

Autres conseils et astuces

Le fractionnement des repas

- 3 repas principaux : petit-déjeuner, déjeuner, dîner
- 2 à 3 collations dans la journée



L'hydratation au quotidien

- Quantité : 1.5 L par jour
- Sous forme d'eau, de bouillon, de thé, de tisanes, d'infusions de fruits, de jus de fruits ...



L'eau à table

Quelques gorgées faciliteront la déglutition mais il est important de laisser plus de place aux aliments énergétiques.



L'envie de manger

Des aliments et préparations appréciés, une jolie présentation, une odeur alléchante ... tout cela mettra les sens en éveil et ouvrira plus facilement l'appétit.



"Oui" à l'alimentation plaisir, "oui" aux calories !

En plus d'augmenter les apports en protéines, le but de l'alimentation enrichie est de maximiser la valeur calorique de ses repas. On dit donc "non merci !" aux produits allégés en sucre et/ou en gras et **on se fait plaisir avec des préparations riches, gourmandes et variées !**



L'alimentation enrichie

PRINCIPES ET MOYENS D'ENRICHISSEMENT

Document à destination
de personnes à risque de dénutrition ou dénutries
ainsi que leurs aidants familiaux et/ou professionnels



Morgane PUJO
Diététicienne nutritionniste
PYRENE PLUS

Les principes de l'enrichissement

À vous de choisir le vôtre !



Enrichir l'alimentation est un moyen d'augmenter la valeur protéique et énergétique d'une préparation, sans en augmenter le volume, par l'introduction de divers éléments. Ce procédé est souvent utilisé à visée thérapeutique, afin de prévenir ou enrayer une dénutrition.

Parmi les conséquences de la dénutrition, on trouve une plus grande vulnérabilité face aux infections, une diminution de la vitesse de cicatrisation et une fragilisation progressive de la personne dénutrie.

DANS QUELS CAS ENRICHIR ?

Dans les situations suivantes :

- Une perte d'appétit
- Une réduction des apports alimentaires
- Une perte de poids involontaire

QUELS SONT LES BÉNÉFICES ?

- Limiter ou enrayer la perte de poids
- Limiter ou enrayer la fonte musculaire
- Favoriser la cicatrisation d'une escarre

COMMENT PROCÉDER ?

POSSIBILITÉS POUR AUGMENTER LES CALORIES

- **De la matière grasse** : beurre, crème fraîche, huile, margarine, avocat mûr écrasé, mayonnaïse
1 à 2 cuillères à soupe
- **Des oléagineux** : beurre de cacahuètes, purée d'amandes ou de noisettes
1 à 2 cuillères à soupe
- **Du sucre et des produits sucrés** : confiture, miel, chocolat, coulis de fruits, lait concentré sucré, caramel, sirop d'agave ou d'érable
1 à 2 cuillères à café
- **Des féculents** : fécule de maïs, farine
1 cuillère à café / 100 g de préparation

POSSIBILITÉS POUR AUGMENTER LES PROTÉINES

- **1 jaune d'œuf**
- **1 tranche de jambon (40 g)**
- **Du fromage** frais, râpé, à faire fondre dans une préparation (camembert, parmesan, gruyère, gouda ...)
1 portion individuelle ou environ 30 g
- **Du lait en poudre ou concentré**
2 cuillères à soupe
- **De la poudre de protéines**
Suivre les recommandations précisées sur l'emballage

Ci-dessous une liste d'exemples d'aliments vous permettant d'enrichir vos préparations au quotidien.

POTAGES

- Vermicelle, perle du Japon, croûtons, flocons de pomme de terre, lentilles...
- Matière grasse
- Poudre de lait, fromage

ENTRÉES FROIDES

- Œufs durs, fromage, poulet ou jambon émincé, lardons, miettes de poisson ou de crabe, surimi
- Écrasé d'avocat, mayonnaïse

PLATS PROTIDIQUES

- Viandes en sauce, en béchamel
- Cake salés, quiches ...

LÉGUMES, FÉCULENTS & PURÉES

- Dés de jambon, effiloché de volaille, lardons, gruyère
- Matière grasse, sauce, jus de viande, béchamel, jaune d'œuf, gratin

LAITAGES ET DESSERTS

- Lait en poudre ou concentré, poudre de protéines
- Matière grasse : crème, beurre
- Produit sucré : sucre, confiture, miel, chocolat, fruit secs, chantilly
- Oléagineux : graines entières ou concassées, en purée, en poudre

BOISSONS

- Lait en poudre ou concentré, poudre de protéines
- Produit sucré : sirop à diluer, miel, sirop d'érable ou d'agave