjeuner

- Macaroni au fromage
- Cuisse de poulet rôti
- Saint paulin
- Banane

-
- Riz au beurre
 - Truite en papillote
 - Gruyère
 - Pomme au four (pelée)

Diner

- Bouillon Kub vermicelle
- Pomme vapeur maître hôtel
- Jambon York
- Édam
- Compote coing pomme

-
- Potage carottes- pomme de terre
 - Gnocchis de semoule
 - Œuf coque
 - Saint nectaire
 - Banane

Exemples de collation

- Tranche de cake

-
- Semoule au lait modifié

-
- Banane — pain d'épice

-
- Pain grillé- gruyère
 - compote pomme coing

-
- Riz au lait modifié
 - Jus d'orange passé

-
- Yaourt sucré
 - Quatre-quarts

-
- Banane sèche — biscuits secs
 - Jus de pomme

-
- Biscuits au chocolat
 - Jus de raisin

Pour les préparations à base de lait utiliser selon votre tolérance des laits modifiés sans lactose (demandez conseil à la diététicienne de votre service).

Ce régime ne doit pas être poursuivi longtemps

Menus de transition avant de revenir à une alimentation normale

Petit-déjeuner

- Thé au lait
- Pain de mie grillé beurré
- Confiture d'abricot

Déjeuner

- Betteraves vinaigrette
- Côte de porc grillée
- Purée
- Gruyère
- Poire au sirop

-
- Laitue et oeuf dur vinaigrette
 - Beefsteak grillé
 - Macaroni au gratin
 - Édam
 - Banane

-
- Carottes râpées vinaigrette
 - Saumonette sauce citron
 - Pomme s noisettes
 - Camembert
 - Tarte aux pommes

Exemples de collation

- Müsli — yaourt sucré
- Banane

-
- Café noir sucré
 - Croissant
 - Suisses aromatisés

-
- Ovomaltine au lait
 - Quatre-quart
 - Pomme cuite

Dîner

- Crème de laitue
- Endives roulées au jambon
- en sauce béchamel
- Fromage blanc aromatisé
- Compote de pommes

-
- Potage Parmentier
 - Croque-monsieur
 - Haricots verts persillés
 - Petits suisses sucrés
 - Clémentine

-
- Asperges vinaigrette
 - Escalope de dinde poêlée
 - Courgettes au fromage
 - Riz au lait
 - Abricot au sirop, madeleines

-
- Pain cantal
 - Compote de pêche

-
- Flan au caramel- biscuits
 - Nectar de poire

HYGIÈNE

Il est toujours important d'observer quelques principes d'hygiène

- Avant de cuisiner ou de passer à table, lavez-vous soigneusement les mains au savon.
- Lavez systématiquement herbes aromatiques, légumes verts, fruits, même si vous devez les éplucher.
- Avant d'ouvrir une boîte de conserve, nettoyez son couvercle avec un papier jetable, et utilisez un ouvre-boîtes soigneusement lavé et séché après chaque usage.
- Ayez soin de nettoyer tous les ustensiles de cuisine (couteaux, fouets, fourchettes, cuillères, spatules...) après chaque usage, avec un produit détergent, de les rincer à l'eau très chaude et de les sécher avec un torchon propre.
- La planche à découper doit être très régulièrement désinfectée en la faisant tremper dans une solution d'eau javellisée, qu'elle soit en bois ou en plastique. Préférer la planche en plastique qui est bien plus facile à entretenir.
- Une fois par semaine, javellisez vos éponges, lavettes, tampons à récurer.

Utilisation de l'eau de javel

Reconstitution

Dans un récipient de 1 litre, réservé à ce produit et bien identifié, mettez un berlingot de Javel et complétez avec de l'eau froide vous obtenez 1 litre d'eau de Javel.

Utilisation

Inutile de gaspiller, 1 cuillerée à soupe dans une bassine d'eau est suffisante pour désinfecter.

Remarque

Il faut savoir que les berlingots de Javel ont une date de péremption :

faire attention lorsque vous les achetez.

Une fois diluée, l'eau de Javel doit être utilisée dans les 3 mois qui suivent.

Certains aliments sont fragiles. Vous pouvez les consommer en prenant quelques précautions

- La viande de cheval, les viandes crues (steak tartare, Carpaccio), la viande hachée fraîche sont fragiles. Il est conseillé d'utiliser des viandes très cuites près de la date d'achat
- Le lait cru, les fromages à base de lait cru sont à éviter, préférez les produits stérilisés.
- Les œufs seront consommés très cuits en omelette, brouillés, au plat, durs.
- Les coquillages, les crustacés, les mollusques sont très fragiles. Tenez compte du lieu où vous les consommez (bord de mer), de leur origine, de leur fraîcheur.
- Les produits artisanaux, conserves, plats cuisinés, fromages, charcuteries à la coupe type jambon cru, préférez les produits vendus emballés.
- Si vous confectionnez des conserves « maison », respectez les règles d'hygiène et tenez compte d'un temps de stérilisation suffisant.
- Si vous devez réchauffer des aliments, portez-les à ébullition, seul moyen de détruire d'éventuels germes

Prenez des précautions pour les préparations à base d'œuf cru type : mayonnaise, sauces, veloutés, soufflés, crème anglaise, tiramitsu...

Vous pouvez consommer les mousses au chocolat, les crèmes anglaises, des sauces achetées en conserve, lyophilisées, surgelées ou au rayon frais.

Remarque

Le four à micro-ondes ne permet pas cette destruction.

CONSEILS PRATIQUES

Les denrées à avoir en permanence chez soi

Les réserves suivantes vous permettront de faire face à d'éventuelles difficultés

- Lait en poudre
- Fromage en portions (type vache qui rit)
- Jambonneau en boîte
- Sardines, thon, maquereau
- Potages UHT prêts à l'emploi ou lyophilisés
- Conserves : Haricots verts, Petits pois, Lentilles, Raviolis
- Pâtes, riz, biscottes
- Purée flocons
- Huile
- Compote
- Jus de fruits.

NB: *Tous ces produits ont une date de péremption; y veiller en contrôlant régulièrement vos réserves*

En faisant vos courses

- Choisissez des fruits et des légumes non endommagés
- Vérifiez les dates de péremption de tous les aliments, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve.
- En fonction des conditionnements des aliments, vous aurez éventuellement des restes, que vous pourrez utiliser ultérieurement.
- Respectez les règles d'hygiène pour les stocker et les consommer.
- Vérifiez la composition des plats cuisinés

En rangeant vos réserves dans votre réfrigérateur

- L'utilisation de papier aluminium, de film alimentaire, ramequin, sacs et boîtes plastiques permet d'isoler les aliments les uns des autres.
- Conservez les fruits et légumes frais dans le bac à légumes
- Placez les viandes, poissons et produits laitiers dans la partie la plus haute (la plus froide)
- Séparez les viandes et poissons crus des produits déjà cuisinés
- S'il vous reste un aliment qui n'a pas été consommé, mettez-le dans un ramequin ou dans un récipient fermé que vous garderez au réfrigérateur. Vous devrez alors le consommer dans les 24 heures.

Dans votre congélateur

*Ne confondez pas votre congélateur avec le compartiment à glaçons de votre réfrigérateur. Un vrai congélateur doit comporter le sigle : *** **

- Les produits surgelés sont très fragiles, les manipuler avec soin, de la façon suivante :*
 - lorsque vous les achetez, vérifiez la date de péremption et préférez les petits conditionnements.*
 - achetez-les à la fin de vos courses, transportez-les dans un sac isotherme et dès que vous arrivez chez vous, commencez par leur mise en place dans votre congélateur.*
 - Ce sont des produits qui demandent une certaine rigueur :*
 - une préparation surgelée qui a été décongelée ne doit jamais être recongelée.*
 - une préparation surgelée ne doit jamais être décongelée à température ambiante mais dans le réfrigérateur ou au four Micro-ondes.*
 - Ce sont des produits très intéressants. Ils vous permettent de vous dépanner en permanence, de varier votre alimentation et de satisfaire vos « envies de dernière minute ». N'hésitez donc pas à avoir recours à eux.*
- Certaines marques proposent une livraison à domicile*

Les compléments nutritionnels oraux

Ces produits sont nombreux autant sur le plan de la qualité que de la texture et du goût. Faites vous conseiller par une diététicienne qui évaluera vos besoins et complémentera en fonction.

Ils sont remboursés par la Sécurité Sociale sur prescription médicale uniquement.

Où les trouver ?

Dans les pharmacies

Comment les consommer ?

- Si vous avez de la diarrhée, choisissez des produits sans lactose
- Les crèmes et les boissons seront meilleures si vous les consommez fraîches.
- Entamées, vous devez les conserver au réfrigérateur et les consommez dans les 24 heures au maximum.
- Pensez à demander une variété de parfums, vous vous lasserez moins rapidement.
- Pensez à varier leur texture : boissons salées ou sucrées, crèmes, barres, biscuits...
- Si vous avez un régime sans sucre, il existe des suppléments édulcorés.
- Vous devez dans tous les cas respecter la prescription médicale les concernant.

Cela correspond à un besoin ponctuel. Leur consommation ne doit en aucun cas être fantaisiste, et dès que vous aurez repris du poids et retrouvé l'appétit, revenez à une alimentation diversifiée et normale.

LES ADRESSES UTILES

Diététiciennes

Les diététiciennes du CHU de Toulouse assurent des consultations dans le cadre du HIV.

Vous devez, pour bénéficier de cette consultation, être obligatoirement suivi par un praticien hospitalier. La diététicienne réalisera une enquête alimentaire, la calculera, évaluera vos besoins et corrigera s'il y a lieu les carences. Elle peut vous conseiller en ce qui concerne la consistance et les parfums des produits de supplémentation.

Liste des diététiciennes consultantes

– *Hôpital Purpan : SMIT*
Catherine Molinier
Tél. : 05 61 77 76 64

– *Hôpital La Grave*
Thérèse Giacobini
Tél. : 05 61 77 79 89
Françoise Miguet
Tél. : 05 61 77 79 89