Hôpitaux Universitaires
Pitié Salpêtrière - Charles Foix

BIEN S'ALIMENTER
pour un bon état nutritionnel

Service de diététique

ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS

SOMMAIRE

L'équilibre alimentaire ..... page 4
La structure des repas ..... page 4
Vous manquez d'appétit ..... page 5
Vous perdez du poids ..... page 5
Vous avez des nausées ..... page 7
Vous avez de la diarrhée ..... page 7
Vous souffrez de constipation ..... page 8
Compléments nutritionnels ..... page 9
Vos notes personnelles ..... page 10

Comment maintenir ou améliorer votre état nutritionnel en adaptant votre alimentation ?

Ce livret a pour but :

- d'augmenter la valeur énergétique de votre alimentation,
- d'améliorer la saveur de vos plats,
- d'utiliser les compléments nutritionnels,
- de vous aider à retrouver l'appétit,

en choisissant les aliments qui vous conviennent le mieux.

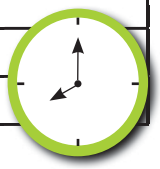
L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Une bonne alimentation est synonyme de variété et d'équilibre.
Dans la mesure du possible, il est conseillé de consommer par repas un des aliments de chacun des groupes suivants :

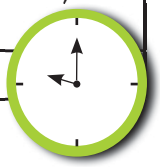
- viande, poisson et œufs,
- pain et céréales, pâtes, riz, pommes de terre…
- fruits et légumes verts, crus et cuits,
- lait et produits laitiers (fromages, yaourts et fromages frais, desserts lactés),
- matières grasses (huiles, beurre, margarine, crème fraîche…).

LA STRUCTURE DES REPAS (ET EXEMPLE)

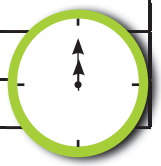
Petit Déjeuner		
Une boisson chaude	→	Café ou thé ou chocolat +/- sucre
Un produit céréalier	→	Pain, pain de mie, viennoiseries, céréales ou biscottes + matières grasses…
Un produit laitier sucré	→	Lait, yaourt, fromage blanc
Un fruit	→	Fruit cru, au sirop ou en compote ou jus de fruits



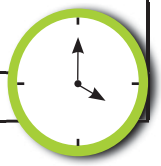
Collation 10 h		
Une boisson lactée chaude ou froide ou un laitage sucré	→	Lait nature ou aromatisé, yaourt à boire, entremets, ou complément nutritionnel…
Un dessert	→	Fruit, jus de fruits ou biscuits…



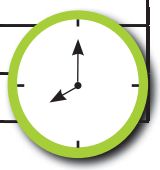
Déjeuner		
Un plat principal complet	→	Viande/ poisson/ œufs + légumes/ féculents ou potage enrichi + pain (selon votre appétit)
Un produit laitier sucré	→	Fromage ou laitage
Un fruit	→	Fruit cru, au sirop ou en compote



Goûter		
Une boisson lactée chaude ou froide ou un laitage sucré	→	Lait nature ou aromatisé, yaourt, entremets ou complément nutritionnel
Un dessert	→	Compote, fruit, gâteau ou biscuits…



Diner		
Un plat principal complet	→	Viande/ poisson/ œufs + légumes/ féculents ou potage enrichi + pain (selon votre appétit)
Un produit laitier sucré	→	Fromage ou laitage
Un fruit	→	Fruit cru, au sirop ou en compote



VOUS MANQUEZ D'APPÉTIT

- Fractionner vos repas : *collations dans la matinée, l'après-midi et en soirée.*
- Favoriser vos plats préférés (sucrés ou salés).
- Choisir des plats déjà cuisinés et faciles à déglutir (gratins, tartes salées, terrines de légumes, purées...).
- Privilégier le plat principal plutôt qu'une entrée de crudités ou qu'un potage de légumes verts.
- Préférer boire des jus de fruits ou de légumes, des boissons lactées plutôt que l'eau.
- Réduire le volume des repas : *mangez en petites quantités, mais fréquemment, en préférant les aliments les plus riches (pâtes à la crème et au gruyère râpé, tartes salées, gratins, purées enrichies ou potages enrichis, charcuteries, pâtisseries et viennoiseries…) aux légumes verts nature, bouillon de légumes, eau, café ou thé…*
- Compléter, si besoin, vos repas avec des compléments nutritionnels.
- Diminuer la consommation de tabac, afin d'améliorer la perception du goût des aliments et favoriser l'appétit.

VOUS PERDEZ DU POIDS

Il est important de consommer davantage de protéines et d'énergie (calories) pour éviter cette perte de poids. Quand vos repas sont peu copieux, vous pouvez :
- intégrer des collations entre les repas,
- enrichir votre alimentation à partir des aliments les plus riches en protéines et en énergie.

▪Comment enrichir votre alimentation en protéines ?

L'organisme a besoin de protéines pour construire et réparer les tissus et combattre les infections. Viande, poisson, œufs, charcuteries, lait, laitages et fromages sont de bonnes sources de protéines. Ces aliments devront être présents à chaque repas.

▪Comment enrichir votre alimentation en calories ?

Pour reprendre du poids, vous avez besoin de davantage d'énergie. Si vos apports sont insuffisants, l'organisme devra utiliser ses propres réserves : cela vous fera maigrir et vous affaiblira. Les calories proviennent essentiellement des lipides (graisses) et des glucides (sucres et féculents).

POUR ENRICHIR		EN PROTEINES	EN CALORIES
ENTRÉES	POTAGE	Lait en poudre. Viande, oeuf entier, jambon, poisson, fromage.	Pâtes, tapioca, légumes secs, pain, croûtons. Crème fraîche, beurre, huile, fromage, crème de gruyère, lait entier
	CRUDITÉS	Oeuf dur, dés de jambon, lardons, poulet, thon, sardines, fromage.	Dés de fromage, charcuterie (lardons, boudins, saucissons, pâtés…), huile, mayonnaise Croûtons, fruits secs, pâtes, pommes de terre, légumes secs…
	CAKE, FLAN DE LÉGUMES, TARTE SALÉE…	Jambon, thon, crabe, œuf, lardons. Lait en poudre.	Crème fraîche, fromage, lardons…

POUR ENRICHIR		EN PROTEINES	EN CALORIES
PLATS PRINCIPAUX	LÉGUMES	Dés de jambon, lardons. Poisson, viande hachée. Fromage.	Sauces (béchamel…), crème fraîche, beurre, huile, fromage. Pâtes, tapioca, croûtons, légumes secs…
	PURÉE	Lait, lait en poudre, œuf entier, fromage râpé…	Crème fraîche, beurre, huile, fromage …
	CAKE, SOUFFLÉ, TARTE SALÉE	Jambon, thon, fruits de mer, œuf, charcuterie, lait en poudre.	Crème fraîche, fromage, charcuterie…
	PATES, RIZ, SEMOULE…	Dés de jambon, thon, œuf, lardons, viande/poisson hachés. Fromage râpé…	Sauces (béchamel…), crème fraîche, beurre, huile, fromage…

POUR ENRICHIR		EN PROTEINES	EN CALORIES
DESSERTS	FLAN, CREME, CAKE, SEMOULE, LAITAGES NATURE…	Lait en poudre, lait concentré, fromage blanc, petit suisse, œuf entier…	Crème fraîche, crème de marron, noix de coco, fruits secs, chocolat de nappage, caramel, chantilly, confiture miel, poudre d'amande, beurre, sirop d'érable, huile…

POUR ENRICHIR		EN PROTEINES	EN CALORIES
BOISSONS	LAIT, THÉ, CAFÉ…	Lait nature ou aromatisé sucré, lait en poudre, lait concentré, œuf…	Miel, sirop, chocolat, lait entier…

VOUS AVEZ DES NAUSÉES ?

→ Fractionner votre alimentation en plusieurs repas (au moins six), de faibles volumes, répartis tout au long de la journée.
→ Consommer les préparations tièdes ou froides (pour atténuer leurs saveurs et leurs odeurs).
→ Eviter les aliments peu digestes, très gras ou très sucrés, à fibres dures, à goût fort, les graisses cuites, les fritures et les odeurs de cuisson.
→ Préférer les textures molles ou liquides.
→ Préférer les aliments à goût neutre, les fruits et les légumes cuits à l'eau, les laitages, les glaces ou sorbets.
→ Privilégier les aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers).

Exemples de petits repas :
- Terrine de poisson + pomme au four
- Oeuf en gelée + fruit
- Carpaccio + flan de courgettes
- Jambon + purée de carottes
- Gaspacho + riz au lait
- Fromage blanc + compote
- Yaourt à boire + biscuits
- Crème glacée + sablés
- Yaourt aux fruits + banane

N.B. : les boissons gazeuses à la menthe, au citron peuvent calmer les nausées.
Ex : Vitelloise®-menthe, Perrier® citron, Coca-Cola®…

VOUS AVEZ DE LA DIARRHÉE ?

→ **Boire** en quantité suffisante pour compenser la déshydratation : eaux, bouillons de légumes, tisanes, café, thé, Coca-Cola® dégazéifié…

→ **Supprimer de votre alimentation :**
- le lait sous forme de boisson : *préférer le fromage, les laitages ou le lait pauvre en lactose,*
- les légumes verts crus et cuits (riches en fibres) : *les remplacer par des féculents (pommes de terre, pâtes, riz, semoule) et des légumes verts bien cuits tels que les carottes, courgettes bien épluchées, salade cuite, haricots verts extra fins, haricots beurre, endives, blancs de poireaux, pointes d'asperges, potiron…*
- les féculents riches en fibres (riz ou pâtes complètes, céréales de petit déjeuner enrichies en fibres…) et le pain complet, au son, de seigle,
- les fruits crus : *les remplacer par des fruits cuits, en compotes ou au sirop.*

→ **Consommer avec modération** les aliments riches en matières grasses : charcuterie, viandes en sauce, fritures, beignets pouvant être responsables d'intolérances digestives.

→ **Réintroduire progressivement** les aliments supprimés, dès l'amélioration du transit.

VOUS SOUFFREZ DE CONSTIPATION ?

Les fibres augmentent le poids et le volume des selles. Elles stimulent la motricité intestinale, en diminuant le temps de transit. Elles se trouvent particulièrement dans certains légumes, fruits, produits céréaliers et dans les légumes secs.

En pratique : trois règles simples

- Fractionner votre consommation d'aliments riches en fibres au cours de la journée.
- Augmenter progressivement leur quantité, afin d'éviter d'éventuels troubles gastro-intestinaux mineurs.
- Augmenter, pendant les repas et entre les repas, la consommation de boisson (eau, infusion, bouillon...).
- Penser à tester sa propre tolérance durant trois jours minimum.

Exemples d'aliments riches en fibres

→ Les céréales complètes : farines complètes, pâtes, semoules, riz et pain complets, pains au son ou aux céréales…
→ Les légumes secs : lentilles, haricots secs, pois, fèves, flageolets...
→ Les légumes verts riches en fibres : petits pois, artichaut, salsifis, céléri-rave...
→ Les fruits secs : pruneaux, figues, abricots, raisins secs…
→ Les fruits riches en fibres : prunes, ananas, fruits rouges…

Des compléments nutritionnels enrichis en fibres, disponibles en pharmacie, peuvent vous aider :
→ poudre : Actilium®, Fibreline®, Stimulance®…
→ comprimés : Actilium®…
→ compotes : Prunodiet®, Prunogil®, Rhubagil®…

En cas de ballonnements et de gaz, le charbon végétal peut être utilisé à distance des prises de médicaments. Il existe sous plusieurs formes :
→ poudre,
→ granulés,
→ gélules.

Certains aliments les favorisent (à consommer selon votre tolérance) : choux, salsifis, champignons, artichauts, poivrons, concombres, ail, oignons, légumes secs…

N.B. : Maintenir une activité physique, adaptée à vos capacités, permet de favoriser le transit intestinal.

LES COMPLEMENTS NUTRITIONNELS

Vos apports caloriques peuvent s'avérer insuffisants pour couvrir vos besoins. Vous pouvez avoir recours aux compléments nutritionnels.

→ Ces préparations permettent d'augmenter vos apports en protéines et/ou en calories, selon le type de produit. Elles se présentent sous forme de potages et purées enrichis, boissons lactées sucrées, jus de fruits, crèmes enrichies ou céréales instantanées...

→ Ces produits, prescrits par le médecin pour une durée déterminée, sont pris en charge dans certains cas.

→ La prescription vous laisse libre choix de la marque, du produit et des parfums. Il vous est donc conseillé de prendre un échantillon de plusieurs d'entre eux, parmi ceux qui vous ont été conseillés, et de faire votre propre choix. N'oubliez pas également de varier les parfums pour éviter la lassitude.

Ces produits ne doivent pas devenir des substituts de repas. Ils peuvent être pris à distance des repas, en collation, au goûter (ou en fin de repas s'il vous reste de l'appétit).

Certains produits sucrés (boissons ou crèmes) ou neutres (boissons) peuvent également être intégrés dans des plats traditionnels (potage, purée, cakes et flans, crèmes-desserts, boissons, glaces, madeleines…) pour les enrichir en protéines et calories. N'hésitez pas à demander un livret de recettes à votre diététicien.

En cas de diarrhées, il est conseillé de choisir des produits " sans lactose ".

EN CONCLUSION

Pour garantir le meilleur état nutritionnel possible ainsi qu'une réponse optimale aux traitements, il faut :

→ tendre vers un poids de forme ou le maintenir, en enrichissant et fractionnant si besoin votre alimentation.

→ ne pas hésiter à contacter votre diététicien(ne) qui vous donnera des conseils pratiques et des recettes à votre goût.

VOS NOTES PERSONNELLES

Livret réalisé par le
SERVICE DE DIÉTÉTIQUE

Hôpitaux Universitaires
Pitié Salpêtrière - Charles Foix

7 Av de la république
94205 IVRY SUR SEINE

☎ 01 49 59 46 17

service.dietetique@cfx.aphp.fr

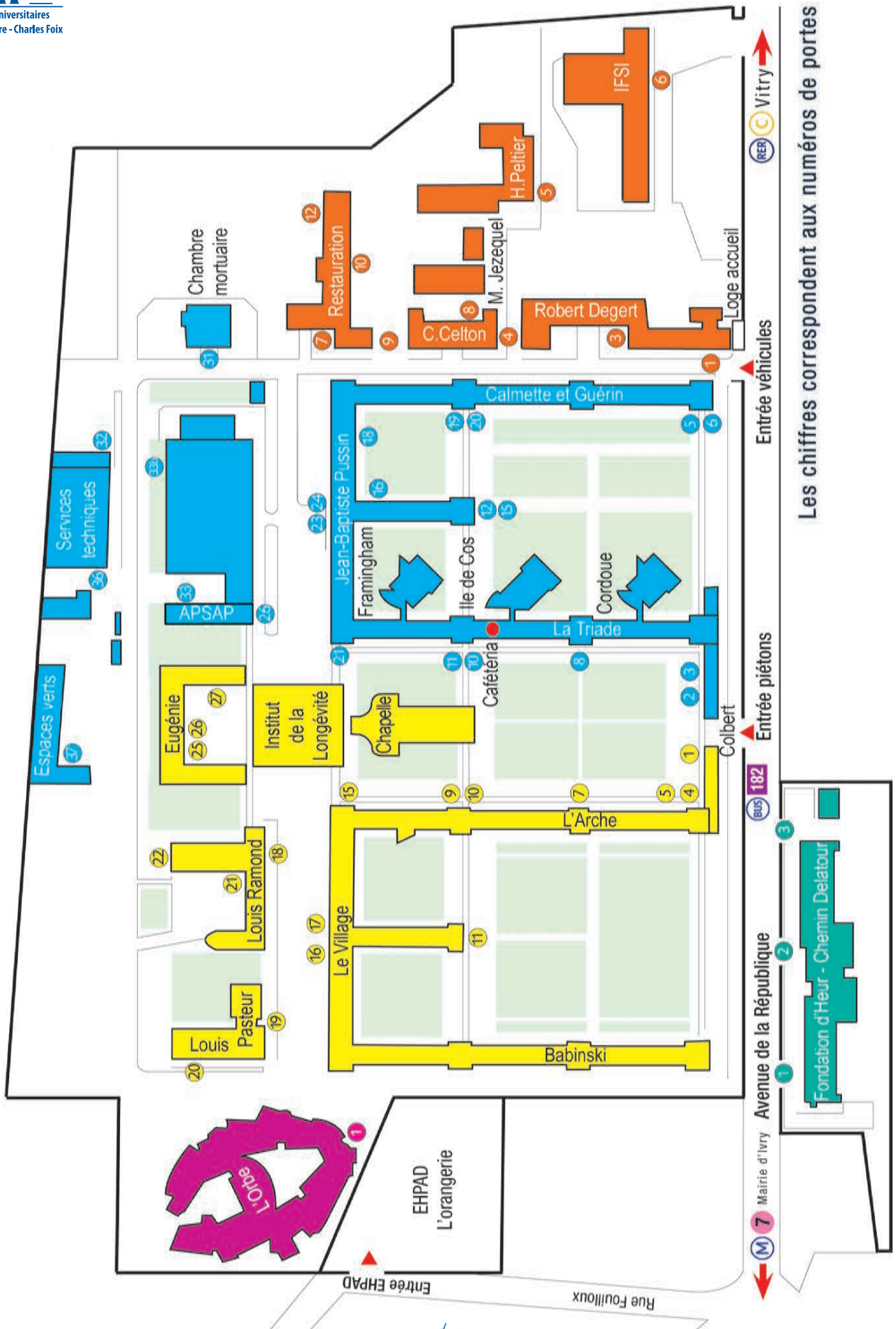
Conception graphique : Direction de la Communication de La Pitié Salpêtrière - Août 2011 - maj novembre 2014

Hôpitaux Universitaires
Pitié Salpêtrière - Charles Foix

HÔPITAL UNIVERSITAIRE CHARLES FOIX

7, AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE 94200 IVRY-SUR-SEINE

☎01 49 59 40 00



ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS