

ON M'A PARLE D'ENRICHIR MES REPAS

En cas de besoin, vous pouvez joindre le
05 61 77 55 69 ou geffroy.j@chu-toulouse.fr

La **perte de poids** excessive entraîne de **nombreux effets** comme la fatigue, un déficit immunitaire, un retard de cicatrisation, une diminution de la masse musculaire ou une perte d'autonomie.

Cette perte de poids peut avoir plusieurs origines dans la maladie de Charcot : une **augmentation des dépenses énergétiques** et/ou une **diminution des prises alimentaires**.

Enrichir les repas (les rendre plus riches) vous aidera à **augmenter vos apports caloriques** pour limiter cette perte de poids.

Vous trouverez dans ce document des **informations** pour vous aider **au quotidien**. D'autres **conseils sont disponibles** auprès de vos professionnels de santé.

N'hésitez pas à les demander à votre diététicien/Médecin.

Enrichir les repas

Enrichir l'alimentation consiste à rajouter des aliments dans les plats afin de les rendre plus caloriques et/ou protidiques.

Le but est simplement de ne pas augmenter le **volume** du repas mais d'augmenter sensiblement les **apports par portion**.

Enrichir consiste à rendre les plats **plus concentrés** ou autrement dit, plus riches.

On pourra enrichir facilement ces plats ou aliments :

- ✓ Le **lait** avec du lait en poudre ou du lait concentré (sucré ou non)
- ✓ Les **potages** avec de la crème fraîche, du beurre, de l'huile, du fromage, de la viande (ou équivalent)
- ✓ Les **purées ou plats mixés** avec de l'œuf, du fromage, de la crème fraîche, de la graisse de canard, de la sauce ou du beurre
- ✓ Les **entrées** de légumes avec de la mayonnaise, de la sauce, de l'huile, du fromage ou de la viande
- ✓ Les **desserts** avec de la crème chantilly, du sucre, du lait concentré (sucré ou non)

Quels aliments utiliser pour enrichir les préparations ?

On pourra ajouter ces aliments :

Aliments salés :

- ✓ Du **fromage** ou **fromage fondu** dans les féculents, les légumes, les plats mixés et les potages
- ✓ Du **jaune d'œuf** dans les entremets et laitages, les purées, les potages, les plats mixés
- ✓ De la **viande**, du poisson ou du jambon dans les potages, les purées, les entrées
- ✓ Du **lait en poudre** dans les laitages et le lait, les potages, les purées
- ✓ De la **crème fraîche** ou de la **graisse de canard** dans les purées, les sauces, les potages, les plats mixés
- ✓ Du **beurre**, de la **margarine**, de l'**huile** dans les potages, les purées, les plats mixés, les sauces
- ✓ De la **mayonnaise** dans les entrées, les sauces, les plats mixés
- ✓ De la **sauce** dans les plats mixés, les purées

Aliments sucrés :

- ✓ Du **lait concentré sucré ou non** dans les fruits, les desserts, les laitages et le lait
- ✓ De la **crème chantilly** dans les laitages, les fruits, le café
- ✓ Du **sucré** ou des **produits sucrés** (confiture, crème de marrons, confiture de lait, pâte à tartiner...) dans les desserts, les laitages, les fruits

En cas d'intolérance :

- ✓ D'autres aliments pourront vous être conseillés par votre diététicien afin d'augmenter vos apports en respectant vos habitudes : margarines végétales, huile de coco, purée d'oléagineux, beurres végétaux

Les aliments à éviter pour rendre ses repas plus riches

On évitera les produits **peu caloriques** et on utilisera leurs **équivalents plus riches** :

- ✓ La margarine qui peut être remplacée par du **beurre**
- ✓ Les produits laitiers 0% de matières grasses ou sans sucres qui peuvent être remplacés par des produits au **lait entier, à la crème et sucrés**
- ✓ Les compotes allégées en sucres qui peuvent être remplacées par des **compotes sucrées**
- ✓ Les sauces (mayonnaise, vinaigrette...) réduites en matières grasses qui peuvent être remplacées par leur équivalent « traditionnel »
- ✓ Certaines alternatives végétales à des produits d'origine animale (« laits » végétaux, « crèmes » végétales et préparations à base de ces produits).

Dans tous les cas :

- ✓ Il conviendra d'aller vers un élargissement de l'alimentation et **l'éviction des régimes** qui vont limiter les prises alimentaires.
- ✓ **Pesez-vous régulièrement**
- ✓ Votre médecin et/ou diététicien pourra vous orienter en cas de besoin

Choisir des aliments plus caloriques

Les entrées à base de charcuterie, fromage ou viande pourront apporter **plus de calories** que des légumes crus.

Certains desserts ou boissons sont **plus riches** que d'autres, en voici quelques exemples :

Desserts caloriques

Produit	Poids de la portion (en g)	Calories par unité (en kcal)	Protéines par unité (en g)
Dessert cœur fondant Bonne Maman®	80	342	3,7
Crème brûlée Rians®	100	338	3,7
Baba au rhum Bonne Maman®	140	290	3,4
Cheesecake Spéculoos Gû®	80	281	3,4
Banana Split Le petit basque®	90	252	2,1
Tarte citron meringuée Bonne Maman®	90	246	4,9
Yaourt aux marrons La Fermière®	160	237	3,8
Dessert fondant au chocolat et crème anglaise Rians®	110	232	5
Panna Cotta aux fruits rouges Rians®	120	208	2,8
Petit pot de crème au café La Laitière®	100	199	4,7
Clafoutis aux cerises La Laitière®	85	189	4,3

Boissons caloriques

Produit	Poids de la portion (en g)	Calories par unité (en kcal)	Protéines par unité (en g)
Smoothie Ananas Banane Noix de coco Innocent®	250	166	1,9
Smoothie fraise banane Innocent®	250	134	1,5
Cacolat®	200	130	6
Yaourt à boire à la fraise Ptit Yop Yoplait®	180	130	5
Candy'Up® chocolat en briquette	200	127	4,8

✓ Ces boissons sont plus épaisses et peuvent faciliter la déglutition