



H.U.B

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL

INSTITUT
JULES BORDET
INSTITUT

Hôpital
Erasmus



ULB

Hôpital université
de Bruxelles
Université libre de Bruxelles
Vrije Universiteit Brussel

Conseils alimentaires pour les seniors

Service de Gériatrie
Service de Diététique

Sommaire

Au quotidien	4
Comment enrichir ses repas de manière naturelle ?	4
Comment enrichir ses repas à l'aide de poudres ?	5
Les poudres hyperprotéinées	5
Les poudres ou sirops riches en glucides	5
Les poudres riches en protéines et glucides	5
Les suppléments nutritionnels oraux	5
Produits à boire hypercaloriques et hyperprotéinés	6
Produits de consistance « crème »	7
Biscuits	7
Exemples de suppléments nutritionnels oraux « liquides »	8
Exemples de suppléments nutritionnels oraux « crèmes »	8
Exemples de suppléments nutritionnels oraux « biscuits »	8
Les remarques et conseils de votre diététicien(ne)	9
Votre poids	10
Votre courbe de poids	11

Afin de faciliter la convalescence et la guérison, **il est souhaitable de poursuivre l'enrichissement en calories et surtout en protéines de votre alimentation.**

L'objectif de cette brochure est de vous fournir des conseils afin de vous faire reprendre du poids ou d'arrêter la perte de poids, et de maintenir une bonne masse musculaire. Pour cela, une activité physique régulière d'au moins 30 minutes par jour est vivement conseillée.

Nous restons bien sûr à votre entière disposition pour répondre à toute question complémentaire.

Au quotidien

- ◆ **Fractionnez votre alimentation** : il est préférable de prendre 6 petits repas (ou collations) plutôt que 3 gros repas qui vous rassasieront trop vite.
- ◆ **Veillez à bien vous hydrater** : n'attendez pas d'avoir soif pour boire ! Essayez d'atteindre 1,5 litres par jour en variant les plaisirs (eau, thé, café, infusion, potage, jus, etc.). Buvez entre les repas plutôt que pendant les repas afin de ne pas vous couper l'appétit.
- ◆ **Privilégiez les aliments riches en protéines** : les viandes, volailles, poissons et œufs sont à consommer deux fois par jour. Les produits laitiers ou produits à base de soja peuvent être consommés en dessert et/ou en collation, quatre à cinq fois par jour.
- ◆ **L'enrichissement en protéines et en calories** : si vous consommez peu d'aliments riches en protéines et/ou en calories, il est possible d'enrichir vos repas sans en augmenter le volume (voir ci-dessous).



Comment enrichir ses repas de manière naturelle ?

Enrichir ses repas à l'aide d'ingrédients classiques est assez facile. Pour ce faire, vous pouvez ajouter :

- ◆ **Du lait en poudre** à du lait, des boissons lactées (milkshake, lait frappé, etc.), des crèmes desserts, des flans, des puddings, des crêpes, du potage, des pommes de terre en purée, des sauces aux fromages, etc.
- ◆ **Du yaourt entier** à des fruits ou des céréales
- ◆ **De la crème fouettée** à des crèmes desserts, des flans, des gâteaux, etc.
- ◆ **De la crème glacée** à du lait, des boissons lactées, des crêpes, des gaufres, des gâteaux, des tartes, des fruits, etc.
- ◆ **Du beurre, de la margarine ou de l'huile végétale** à des pommes de terre, du potage, du riz, des légumes cuits, etc.
- ◆ **Du fromage à pâte dure** râpé ou non à du pain, des sandwiches, des pommes de terre, du potage, des légumes, du pain de viande, des œufs, des sauces, etc.
- ◆ **Du fromage frais** à des sauces, des œufs, des plats en cocotte, etc.
- ◆ **De la mayonnaise et de la vinaigrette** aux salades
- ◆ **Des œufs durs** aux salades, sandwiches, tartines, légumes, pommes de terre, etc.
- ◆ **Du jaune d'œuf** à du lait, de la crème pudding, du riz au lait, des salades, de la purée, des sauces, du potage, etc.
- ◆ **Des morceaux ou des dés de viande, de volaille ou de poisson** aux salades, potages, œufs, quiches, pommes de terre, pâtes, etc.

Comment enrichir ses repas à l'aide de poudres ?

Des poudres ont été spécialement élaborées pour aider à augmenter de façon relativement importante les teneurs en calories et/ou en protéines des repas sans en modifier le goût. Votre diététicien(ne) vous prescrira celles qui correspondent à vos besoins. Vous trouverez ci-dessous une liste de poudres disponibles dans le commerce.

- ◆ **Les poudres hyperprotéinées :**
 - Protifar®(Nutricia)
 - Resource Instant® Protein (Nestlé)
 - Fresubin® Protein Powder (Frésenius-Kabi)
- ◆ **Les poudres ou sirops riches en glucides :**
 - Caloreen® (Nestlé)
 - Fantomalt® (Nutricia)
 - Nutrical® (Nutricia) (deux goûts, neutre ou orange).
- ◆ **Les poudres riches en protéines et glucides :**
 - Resource® Complete HP (Nestlé)

Attention : la plupart de ces poudres ne peuvent plus être chauffées après avoir été ajoutées aux aliments.

Les suppléments nutritionnels oraux

Les suppléments nutritionnels oraux sont vendus en pharmacie et se présentent sous forme de liquide, de crème ou de biscuit, à choisir selon vos goûts et vos capacités de déglutition. Ils vous seront prescrits par votre diététicien(ne).

Idéalement, nous recommandons de prendre **un à deux** suppléments par jour sur une période de **plusieurs semaines**. Important : ces suppléments complètent mais ne remplacent en aucun cas les repas. Nous vous conseillons de les prendre **en collation** entre les repas.

Les crèmes et les liquides se consomment bien frais, ou éventuellement réchauffés pour les saveurs chocolat, mais il ne faut pas les faire bouillir. N'hésitez pas à varier les saveurs pour éviter toute lassitude.

Vous trouverez ci-dessous des listes indicatives des **suppléments nutritionnels oraux disponibles en pharmacie**.

Produits à boire hypercaloriques et hyperprotéinés

(liste non exhaustive)

Produit	Portion (ml)	Kcal	Protéines (g)	Goûts
BS NUTRITION®				
Delical HP-HC	200	300	20	Nature, vanille, chocolat, café, fruits rouges, pêche/abricot, caramel
Delical Effimax 2.0 fibres	200	400	20	Caramel, fraise, céréales (contient gluten)
Delical Effimax 2.0 sans fibres	200	400	20	Vanille, chocolat, café, pêche/passion
Delical Max 300	300	600	30	Café, fraise, chocolat, vanille, caramel
Delical concentré	200	452	29	Vanille, café, fraise
FRESENIUS -KABI®				
Fresubin Protein-energy drink	200	300	20	Vanille, chocolat, noisette, fraises des bois
Fresubin 2kcal drink	200	400	20	Vanille, fruits de la forêt, cappuccino, pêche-abricot, caramel, neutre
Fresubin 2kcal Fibre drink	200	400	20	Chocolat, citron, pêche-abricot, vanille, cappuccino
Fresubin YoDrink	200	300	15	Pêche-abricot, framboise
Fresubin 3.2 kcal drink	125	400	20	Vanille-caramel, noix
NESTLE®				
Resource HP HC	200	320	20	Vanille, caramel, chocolat, fraise, pêche
Resource 2.0	200	400	18	Vanille, abricot, fraise
NUTRICIA®				
Fortimel compact Proteine	125	300	18	Vanille, moka, fraise, banane, fruits rouges, pêche-mangue
Fortimel Extra	200	300	18	Vanille, moka, chocolat, fraise, abricot, fruits de la forêt

Produits de consistance « crème »

(liste non exhaustive)

Produit	Portion (ml)	Kcal	Protéines (g)	Goûts
BS NUTRITION®				
Delical crème dessert HP-HC La floridine	125	188	11,5	Abricot, café, chocolat, praliné, vanille, fraise
Delical crème dessert HP-HC sans lactose	125	188	12,5	Vanille, chocolat, café, abricot, caramel
FRESENIUS -KABI®				
Fresubin 2 kcal Crème	125	250	12,5	Vanille, fraise des bois, cappuccino, praliné, chocolat
Fresubin DB Crème	125	188	9,4	Vanille, fraise des bois, praliné, pêche-abricot
Fresubin YoCrème	125	188	9,4	Citron, framboise, pêche-abricot, biscuit
Fresubin Dessert Fruit	125	200	8,75	Pomme, pomme-fraise, pomme-pêche, pomme-pruneau
NESTLE®				
Resource dessert complete	125	187	11	Vanille, chocolat, pêche, caramel
Resource Energy Fruit	125	205	6,25	Pomme, pomme-fraise, pomme-pêche, pomme-pruneau
NUTRICIA®				
Fortimel Creme	125	200	12	Chocolat, fruits de la forêt, moka, vanille

Biscuits (liste non exhaustive)

Produit	Portion	Kcal	Protéines (g)	Goûts
Delical Nutra'cake (BS NUTRITION)	3 biscuits	399	16,5	Pruneau, framboise, chocolat

Exemples de suppléments nutritionnels oraux « liquides »



Exemples de suppléments nutritionnels oraux « crèmes »



Exemples de suppléments nutritionnels oraux « biscuits »



Remarques/Conseils de votre diététicien(ne) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Votre poids

Prenez l'habitude de vous peser une fois par semaine, cela vous permettra de déceler rapidement toute perte de poids et de pouvoir réagir au plus vite. Une balance est indispensable pour la surveillance et le maintien d'un poids santé, n'hésitez pas à vous en procurer une. Pour vous aider à surveiller l'évolution de votre poids, nous vous conseillons de consigner chaque résultat de pesée dans le tableau ci-dessous ainsi que tout paramètre qui pourrait influencer celui-ci (nausées, baisse de moral et d'appétit, etc.). Vous pouvez aussi compléter votre courbe de poids. Votre diététicien(ne) vous y aidera lors des consultations si nécessaire.

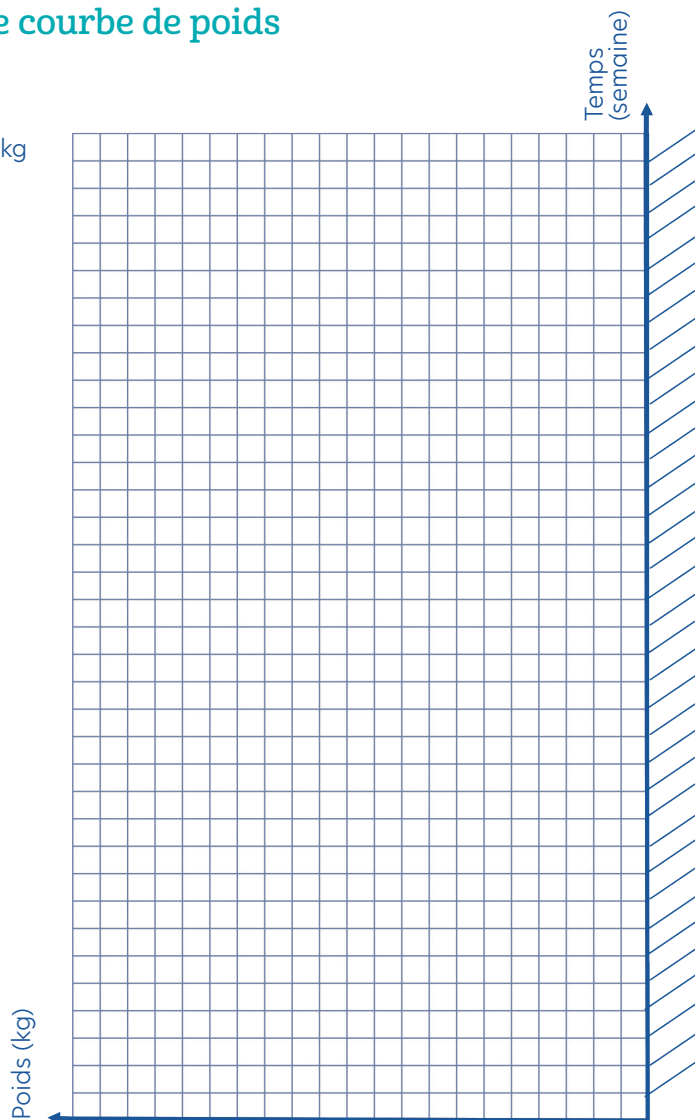
TAILLE : cm

DATE	POIDS (kg)	REMARQUE



Votre courbe de poids

□ = 1 kg



Si votre perte de poids persiste, si une perte d'appétit s'installe, signalez-le à votre médecin ou diététicien(ne).



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Hôpital
Erasme



Hôpital Erasme

Route de Lennik 808 - 1070 Bruxelles

T +32 (0)2 555 31 11 - **M** communication@hubruxelles.be

www.erasme.ulb.ac.be

Service de Gériatrie

T +32 (0)2 555 49 14

en collaboration avec le **Service de Diététique**

T +32 (0)2 555 39 40