

# CONSEILS DIETETIQUES

UNITE MOBILE DE SOINS PALLIATIFS

Chef de service : Dr Gérard TERRIER

Médecins adjoints : Dr Jean-Vincent BOURZEIX/ Dr Dominique GROUILLE/ Dr Bertrand Sardin

Diététicienne : Agnès NOUHANT

Tél. : 05 55 05 66 13

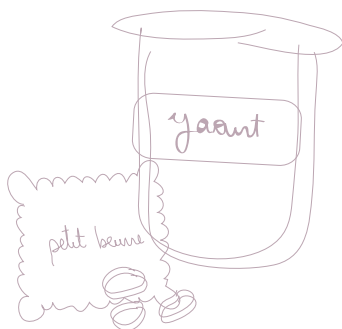
UNITE FONCTIONNELLE DE NUTRITION

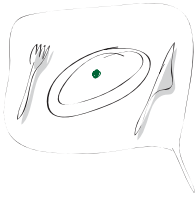
Service d'hépatogastroentérologie

Médecin responsable : Pr Jean-Claude DESPORT

Tél. : 05 55 05 66 21

COMITE DE LIAISON ALIMENTATION NUTRITION  
DU CHU DE LIMOGES





## PERTE D'APPETIT PERTE DE POIDS

### Votre appétit vous fait défaut

- Fractionnez votre alimentation en petits repas : prévoyez 2 à 3 collations dans la journée. Exemples de collations : entremets, biscuits, toasts, laitages, glaces, barres de céréales, fruits secs...
- Consommez vos plats préférés et laissez libre cours à vos envies.
- Diversifiez les aliments et préparations ; variez les menus pour éviter la monotonie.
- Préservez l'instant du repas ; le cadre du repas est aussi important que le repas lui-même.
- Evitez de participer à la préparation du repas.
- Evitez les aliments et plats dont l'odeur vous paraît désagréable (*choux, oignon...*)
- Evitez de fumer avant le repas. Le tabac coupe l'appétit.

### Comment lutter contre une perte de poids ?

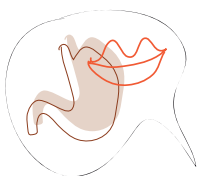
- Quelle que soit la cause de l'amaigrissement, une adaptation de l'alimentation est essentielle pour retrouver un poids normal.
- Dans tous les cas, il s'agit d'augmenter ses apports alimentaires en CALORIES et/ou en VOLUME.

### Privilégiez les aliments riches en énergie

- Les féculents sont une source d'énergie plus importante que les légumes et fruits.
- Les corps gras sous forme de beurre, huile, crème fraîche à ajouter dans des préparations telles que le potage, la purée... Réalisez des gratins de légumes, des légumes en sauce béchamel... pensez aux sauces : bolognaise, carbonara...
- Les produits sucrés (*desserts sucrés, laitages, pâtisseries, glaces...*)

### Privilégiez les aliments riches en protéines

- Viande - poisson - œuf
- Produits laitiers - fromages
- Produits céréaliers, légumes secs.
- En cas de dégoût pour la viande et afin de compléter l'apport calorique de vos repas, pensez aux compléments nutritionnels sous forme liquide ou pâteuse, compléments riches en énergie, protéines, vitamines et minéraux (*prêts à l'emploi*) ou bien utilisez :
  - une poudre de protéines, que l'on dilue à chaud ou à froid dans une préparation sucrée ou salée afin d'en augmenter les apports calorique et énergétique sans en augmenter le volume,
  - et/ou une poudre de glucides, que l'on dilue à chaud ou à froid dans une préparation sucrée.
- Pensez à enrichir les plats pour les rendre plus énergétiques (*jaune d'œuf dans une purée, fromage râpé ou parmesan dans un potage...*).
- Fractionnez votre alimentation en plusieurs repas par jour : prévoyez des en-cas ou collations dans la matinée ou l'après midi (*fruits secs, barres chocolatées ou de céréales, pain et fromage, gâteau de riz, lait aromatisé, yaourt à boire, berlingots de lait concentré, cake, biscuits, viennoiseries...*).



## PROBLEMES DE BOUCHE ET D'ESTOMAC

### **Vous avez des difficultés pour manger et avaler**

*(sécheresse buccale, inflammation, aphtes ou mycoses, mucites...)* :

- Modifiez la texture de votre alimentation : en hachant la viande ou en mixant les aliments ou bien en ajoutant du bouillon de légumes, jus de viande, sauce mayonnaise, crème fraîche, lait, jus de fruit, afin de donner plus d'onctuosité à une préparation.
- Privilégiez les aliments liquides ou semi-liquides (glaces, yaourts...).
- Evitez les aliments durs et secs (croûte de pain, biscottes...), les aliments acides (crudités, vinaigrette, agrumes, jus de fruits acides, condiments...), les aliments trop épicés et irritants (épices, graisses cuites...), trop salés (charcuterie, fromages...), les aliments trop sucrés (pâtisseries, confiseries...), les boissons alcoolisées, gazeuses, café et thé trop forts... qui irritent les muqueuses.
- Adaptez la température du repas, de préférence tiède ; les aliments tièdes ou froids atténuent la douleur.

### **Vous avez des douleurs gastriques ou des brûlures d'estomac**

- Evitez les aliments irritants cités précédemment.
- Fractionnez les repas.
- Mastiquer correctement.
- Buvez de préférence plusieurs fois par jour en petites quantités.
- Optez dans un premier temps pour une alimentation essentiellement lactée : lait, laitages (yaourt, suisse, fromage blanc), crème, bouillie, gâteau de riz ou de semoule... Puis introduisez les potages, purée, riz très cuit, pâtes, viande blanche, poisson, cervelle, œufs, compote, fruit cuit ou au sirop...





## VOTRE GOUT S'EST TEMPORAIREMENT ALTERÉ

### Les repas vous paraissent fades

- Pensez aux plats cuisinés et aux assaisonnements diversifiés (*sauces plus ou moins épicées, fines herbes, coulis de tomates...*)

- Pensez aux aliments ayant une saveur plus prononcée (*fromages fermentés, charcuterie type jambon cru...*)

### Les aliments vous semblent acides

- Accompagnez les légumes d'une sauce béchamel.
- Pensez aux gratins de légumes, aux soufflés, aux mousses de fruits...

### Les aliments vous semblent trop sucrés

- Préférez les desserts préparés sans sucre ou peu sucrés : entremets, fruits pochés, compotes sans sucre, gâteaux de riz ou de semoule sans sucre...

### Les aliments vous semblent trop salés

- Attention à l'usage du sel de cuisine ; évitez les aliments très salés : charcuteries, fromages, gâteaux apéritifs, chips...

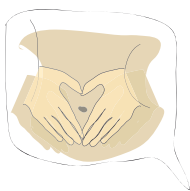
### Les aliments vous semblent amers ou avoir un goût métallique

- Cas fréquent de la viande et des légumes verts : choisissez plutôt de la volaille, du poisson, des œufs et des laitages en remplacement de la viande ; préférez les féculents (*pommes de terre, pâtes, riz*) aux légumes verts.

### En cas de dégoût pour la viande

- Augmentez la consommation de fromages et de laitages ou pensez :
  - à l'association légumes secs + céréales : semoule + pois chiche (*couscous*), pâtes et haricots secs (*minestrone*), riz + haricots + produit de la mer (*paella*)
  - à l'association céréales + produit laitier : riz ou semoule au lait, crêpes, pizza au fromage (*farine de blé, lait et œuf...*)
- ou prenez régulièrement des compléments diététiques alimentaires, compléments riches en énergie et protéines, sous forme liquide ou pâteuse.
- Consommez les boissons qui laissent une saveur agréable dans la bouche : eau, thé, jus de fruit frais, boissons gazeuses citronnées, limonade...





## TROUBLES DU TRANSIT

### Que faire en cas de diarrhée

- Buvez abondamment : bouillon de légumes clair, tisanes, eau minérale... Supprimez boissons gazeuses et glacées.
- Limitez le lait et dérivés que vous remplacerez par des fromages à pâte cuite ou bien par des crèmes dessert à base de lait de soja.
- Supprimez les aliments irritants. Évitez les aliments riches en fibres : légumes, fruits, céréales et légumes secs ; supprimez les graisses cuites, fritures et sauces grasses qui peuvent accélérer le transit intestinal.
- Choisissez des aliments qui freinent le transit : purée de carottes, riz, eau de riz, compote pomme-coing, banane, gelée de coing...
- Remarque : dans certains cas, le Coca-Cola s'avère être efficace contre les problèmes de diarrhée à condition de le dégazéifier en l'agitant avec une petite cuillère avant de le consommer.

### Que faire en cas de constipation

- Veillez à boire suffisamment dans la journée (eau, eau aromatisée, jus de fruit, tisane, potage...)
- Remarque : l'eau HEPAR® s'avère être efficace en cas de constipation.
- Augmentez l'apport en fibres de votre alimentation : consommez davantage de légumes verts et de fruits chaque jour ; préférez le pain complet au pain ordinaire ; pensez aux fruits secs.
- Limitez les aliments dits «constipants» précédemment cités (riz, gelée de coings...).

**Si malgré ces conseils vous avez des problèmes, n'hésitez pas à en parler. Vous pourrez avoir des conseils personnalisés grâce à une consultation auprès de la diététicienne ou du médecin spécialisé. Ils pourront par exemple vous proposer des compléments nutritionnels adaptés à votre état.**



## QUE FAIRE POUR EVITER LES NAUSEES ?

- Il est recommandé de prendre des repas légers : mangez plus souvent mais en petite quantité. Pensez à faire des collations : biscuits, entremets, laitages frais, yaourts à boire, barres de céréales, fruits secs.
- Il est conseillé de manger tiède et non chaud.
- Buvez plutôt en dehors des repas, en petite quantité à chaque fois : les boissons fraîches sont souvent mieux tolérées.
- Trouvez la consistance des repas qui vous convient le mieux : très épais ou inversement très liquide.
- Evitez les préparations grasses, les fritures, les charcuteries, les épices fortes, les sucreries en grande quantité qui sont généralement mal tolérées. Choisissez plutôt des modes de cuisson sans graisses, ajoutez du beurre cru sur les aliments après cuisson.
- Evitez tous les aliments perçus comme «écœurants».
- Evitez le mélange «café au lait» au petit déjeuner. Remplacez-le par un café (ou thé) léger et mangez un morceau de fromage type gruyère, comté, cantal, St Paulin...
- Si les odeurs vous gênent, préférez les aliments et plats froids (ou à température ambiante) moins odorants tels que les crudités, salades variées, terrines de légumes, pains de poisson, potages froids...
- Evitez les aliments dégageant une odeur forte (choux, oignons, friture...) et de façon plus générale, toutes odeurs fortes comme celles du tabac ou de certains parfums.
- Enfin prenez le temps de manger en mastiquant bien vos aliments ; reposez-vous après le repas, de préférence en position semi-assise. Evitez de porter des vêtements qui vous compriment.
- Remarque : dans certains cas, le Coca-Cola peut servir de remède contre les nausées à condition d'être dégazéifié en l'agitant avec une petite cuillère.

