

Service  Diététique

Alimentation équilibrée et Trithérapie

Le service



Diététique

VOUS CONSEILLE ET VOUS INFORME

Code : 403500

« 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 |
| Les différents groupes d'aliments | 6 |
| Restez gourmet et mangez équilibré | 8 |
| – <i>Trois règles essentielles</i> | 8 |
| – <i>Des idées de petits déjeuners et goûters</i> | 8 |
| Quelques bonnes idées de menus | 9 |
| – <i>Quelques idées de collations</i> | 9 |
| Hygiène | 10 |
| – <i>Il est toujours important d'observer quelques principes d'hygiène</i> | 10 |
| – <i>Certains aliments sont fragiles</i> | 11 |
| Conseils pratiques | 12 |
| – <i>Les denrées à avoir en permanence chez soi</i> | 12 |
| – <i>En faisant vos courses</i> | 12 |
| – <i>En rangeant vos réserves dans votre réfrigérateur</i> | 12 |
| La trithérapie | 14 |
| – <i>Comment gérer votre prise de poids sous trithérapie</i> | 14 |
| – <i>Anomalies de répartition des graisses</i> | 14 |
| – <i>1/ Trouble du métabolisme lipidique</i> | 15 |
| – <i>2/ Trouble du métabolisme glucidique</i> | 17 |
| – <i>Menus</i> | 19 |
| Les adresses utiles | 20 |
| – <i>Les Diététiciennes du CHU de Toulouse</i> | 20 |

SE NOURRIR DOIT RESTER UN PLAISIR

Bien se nourrir c'est vivre mieux.

Variez votre alimentation.

En satisfaisant vos envies, stimulez votre appétit.

Pour conserver votre poids de forme.

Frictionnez vos repas.

Prenez des collations « judicieuses ».

Pensez aux plats cuisinés, à la restauration rapide.

La convivialité est une des clefs de la santé:

invitez des amis,

des copains, mangez en famille,

allez au restaurant, 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.***

LES DIFFÉRENTS GROUPES D'ALIMENTS

1/Lait et produits laitiers

Ils apportent :

- calcium ;
- protéines ;
- vitamines A et D.

Consommez en au petit déjeuner ou au goûter et à chacun des deux repas principaux

2/Viandes, poissons, œufs

Ils apportent :

- protéines ;
- phosphore ;
- fer ;
- vitamines B.

Ils ont la même valeur nutritive

3/Légumes et fruits

Ils apportent :

- vitamines ;
- fibres ;
- minéraux ;
- folates.

Les agrumes sont riches en Vitamine C, elle permet de lutter contre l'infection.

Il est souhaitable de manger 2 à 3 fruits, un légume cru et un légume cuit par jour.

4/Pommes de terre, légumes secs, céréales

Ils apportent :

- énergie ;
- vitamines B ;
- fibres.

Consommez, si possible, du pain à chaque repas et un féculent par jour.

5/Matières grasses

Elles apportent :

- énergie ;
- vitamines : A, D, E, K ;
- acides gras essentiels.

6/Sucre et dérivés

Ils apportent :

- énergie ;
- glucides.

7/Boissons

– L'eau est la seule boisson indispensable.

Il faut en consommer 1 l à 1,5 l/jour. Les jus de fruits garantis en vitamine C et les bouillons de légumes apportent des vitamines et des minéraux

RESTEZ GOURMET ET MANGEZ ÉQUILBRÉ

Trois règles essentielles

- Apportez un aliment de chaque groupe tous les jours à chaque repas
- Ne supprimez pas un groupe d'aliments, car il y aurait une carence en certains nutriments
- Variez l'alimentation en remplaçant un aliment par un autre aliment du même groupe

Des idées de petits déjeuner et goûters

- Pain, beurre
- Fromage
- Banane
- Jus d'orange

- 1 bol de lait froid aromatisé
- Pain campagne grillé
- Beurre
- Compote

- Café noir
- Pain, beurre
- Jambon
- Yaourt
- Kiwi

- Thé citron
- Pétales de maïs
- au fromage blanc
- Pomme
- Œuf dur

- 1 bol de chocolat au lait
- Brioche
- Orange

QUELQUES BONNES IDÉES DE MENUS

Déjeuner

- Asperges vinaigrette
- Gigot de mouton
- Petits pois
- Camembert
- Fraises

- Tomates mozzarella basilic
- Tagliatelles au saumon frais
- faisselle au coulis de fruits rouges

- Salade composée
- Lapin à la moutarde
- Pommes vapeur
- Petits suisses
- Figs

- Chou rouge vinaigrette
- Filet de limande au citron
- Riz
- Reblochon
- Mandarine

Diner

- Salade verte
- Gratin de courgettes
- Jambon
- Fromage blanc
- Cerises

- Escalope de volaille grillée
- Ratatouille
- Cantal
- Melon

- Soupe de potiron
- Tomates et poivrons farcis
- Emmenthal
- Raisin

- Pot au feu
- Fromage blanc
- Ananas

Quelques bonnes idées de collations

- Pain de campagne
- Cantal
- Orange

- Thé au lait
- Brioche
- Petits suisses

- Tarte aux pommes
- Yaourt

- Fromage blanc
- Fruits secs

- Jus de fruit ou fruit
- Fromage blanc

- Pain beurre
- Jambon
- Jus de fruit

- Lait enrichi au lait écrémé
- Croissant

- Petits suisses
- Banane

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*

LA TRITHÉRAPIE

Comment gérer votre prise de poids sous trithérapie

La trithérapie améliore votre état nutritionnel, l'appétit augmentant significativement. La hausse des apports alimentaires oraux, liée à la disparition des troubles buccaux et intestinaux a comme conséquence la plupart du temps une stabilisation ou une reprise de poids.

Il sera alors nécessaire de rééquilibrer votre alimentation qui est primordiale pour conserver un bon état de santé.

Dans votre vie quotidienne, il sera parfois difficile de gérer seul ce changement c'est pourquoi il est recommandé de demander conseil auprès du centre hospitalier ou vous êtes suivi habituellement.

Si le médecin, après des examens biologiques, décèle lors de la consultation des troubles métaboliques, il vous adressera à la diététicienne du service afin qu'elle établisse avec vous des règles hygiéno-diététiques.

Anomalies de répartition des graisses

Appelées lipodystrophies, ces anomalies se traduisent par une augmentation de la masse grasse intra abdominale avec ou sans surcharge pondérale (prise de poids). Elles peuvent être associées à des troubles du métabolisme lipidique (graisses) ou du métabolisme glucidique (sucre).

1/ Le trouble du métabolisme lipidique

Appelées « dyslipidémies », elles se caractérisent par une élévation dans le sang du cholestérol, des triglycérides ou les 2 associés.

Elles peuvent augmenter le risque cardio vasculaire et nécessitent donc une prise en charge diététique.

Le régime n'est pas axé sur la suppression totale des graisses mais sur leur choix. Ces conseils diététiques ont pour but de diminuer le taux de triglycérides et de cholestérol sanguins.

Il sera nécessaire d'apporter certains changements à vos habitudes alimentaires.

Le but n'est pas de maigrir, mais de privilégier certains aliments sans toutefois vous priver.

Limiter ne veut pas dire interdire.

Réduisez les boissons alcoolisées

Dans l'organisme l'alcool est un facteur prépondérant de l'élévation des triglycérides. Il est donc préférable de le supprimer ou d'en limiter les quantités ingérées.

Limitez la consommation de « sucres purs »

- Le sucre, le miel, la confiture, les gelées de fruits, les bonbons, la confiserie...
- Le chocolat et tous les produits chocolatés.
- Les pâtisseries, glaces, sorbets, biscuits, viennoiseries, etc.
- Les laitages sucrés, les compotes sucrées, les fruits au sirop.
- Les fruits secs, fruits confits, etc.
- Les boissons sucrées : sirops, jus de fruit, sodas, limonades, etc.

Limitez la consommation d'aliments riches en cholestérol

- Charcuteries.
- Viandes grasses (agneau, côte de bœuf, entrecôte, faux filet, mouton, échine de porc), volailles grasses (canard, oie, poule).
- Jaune d'œuf.
- Abats : cervelle, foie, coeur, rognon, etc.
- Crustacés : crevettes, langouste, etc.
- Fromages ayant un pourcentage de matières grasses supérieur à 45 %.
- Margarine ordinaire, beurre, lard, saindoux, graisse d'oie et de canard, graisse de coco (végétaline), graisse de palme, beurre de cacao etc.
- Chocolat et dérivés.
- Toutes les viennoiseries (croissants, pain au lait, pâtes feuilletée, brisée, sablée du commerce...)

Consommez

- Des poissons maigres et gras 2 à 3 fois par semaine.
- Des viandes maigres (cheval, veau, morceaux maigres de bœuf (bavette, gîte, macreuse, noix, rumsteck), de porc (filet, jambon sans gras) et d'agneau (épaule maigre).

NB: Vous pouvez fractionner votre alimentation, en ajoutant des collations qui se composeront de compotes allégées ou de laitages sans sucre ou à l'Aspartam

2/ Le trouble du métabolisme glucidique

Lié à l'utilisation des sucres par l'organisme « Intolérance au glucose ». Il se traduit par une augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Limitez les sucres d'assimilation rapide = sucres purs, afin d'éviter une réponse insulinaire. En effet leur consommation augmente la sécrétion d'insuline ce qui provoque une hyperglycémie puis rapidement une hypoglycémie.

Répartissez vos prises alimentaires dans la journée afin d'éviter les hypoglycémies et la sensation de faim qui en découle.

Associez à votre régime une activité physique si vous le pouvez. Elle permettra à votre organisme de consommer une certaine quantité du sucre en excès.

Limitez la consommation

- De fruits frais à 3 par jour soit environ 400 g.
- Des sucres « lents » : pain, pomme de terre, pâtes, riz, légumes secs, si vous présentez un excès de poids.

Limitez la consommation de « sucres purs »

- Le sucre, le miel, la confiture, les gelées de fruits, les bonbons, la confiserie...
- Le chocolat et tous les produits chocolatés.
- Les pâtisseries, glaces, sorbets, biscuits, viennoiseries, etc.
- Les laitages sucrés, les compotes sucrées, les fruits au sirop.
- Les fruits secs, les fruits confits, etc.
- Les boissons sucrées: sirops, jus de fruit, sodas, limonades, etc.

Consommez

- Des sucres d'absorption lente tels que les céréales, le pain, les pommes de terre, les légumes secs.
- Des laitages sucrés à l'aspartam (sucre de régime)
- Des boissons light.
- Des édulcorants des synthèse « sucre de régime » à la place du sucre.

Utilisez les aliments riches en acides gras polyinsaturés et monoinsaturés

- Huile de tournesol, soja, maïs, noix, pépins de raisins, huile d'olive, de colza.
- Huiles : Isio 4, Équilibre, Equalio, etc.
- Margarines à base de tournesol, maïs.
- Poissons gras (thon, sardines, maquereau, saumon...).

Quelques conseils

Utilisez les modes de cuisson suivants:

- grillades;
- rôtis;
- bouillis, en papillote;
- à l'étouffée;
- braisés;
- micro ondes.

Consommez

- Des poissons maigres et gras 2 à 3 fois par semaine.
- Des viandes maigres (cheval, veau, morceaux maigres de bœuf (bavette, gîte, macreuse, noix, rumsteck), de porc (filet, jambon sans gras) et d'agneau (épaule maigre).
- Des volailles maigres (pintade, poulet, lapin, dinde sans la peau...)
- Des matières grasses d'assaisonnement crues ou fondues, seules les huiles d'arachide et d'olive tolèrent un degré de cuisson élevé...
- Des fruits : 2 à 3 par jour ou des compotes « allégées »
- Des sucres lents : pain, pomme de terre, pâtes, riz, légumes secs, semoule, blé, petits pois tous les jours.
- Des laitages sucrés à l'aspartam (sucre de régime)
- Des boissons light.
- Des édulcorants des synthèse « sucre de régime » à la place du sucre.

Nous vous conseillons de fractionner votre alimentation en prenant des collations dans la journée

Menus

Petit déjeuner

-
- ou**
- café au lait 1/2 écrémé
 - pain ou biscottes
 - margarine au tournesol
 - fruit ou compote allégée
 - ou jus de fruit 100 % sans sucre
- corn flakes sans sucre
 - yaourt à l'aspartam
 - fruit ou compote allégée
 - jus de fruit 100 % sans sucre

Midi

-
- ou**
- Tomates en salade
 - Saumon grillé
 - Pâtes au pistou
 - Emmenthal
 - Pomme
 - Pain
- Taboulé
 - Blanc de poulet en papillote
 - Petits légumes
 - Yaourt à l'aspartam
 - Ananas
 - Pain

Soir

-
- ou**
- Potage de légumes
 - Filet mignon de porc grillé
 - épinards en béchamel
 - Fromage blanc à l'aspartam
 - Compote sans sucre
 - Pain
- Salade composée avec
 - Riz, jambon, haricots verts,
 - salade, gruyère, huile d'olive
 - Faisselle au sucre de régime
 - Banane
 - Pain

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