



CONSEILS dénutrition
et amaigrissement

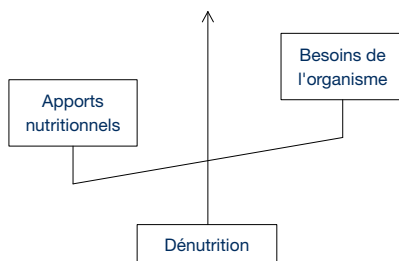


VALMONT
Clinique privée de réadaptation

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Conseils pour la dénutrition et l'amaigrissement

Lorsque le corps est en déficit protéino-énergétique, cela peut entraîner un état de dénutrition avec des conséquences délétères sur l'organisme : perte de masse musculaire/sarcopénie, augmentation du risque de chute, baisse de l'immunité de l'organisme avec un grand risque d'infection ou encore une dégradation de l'état psychique. Il en résulte une diminution de la qualité de vie.



ALIMENTATION HYPER ÉNERGÉTIQUE ET HYPER PROTÉINÉE

Le but est de privilégier les aliments riches en énergie afin de couvrir au mieux vos besoins énergétiques et d'éviter ou de limiter au mieux une fonte de la masse musculaire et un déconditionnement important.

Protéines

Les protéines sont indispensables à l'organisme. Elles sont importantes pour le maintien de la masse musculaire, ainsi que pour la cicatrisation et l'immunité. Voici quelques aliments riches en protéines :

| Aliment | Quantité |
|-------------------------------------|-----------------|
| Viande séchée | 25g dans 100g |
| Jambon cuit | 50g |
| Viande | 50g |
| Crustacé | 50g |
| Poisson | 60g |
| Oeuf | 80g (= 1,5 œuf) |
| Lait en poudre | 40g |
| Fromage à pâte dure | 40g |
| Fromage à pâte molle ou à tartiner | 50g |
| Fromage blanc, séré, cottage cheese | 90g |
| Tofu | 120g |
| Yogourt de soja | 50g |
| Yogourt | 250g |



FRACTIONNEMENT DE L'ALIMENTATION

Nous recommandons 3 repas par jour et 2 à 3 collations dans la journée, afin de permettre une couverture des besoins protéino-énergétiques de l'organisme.

Conseils pratiques

- A chaque repas :
 - Une source d'hydrates de carbone: pain, céréales, pâtes, riz, maïs, pommes de terre.
 - Un aliment riche en protéines : viande, poisson, oeuf, fromage.
 - Un aliment riche en fibres à chaque repas (légumes, fruits), afin de lutter contre la constipation.
 - Des matières grasses à chaque repas (minimum l'équivalent d'une cuillère à soupe = 10g).
- En cas de satiété précoce, boire entre les repas et éviter d'absorber une trop grande quantité de liquide au moment du repas
- Eviter les repas amenant peu de calories pour un volume important, comme les salades de crudités et les soupes. Vous pouvez manger une soupe ou une salade et y ajouter des féculents, protéines et matières grasses afin d'en faire un repas équilibré et suffisant en énergie.



Idées de repas riches en énergie et/ou en protéines :

- Spaghetti bolognese avec fromage rapé.
- Spaghetti avec saumon, tomates cerises, huile d'olive et basilic.
- Omelette jambon-fromage.
- Croûte au fromage (jambon-œuf).
- Quiche aux légumes ou thon avec œuf, fromage râpé et crème.
- Endives au jambon avec sauce béchamel.
- Gratin de choux-fleurs, pommes de terre avec sauce béchamel et fromage râpé.
- Sandwich avec œufs, thon et mayonnaise.
- Emincé de poulet, lait de coco et riz.
- Salade César.
- Salade niçoise.
- Salade grecque.
- Bircher avec yogourt, lait ou crème, fruits à coques en morceaux ou moulus.
- Couscous végétarien avec pois chiches.
- Salade de quinoa au poulet et avocat.

Idées de collation riches en énergie et/ou en protéines :

- Tarte aux fruits, cake, biscuits, pâtisseries, glace, frappé.
- Fruits secs, fruits confits, fruits oléagineux, yaourt avec morceau de fruits et noix moulus.
- Cake salé, tartine, pain-fromage, viande froide, petit sandwich, canapé.



ENRICHISSEMENT DES REPAS

Afin d'augmenter la teneur en protéines et/ou énergie de vos repas, vous pouvez ajouter :

- Des croûtons, des pâtes, des lentilles, des pommes de terre dans une soupe ou une salade.
- Du fromage râpé ou de la crème dans une soupe, une purée de pommes de terre ou une polenta.
- De la béchamel et du fromage râpé dans des gratins et quiches.
- Du jambon, poulet, poisson ou crevette dans une soupe ou une salade.

SUPPLÉMENTS NUTRITIFS ORAUX (SNO) ET POUDRE DE PROTÉINES

Dans certains cas, des suppléments nutritifs oraux peuvent vous être prescrits. Il s'agit de flacons à boire ou de crèmes sous forme lactée, avec différents arômes, riches en énergie et/ou en protéines. Ils seront pris à distance des repas (minimum 90 minutes) afin de ne pas vous couper l'appétit.

Les poudres de protéines peuvent être ajoutées dans les aliments (ex : compote, crème, frappé, purée) ou dans une boisson (jus de fruit, lait) pour les enrichir en protéines.



En cas de restriction alimentaire supplémentaires (intolérances alimentaires ou régime végétarien par exemple), il se peut que ces conseils soient plus difficiles à atteindre.

Un suivi nutritionnel par un professionnel peut dans certains cas être nécessaire. Vous pouvez demander un suivi avec un médecin nutritionniste ou une diététicienne, en ambulatoire ou à domicile.

CONTACTS

Dre Mariela Sirakova

Médecin interne

Nutrition diététique thérapeutique

+41 79 173 93 05

Oliwia Jastrzebska

Diététicienne

+41 79 323 98 10



Clinique Valmont · Route de Valmont · CH · 1823 Gilon sur Montreux · Tel. +41 21 962 35 35
www.cliniquevalmont.ch