

CONSEILS DIETETIQUES

Pour vous aider dans votre alimentation face aux effets indésirables comme :

la diarrhée
la constipation
les nausées et vomissements
les aphtes



Pour plus d'informations, vous pouvez contacter :

- Isabelle Billaudel 05 59 50 33 33
- Thérèse Lafouresse 06 78 89 01 38

DQ-COMM-0027 Version : C

MUCITE (APHTES)

Privilégier une alimentation tiède ou froide.

Choisir des plats crémeux, en purée, mixer les aliments et les mouiller avec du bouillon, de la sauce non épicée ou avec de la crème.

Eviter les aliments chauds, acides, épicés, croustillants ou rugueux, trop salés ou trop sucrés.

L'utilisation de compléments alimentaires peut-être nécessaire (vendus en pharmacie) et peuvent être prescrits par le médecin.

Le médecin vous prescrira des bains de bouches à faire après chaque repas et le plus souvent possible dans la journée.

Repas type

Petits déjeuner

Thé, café, lait, chocolat, biscuits, madeleines, pain brioché.

Déjeuner et dîner

Bouillon vermicelles ou potage passé de légumes.

Viande hachée, purée de légumes, ou viande et légumes mixés avec un peu de beurre ou de vache qui rit.

Laitages.

Compotes ou fruits écrasés

ENRICHISSEMENT DE L'ALIMENTATION

Fractionner les repas, 3 repas + 3 collations : 10h, 15h, et au coucher (biscuits, fromage blanc ou laitage, ou biscuits compote ou pain beurre jambon ou fromage, fruits secs...).

Faites-vous plaisir, aucun aliment n'est interdit.

Augmenter les apports énergétiques et protidiques sans augmenter les volumes.

Pour augmenter l'apport protidique :

- Ajouter de la poudre de lait écrémé ou du lait concentré dans les purées, potages, laitages (yaourt, fromage blanc, crème...)
- Ajouter des œufs dans les potages, purées, gratins, crèmes desserts.
- Ajouter du jambon sous forme mixée dans les potages, purées, salades...
- Ajouter du fromage râpé ou fondu type kiri, vache qui rit... aux potages, gratins, pâtes, riz,...

Pour augmenter l'apport calorique :

- Ajouter du beurre, de l'huile, de la crème fraîche dans les préparations
- Ajouter de la confiture, du miel aux laitages
- Ajouter des fruits oléagineux, des fruits secs

Si l'alimentation ne suffit pas, des compléments oraux peuvent être prescrit par le médecin (à prendre 2h avant le repas) : jus de fruits, boissons lactées, crèmes, potages... en vente en pharmacie.

NAUSÉES/ VOMISSEMENTS

Si vous avez des nausées, faites plusieurs petits repas dans la journée jusqu'à ce que la faim soit satisfaite, et en mastiquant bien.

Essayer de manger des aliments faciles à digérer tels que: soupes ou potages, viandes blanches, riz, fruits ou légumes en purée, yaourts, compotes....

Eviter les aliments frits gras épicés à odeur et à goût forts. Préférer le lait écrémé au lait entier.

Buvez lentement ou à petites gorgées tout au long de la journée, soit de l'eau soit des boissons pétillantes, en évitant de trop boire pendant le repas. Les boissons fraîches sont mieux tolérées.

Préférer la position demi-assise après les repas et éviter l'activité car elle ralentit la digestion.

Si vous prenez un traitement médicamenteux contre les nausées, prenez le 30 minutes avant de manger.

Après chaque repas et/ou vomissements, bien rincer la bouche à l'eau claire afin d'éviter la nausée provenant de mauvais goût dans la bouche.

Stimuler l'appétit en répondant à vos envies.

DIARRHÉES

Boire en petite quantité tout au long de la journée: bouillon de légumes, tisanes, thé, eau minérale ou boisson à base de cola sans gaz.

Privilégier le bouillon de carottes, l'eau de riz, tapioca, purée de carottes, riz blanc, pommes de terre et pâtes alimentaires faites de farine blanche et pain blanc, fromages à pâte ferme, banane écrasée, compote ou gelée de coing.

Eviter les légumes verts, les fruits crus, les fruits secs (abricots secs, raisins secs...)et légumes secs(pois chiche, lentilles..).

Eviter le lait, consommer des fromages à pâte ferme (Comté, St paulin, Edam,...).

Repas type

Petit déjeuner

Thé ou café ou tisane, lait sans lactose, biscottes, beurre, gelée de coing, de fruit, miel.

Déjeuner et dîner

Bouillon de tapioca ou vermicelles.
Viande grillée, ou poisson poché ou œufs.
Riz, carottes, pâtes, semoule ou pomme de terres.
Fromage à pâte ferme.
Banane écrasée.

CONSTIPATION

Préférer les aliments riches en fibres:

- Légumes verts, fruits cuits ,crus ou secs
- Les oléagineux: amandes, noix de cajou, noisettes, pignons, pistaches et les noix.
- Les pains et céréales complètes.

Le pruneau a un effet laxatif certain, il peut être consommé en confiture en jus ou nature accompagné d'un verre d'eau.

Le kiwi a aussi des vertus laxatives.

Boire 1l à 1,5l d'eau / par jour de préférence riche en magnésium.

Prendre un jus de fruit à jeun (raisin, pruneaux, orange...).

Eviter les aliments pauvres en résidus (carottes cuites, riz blanc, tapioca, banane, coing).

Augmenter l'activité physique (la marche).

Repas type

Petit déjeuner

Thé ou café, lait, pain complet, beurre et confiture, un verre de jus de fruit frais ou 1 à 2 kiwis.

Déjeuner et dîner

Crudités,
Viande ou poisson ou œuf,
Légumes verts/féculents
Fromage ou yaourt ou fromage blanc.
Fruit frais