Alimentation riche en énergie et en protéines en cas de dialyse

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 de nutriments sont notamment dues à une diarrhée, des vomissements, des blessures, etc. De même, les carences en nutriments peuvent être dues à une réduction de l'apport alimentaire, à un manque d'appétit, à des troubles gustatifs, à une dépression, à une mauvaise digestion (due à des troubles gastro-intestinaux) ou à un régime alimentaire unilatéral, par exemple. 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 en suffisance, même si ce n'est pas toujours facile.

Les protéines sont les éléments de construction 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 trouvons également de l'énergie dans les graisses et les glucides, 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 sucrés et les biscuits. 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. Il peut accélérer la guérison.

Les diététiciens

3 Favoriser l'appétit

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

- Mangez à **heures régulières**. Commencez votre journée par un délicieux petit-déjeuner ! Ensuite, prenez un repas de midi et ne sautez surtout pas le dîner. Entre les repas, n'hésitez pas à prendre une collation (1 fois des fruits autorisés et 2 produits laitiers).
- 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.
- Veillez à **varier** les aliments et choisissez des plats que vous aimez manger. Par exemple, préparez une salade de pâtes, 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.
  Par exemple, allez faire des courses, promenez-vous, faites du vélo, etc.
- Les grandes portions vous rebutent ? Prenez donc 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 3 gros.
- **Buvez minimum 1,5 litre par jour**, mais pas pendant les repas. Cela donne une impression de satiété trop importante. Utilisez de préférence des boissons riches en énergie, par exemple Sprite, lait entier, etc.
- 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 aux fruits ou un milk-shake, un croque-monsieur sucré, du pain d'épices ou des biscottes.

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

- Variation du pain ordinaire : pain de mie (sans raisins secs), pain au sucre, gâteaux au café (sans raisins secs, chocolat), sandwichs, pistolets, etc.
- **Garnitures salées :** choisissez 1 fois par jour : fromage selon le guide des fromages ou charcuterie selon le guide des charcuteries ou poisson non salé, croque-monsieur, fromage frais avec jambon, fromage aux herbes et saumon non salé, fromage blanc entier avec confiture, tranches d'œuf + jambon + mayonnaise non salée, etc.
- **Garnitures sucrées :** confiture, gelée, miel, pain d'épices, etc.
- Margarine riche en matières grasses, beurre non salé à la place d'une margarine diététique, à étaler en couche épaisse.
- Un **œuf** avec les repas (max. 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 :** alterner régulièrement des pommes de terre bouillies avec 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.
- Optez pour les **poissons gras.**
- **Varier** suffisamment **en types de viande :** steak de veau, steak, poulet, dinde, burger de bœuf, etc.
  Si nécessaire, vous pouvez également opter pour de la charcuterie avec le repas chaud (voir le guide de la charcuterie), etc.
- Les légumes cuits peuvent ensuite être mijotés. Une sauce blanche ou de la crème peut être ajoutée 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 des poires confites, des pêches confites, de la compote de pommes, etc.
- Une **sauce** ajoute de la saveur à un 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. Vous pouvez éventuellement ajouter un peu de crème.
- Utiliser de l'huile**, de la margarine ou du 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, yaourt, glace à la vanille, sorbet, fruits confits, fruits admis, etc.

4 Collation

- **En-cas salés** : pain grillé avec du fromage aux herbes, etc.
- **En-cas sucrés** : fruits frais (max. 1 fois par jour), fruits en conserve, biscuits secs, gaufrettes à la vanille, sorbet, etc.
- **Produits laitiers** (max. 2 par jour) : milk-shake (sous réserve d'ingrédients autorisés), glace à la vanille, sorbet, pudding (au riz, à la semoule), yaourt entier, fromage blanc entier avec ou sans fruits, yaourt à boire, etc.

5 Boissons

- Maximum 1 litre par jour. Optez en l'occurrence pour du lait entier et du Sprite pour varier les plaisirs.
- Pour enrichir les boissons : thé + sucre, thé + miel, café + crème (pour le café) ou lait entier et sucre, eau + grenadine, etc.
- Produits laitiers **entiers**, yaourt à boire, bouillie de babeurre, éventuellement avec du riz et du sucre ajouté).

6 Teneur en protéines par denrée alimentaire

Les aliments repris dans le tableau ci-dessous peuvent être utilisés pour augmenter la prise de protéines

DENRÉE ALIMENTAIRE	QUANTITÉ		KCAL
Glace à la vanille	50 g (1 bol)	1,7 g	87 kcal
Yaourt grec	125 g (1 pot)	4,3 g	150 kcal
Yaourt entier	125 g (1 pot)	4,8 g	82 kcal
Fromage blanc entier	125 g (1 pot)	10 g	171 kcal
Petit-lait	150 ml (1 verre)	3,5 g	49,5 kcal
Lait demi-écrémé	150 ml (1 verre)	5 g	69 kcal
Lait entier	150 ml (1 verre)	5 g	94,5 kcal
Blanc de poulet	150 g	30 g	208 kcal
Saumon frais	150 g	27,6 g	333 kcal
Œuf	150 g (3 unités)	18,3 g	231 kcal

7 Programme journalier

PETIT-DÉJEUNER	- Pain + margarine riche en matières grasses, beurre non salé - Garnir de : fromages autorisés, jambon, confiture, pain d'épices, miel, etc. - Tasse de lait entier/café - Yaourt entier, fromage blanc ou pudding (sans chocolat)
10 HEURES	Pain grillé avec fromage aux herbes
MIDI	- Viande, poisson ou œuf - Purée au beurre, lait entier et œuf - Légumes à l'étouffée, éventuellement avec sauce blanche ou sauce à la crème/beurre fondu - Limonade blanche
13 HEURES	Fromage blanc entier, yaourt au sucre + morceaux de fruits admis ou pudding entier (sans chocolat)
15 HEURES	Café (avec lait, crème, sucre) avec biscuits secs
SOIR	- Pain + margarine riche en matières grasses, beurre non salé - Garnir de : garnitures salées telles que du fromage et de la charcuterie autorisés, du poisson non salé ou un œuf. - Lait entier
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 liquide
- Alimentation à la cuillère
- Préparations alimentaires riches en énergie et en protéines
- En-cas enrichis en énergie

Demandez conseil à votre diététicien(ne) à cet égard.

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. En cas de prothèses dentaires, 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 MENIN
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 6155-FR **Cette brochure est revisée le 15/01/2026**