Alimentation riche en énergie et en protéines dans le cadre de la dialyse et du diabète

azdelta
Uw ziekenhuis.

Chère patiente, Cher patient,

Un régime riche en énergie et en protéines est souvent utilisé chez les personnes qui s'affaiblissent pendant ou après une maladie, qui ont subi une intervention chirurgicale importante ou chez les personnes âgées. Les pertes importantes d'éléments nutritifs peuvent être dues à des diarrhées, des vomissements, des blessures... Des carences en éléments nutritifs sont également possibles en raison, par exemple, d'un apport alimentaire réduit, d'un manque d'appétit, de troubles du goût, d'une dépression, d'une mauvaise digestion (due à des problèmes gastro-intestinaux) ou d'un régime alimentaire unilatéral. Un apport supplémentaire d'énergie et de protéines dans l'alimentation est donc très utile pour reconstituer les réserves. De même, il est très important de manger bien et suffisamment, même si ce n'est pas toujours facile.

Les protéines sont les éléments constitutifs de notre organisme qui veillent à reconstruire ou à maintenir notre masse musculaire et à remplacer ou réparer les cellules malades ou endommagées de notre organisme. On les trouve notamment dans la viande, le poisson, les produits laitiers et le fromage.

En outre, nous obtenons également de l'énergie à partir des **graisses** et des **hydrates de carbone**, ces substances étant également importantes en tant que fournisseurs d'énergie. Les glucides sont généralement apportés en suffisance par le pain, les pommes de terre, les légumes, les fruits, les produits laitiers ...

Les **graisses** sont des fournisseurs d'énergie que l'on peut ingérer très facilement notamment via des graisses de cuisson et de préparation, des viandes et des poissons gras, des produits laitiers entiers, etc. L'objectif d'un régime riche en énergie et en protéines est donc de maintenir ou d'accroître votre forme, votre résistance et votre force. Cela peut accélérer la guérison.

Les diététiciens

3 Favoriser l'appétit

Le manque d'appétit est fréquent pendant la maladie, mais il peut aussi durer plus longtemps. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à augmenter votre appétit.

- Mangez à **heures régulières**. Prenez 3 repas principaux par jour. En concertation avec votre (vos) diététicien(s), des collations peuvent être autorisées.
- La **convivialité** à table est très importante. Profitez du repas en mangeant avec d'autres personnes : partenaire, famille, voisins, connaissances, etc. Ce peut être l'occasion de créer une atmosphère agréable : un apéritif, une petite entrée, une nappe, des fleurs sur la table, une musique d'ambiance, un livre ou un journal, etc.
- Variez **les aliments** et choisissez des plats que vous aimez manger. Par exemple, préparez une salade de pommes de terre froide, une salade de pâtes froide, une quiche ou un pot-au-feu au lieu de toujours opter pour la combinaison classique viande/pommes de terre/ légumes.
- Pour améliorer votre appétit, n'hésitez pas à faire de **l'exercice** et à vous promener en **plein air**. Le fait de rester couché ou assis longtemps entraîne une perte musculaire et donc une perte de force. Dans la mesure du possible, gardez la forme en faisant de l'exercice. Exemples : faire les courses, marcher, faire du vélo... Demandez au(x) diététicien(s) de vous conseiller sur la manière d'adapter le régime alimentaire et les médicaments en conséquence.
- Les grandes portions vous rebutent ? Prélevez une **portion plus petite** sur une **assiette à dessert.** Vous aurez ainsi plus envie de commencer le repas. Il est parfois plus facile de prendre plusieurs petits repas que trois gros.
- **Buvez minimum 1,5 litre par jour**, mais pas pendant les repas. Cela donne une sensation de satiété trop forte. Utilisez de préférence des boissons riches en énergie, par exemple du lait entier.
- Veillez à toujours avoir des **réserves de nourriture** à la maison. Si nécessaire, vous pouvez demander de l'aide pour faire vos courses.

- Il vous est devenu difficile de cuisiner ? **Faites-vous aider**. Les repas à domicile ou l'aide familiale sont des alternatives qui vous faciliteront la tâche.

2 Repas à base de pain

Débutez votre journée par un petit-déjeuner ! Il peut s'agir de pain, de beurre à tartiner et de garnitures sucrées ou salées. Vous pouvez également alterner avec un pot de yaourt entier non sucré et des morceaux de fruits frais, un croque-monsieur sucré, du pain d'épices à teneur réduite en sucre ou des biscottes à faible teneur en sel.

Pour enrichir un repas à base de pain, optez pour :

- Variation sur le **pain** : sandwichs non sucrés, pistolets...
- **Garnitures salées** comme du fromage selon le guide des fromages , de la viande selon le guide de la charcuterie ou du poisson non salé, un croque-monsieur, du fromage frais avec du jambon, du fromage aux herbes et du saumon non salé, du fromage plat entier, de la confiture sans sucre, des tranches d'œufs + du jambon + de la mayonnaise non salée...
- **Garnitures sucrées** : confiture sans sucre, pain d'épices à teneur réduite en sucre...
- **Margarine grasse, beurre non salé** à la place de la margarine diététique, à étaler en couche épaisse.
- **Un œuf** avec les repas (maximum 2 par semaine).

3 Repas chaud

Les repas chauds fournissent généralement plus d'énergie que les repas à base de pain ou les collations. Veillez à prendre un repas chaud chaque jour, composé de viande, de poisson, d'œuf ou de substitut de viande, d'une source de féculents et de légumes.

- **Pommes de terre :** alternez régulièrement des pommes de terre bouillies avec de la purée de pommes de terre (avec des œufs, du lait entier et du beurre), de la purée de pommes de terre au babeurre, des pommes de terre en chemise, de la purée de pommes de terre avec un supplément de beurre ou de crème, du riz, des pâtes ou une quiche.
- Choisissez **des poissons gras**
- Variez suffisamment les **viandes** : veau, steak, poulet, dinde, burger de bœuf... Si nécessaire, vous pouvez également opter pour de la charcuterie avec le repas chaud (voir le guide de la charcuterie sur).
- Les **légumes bouillis** peuvent être mijotés par la suite. Une sauce blanche ou de la crème peuvent être ajoutées aux légumes cuits. Si vous manquez de temps ou d'énergie, vous pouvez consommer des légumes surgelés du fait qu'ils sont cuits. Les légumes peuvent également être remplacés par de la poire ou de la pêche marinée à l'eau, de la compote de pommes sans sucre ajouté...
- Une bonne **sauce** ajoute de la saveur aux repas. Préparez rapidement une sauce à base du jus de cuisson de la viande en versant un peu d'eau ou de bouillon dans la poêle et en y ajoutant de la farine ou de la fécule de maïs. Si nécessaire, ajoutez un peu de crème.
- Utilisation : **huile, margarine ou beurre non salé**

Un repas peut se clôturer par un **dessert.** Si c'est trop lourd, attendez un peu et prenez votre dessert une demi-heure ou une heure plus tard. Exemples de desserts : pudding avec édulcorant, yaourt avec édulcorant, glace à la vanille avec édulcorant, fruits marinés à l'eau, fruits autorisés...

4 Collation

- **En-cas salés** : p. ex. pain grillé avec du fromage aux herbes, cubes de fromage (voir le guide des fromages)...
- **Collations sucrées** : fruits frais (maximum une fois par jour), fruits en conserve dans de l'eau, gâteaux faits maison avec un édulcorant : gâteau, gaufre, crêpe.
- **Produits laitiers** (max. 2 par jour) : lait entier, glace à la vanille avec édulcorant, pudding (de riz, de semoule) sans sucres ajoutés, yaourt entier sans sucres ajoutés, fromage plat entier avec ou sans fruits sans sucres ajoutés, yaourt à boire sans sucres ajoutés, ... (ligne directrice moins de 8 g sucre/100 g)
- **Produits laitiers riches en protéines**: Hipro, Melkunie, Lindahls, Skyr natural ou Skyr fruit (Light&Free Danone) (recommandation moins de 8 g de sucre/100 g)

5 Boissons

- **Maximum 1 litre par jour**. Vous pouvez également opter pour du lait entier
- Pour enrichir les boissons : thé/café + crème ou lait entier, produits laitiers entiers sans sucre, yaourt à boire sans sucre
- Porridge au babeurre sans sucre ajouté, éventuellement additionné de riz.

6 Teneur en protéines par aliment

Les aliments ci-dessous peuvent être utilisés pour augmenter l'apport en protéines.

ALIMENTATION	QUANTITÉ		KCAL
Glace à la vanille sans sucre ajouté	50 g (1 boule)	±2 g	±70-80 kcal
Yaourt nature complet sans sucre ajouté	125 g (1 pot)	4,8 g	82 kcal
Fromage en tranche complet sans sucre ajouté	125 g (1 pot)	10 g	140 kcal
Lait demi-écrémé	150 ml (1 verre)	5 g	69 kcal
Lait entier	150 ml (1 verre)	5 g	94,5 kcal
Babeurre sans sucre ajouté	150 ml (1 verre)	3,5 g	49,5 kcal
Yaourt grec sans sucre ajouté	125 g (1 pot)	4,3 g	150 kcal
Blanc de poulet	150 g	30 g	208 kcal
Saumon frais	150 g	27,6 g	333 kcal
Œuf	150 g (3 pièces)	18,3 g	231 kcal

7 Programme journalier

PETIT-DÉJEUNER	- pain + margarine riche en matières grasses, beurre non salé - garnitures avec : fromages admis, jambon, confitures à teneur réduite en sucre, pain d'épices à teneur réduite en sucre... - tasse de lait entier/café - yaourt entier, fromage plat ou pudding (sans chocolat) sans sucre ajouté
10 HEURES	pain grillé avec fromage aux herbes
MIDI	- viande, poisson ou œuf - purée de pommes de terre au beurre, au lait entier et à l'œuf - légumes à l'étouffée ou à la sauce blanche ou à la sauce à la crème
13 HEURES	du fromage en tranche entier, du yaourt avec des morceaux de fruits ou du pudding entier (sans chocolat)
15 HEURES	du café (avec du lait ou de la crème) avec des biscuits secs riches en fibres
SOIR	- pain + margarine riche en matières grasses, beurre non salé - tartine de types salés tels que fromage admis et charcuterie, poisson non salé ou œuf - boisson lactée sans sucre ajouté
20 HEURES	1 portion de fruits admis

8 Compléments alimentaires

Si les conseils ci-dessus ne permettent pas de maintenir votre poids, il vous faudra peut-être prendre des compléments alimentaires.
Il en existe un large éventail :

- alimentation à boire
- alimentation à la cuillère
- de préparations alimentaires riches en énergie et en protéines
- d'en-cas enrichis en énergie

Demandez conseil à votre diététicien à ce sujet.

9 Encore quelques conseils

- Vos dents sont importantes ! Gardez-les en bonne santé. Brossez-vous les dents tous les jours et consultez un dentiste au moins 1 fois par année. Si vous avez des fausses dents, un nettoyage quotidien est nécessaire.
- Ne suivez jamais un régime qui omet certains aliments sans avis préalable, car cela peut entraîner des carences nutritionnelles. Demandez à votre médecin si un régime est vraiment nécessaire.
- Consultez votre médecin, votre diététicien(ne) ou votre infirmier/-ère si vous pouvez manger moins que d'habitude ou si vous perdez beaucoup de poids en peu de temps sans raison apparente.

Notes

Contact

SERVICE DE DIÉTÉTIQUE

Campus Rumbeke

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Menen

e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : service de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6156-FR **Cette brochure est revisée le 15/01/2026**