

TRAITER LA DÉNUTRITION

Sur avis médical et/ou avis de votre diététicien(ne)

Lutter contre les régimes inutiles

Sans-sel, hypocholestérolémiant, ...

- Sont-ils encore d'actualités ?
- Faire la balance bénéfique / perte.

Enrichir son alimentation sans augmenter le volume des repas

- Améliorer les potages avec des dés de jambon, un reste de viande, des lardons, du fromage fondu, de la crème entière, un jaune d'œuf, des légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, ...), des féculents (riz, pâtes, pommes de terre, ...), du poisson, des crevettes, ...
- Penser aux plats gratinés avec du fromage râpé, une sauce béchamel.
- Rajouter un œuf, de la crème fraîche dans la purée.
- Tartiner le pain avec du beurre ou de la margarine.
- Ajouter du sirop dans l'eau, du miel dans le thé, du lait concentré dans le café, ...
- Accompagner les légumes, la viande, le poisson de sauces (mayonnaise, sauce à base de crème, pesto, huiles variées, ...).
- Agrémenter les yaourts entiers de sucre, cassonade, confiture, fruits séchés, oléagineux, ...



Consommer des suppléments nutritifs oraux (SNO)

- Sous forme liquide, de pudding ou compote.
- À prendre à distance des repas afin de ne pas saturer son appétit.
- Ils ne remplacent pas un repas.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Durant l'hospitalisation

- Adaptation des goûts, de la texture.
- Comment enrichir les repas à la maison ?
- Quelles sont les sources de protéines autres que la viande ?
- Quel type d'activités faire alors que je ne peux plus sortir seul(e) ?
- Comment me faire aider ?

N'hésitez pas à contacter l'infirmière ou le médecin d'étage pour toute information complémentaire. Ils interpellent le(s) membre(s) de l'équipe médicale et paramédicale selon vos besoins.

Au domicile

- N'hésitez pas à prendre contact avec votre médecin traitant, un/e diététicien(ne), le service social de votre commune ou de votre mutuelle.

Site Ste-Elisabeth

Avenue de Fré 206
1180 Bruxelles
☎ 02 614 20 00

Bella Vita Medical Center

Allée André Delvaux 16
1410 Waterloo
☎ 02 614 42 00

Site St-Michel

Rue de Linthout 150
1040 Bruxelles
☎ 02 614 30 00

Consultation Externe Halle

Bergensesteenweg 67
1500 Halle
☎ 02 614 95 00



L'équilibre nutritionnel ... au cœur de la santé

Prévenir et lutter contre la DÉNUTRITION

Informations aux patients et leurs proches

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

DÉFINITION

Une alimentation équilibrée est celle qui apporte la quantité d'énergie nécessaire à la personne, dont des protéines, des sels minéraux (calcium, fer, magnésium, ...), des vitamines (C, D, K ...) et de l'eau.

La dénutrition résulte d'un déséquilibre entre l'apport et les besoins protéino-caloriques de l'organisme.

CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION

- Altération de l'état général: fatigue, anémie, asthénie, ...
- Diminution de la masse musculaire: difficulté à se déplacer, risque de chutes, ...
- Baisse des défenses immunitaires: plus grand risque d'infections.
- Retard de cicatrisation et apparition ou maintien des escarres.
- Hospitalisation ou augmentation de la durée d'hospitalisation.

COMBATTRE LES IDÉES REÇUES

Il est normal de maigrir, de manger moins, de perdre l'appétit en vieillissant.

FAUX

- Les besoins en calories d'une personne âgée sont les mêmes que ceux d'un adulte.
- Pour un même effort, la dépense énergétique de l'organisme est supérieure chez la personne âgée.
- La diminution de l'appétit peut être en lien avec une satiété plus rapide chez la personne âgée.
- La perte d'appétit peut être un symptôme révélant une baisse de moral, une pathologie sous-jacente, ...

Une personne dénutrie peut ne pas perdre de poids.

VRAI

- En cas d'œdèmes par exemple.

Une personne âgée peut supprimer la viande de son alimentation.

FAUX

- La viande est une source importante de fer et de protéines. Il est donc important d'en consommer régulièrement même si ce n'est pas à chaque repas, auquel cas il faut diversifier l'origine des protéines (œufs, poisson, légumineuses, ...).

QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION



Dépister les signes de dénutrition

- Suivre son poids minimum 1 fois par mois. Si perte involontaire, en parler à son médecin.
- Surveiller sa prise alimentaire globale.
- Détecter toute perte de force ou de fatigue accrue.

Prendre ses repas régulièrement

- Idéalement, 3 repas et 1 ou 2 en-cas par jour.
- Si l'appétit au repas est petit, majorer les collations sur la journée.
- Ne pas rester sans manger plus de 12 h, prévoir un en-cas en soirée.

Adopter une alimentation saine et équilibrée

- Équilibrée en protéines, légumes, féculents et fruits.
- Riche en calcium et source de vitamine D.
- Varier son alimentation, les modes de cuisson, ...

Stimuler le goût

- Manger ce que l'on aime, ce qui nous convient.
- Augmenter les saveurs des aliments avec des épices, du poivre, des herbes aromatiques, de l'huile d'olive, ...

S'hydrater

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.
- La sensation de soif diminue avec l'âge.
- Sauf contre-indication médicale (insuffisance rénale, problèmes cardiaques), buvez 1.5 litre d'eau par jour, soit 8 verres. De préférence, entre les repas.



Faire de l'activité physique: 30 minutes par jour

- Pour renforcer les os et les muscles.
- Pour une meilleure assimilation des aliments.
- Par de la marche, du jardinage, en faisant ses courses, en faisant le ménage ...
- Par une activité sportive (gym douce, marche, tennis, ...) et/ou sociale (voir sa famille, ses amis, faire partie d'une association, aller au musée, ...)



Améliorer ses perceptions sensorielles

- Avoir une bouche propre, une prothèse dentaire adaptée, ...
- Traiter ses douleurs.

Favoriser des repas conviviaux, partagés

- Soigner la présentation des plats.
- Inviter un ami, un proche.

Maintenir ses capacités et habiletés

- Favoriser son indépendance, se laisser le temps de manger à son rythme.
- Utiliser une aide technique et/ou humaine pour les courses, la préparation des repas ou pour manger.