




GUIDE



SUGGESTIONS D'ALIMENTS POUR FACILITER L'APPORT ORAL



The Ottawa Hospital | L'Hôpital
d'Ottawa



Nom : _____

Date : _____

Diététiste : _____

N° tél. : _____

*Cette brochure renferme des renseignements généraux qui ne doivent pas servir d'information précise concernant un patient particulier. Tous les énoncés dans cette brochure **doivent être** interprétés par votre médecin ou votre thérapeute qui connaît le stade et/ou l'ampleur de votre condition médicale particulière.*

TABLE DES MATIÈRES

	Page
Directives générales	1
De bonnes idées pour des repas et des collations faciles et rapides	2
Comment augmenter la valeur nutritive des aliments	4
Emploi d'aliments pour bébé	4
Suppléments nutritionnels commerciaux	5
Suppléments de vitamines et minéraux	5
Recettes	6
Notes	10

SUGGESTIONS D'ALIMENTS POUR FACILITER L'APPORT ORAL

En suivant les directives dans cette brochure, vous pouvez prévenir une perte de poids et maintenir votre niveau d'énergie.

DIRECTIVES GÉNÉRALES

1. **Manger ou boire souvent de petites quantités** – manger ou boire au moins 6 à 7 fois par jour.
2. **Choisir des aliments mous et humides** – manger/boire seulement des aliments faciles à avaler. Rendre la consommation aussi facile que possible (voir la section sur les repas et collations à la page 2 pour des idées d'aliments riches en calories).
3. **Éviter les aliments pauvres en calories** – puisque vous ne pouvez prendre que des quantités limitées d'aliments à chaque jour, ne gaspillez pas votre apport avec des aliments pauvres en calories et en protéines tels que le café, le thé, les salades, les soupes claires ou du bouillon (voir les suggestions d'aliments riches en calories à la page suivante).
4. **Éviter les aliments qui causent du mal** – ceux-ci peuvent inclure :
 - les aliments acides (tous les jus à l'exception du nectar de pêche, du nectar de poire et du jus de pruneaux; les aliments contenant des tomates; les agrumes; les aliments faits avec ou marinés avec du vinaigre);
 - les températures extrêmes (très chaud ou très froid);
 - les aliments épicés;
 - les aliments salés;
 - l'alcool;
 - les aliments durs ou croustillants (les fruits et légumes crus, les noix, etc.);
 - les aliments secs (viandes, craquelins, rôties, etc.).
5. **Éviter les aliments difficiles à manger** – éviter les aliments qui requièrent trop d'effort pour mâcher ou avaler tels que les fruits et légumes crus très durs, les viandes coriaces, les pains croûtés et pâteux.

DE BONNES IDÉES POUR DES REPAS ET DES COLLATIONS FACILES ET RAPIDES

- les céréales chaudes instantanées ou du genre «cuisson rapide» avec de la crème ou du lait entier;
- les céréales froides trempées dans de la crème ou du lait entier;
- les œufs cuits mous (pochés, brouillés) avec beurre;
- cossetarde;
- pouding (instantané ou en conserve) – tapioca, vanille, chocolat, etc.;
- crème glacée ou sorbet;
- mousse aux fruits (voir section «Recettes»);
- Jello®;
- «jello» crémeux – au lieu d'ajouter de l'eau froide, ajouter de la crème glacée, du yogourt ou de la crème à fouetter à la poudre de «jello» dissoute dans l'eau chaude;
- garniture à tarte (meringue au citron, citrouille, etc. : manger la garniture et laisser la croûte si vous ne pouvez la tolérer);
- yogourt;
- soupe crème;
- pain doré ou crêpe avec sirop d'érable et beurre;
- chaudière (liquifiée, au besoin);
- soupes au poulet, aux nouilles, à la viande ou au riz, mises en purée;
- compote de pommes (essayez-la chauffée et recouverte de beurre, de sucre brun ou de crème glacée);
- n'importe quel fruit cuit, mou ou en conserve (mettre en purée au besoin);
- les légumes de type féculent, cuits, mous, pilés avec du beurre ou de la margarine (patates, courges, carottes, etc.);
- pâté chinois, poulet à la king et autres mets à texture semblable;
- mets de pâtes alimentaires avec sauce à la crème;

- omelette, soufflé ou quiche;
 - ragoût à texture molle (utiliser du bœuf haché, de la volaille en morceaux ou des saucisses);
 - fruits de mer, poisson, viande hachée ou volaille en morceaux dans une sauce;
 - aliments préparés en conserve ou surgelés :
 - fèves au lard,
 - soupes épaisses,
 - saucisses;
- } Mettre en purée au besoin
- nouilles au beurre (utiliser des petites nouilles telles que les nouilles instantanées);
 - macaroni au fromage;
 - repas surgelés mous ou mets «prêts à bouillir dans son sac»;
 - lait frappé, lait malté;
 - chocolat chaud, Ovaltine®;
 - déjeuner instantané Carnation® – chaud ou froid;
 - gâteau éponge ou biscuits trempés dans le lait, le thé ou le café;
 - pouding au pain (sans raisins);
 - salade aux œufs.

L'EMPLOI D'UN MÉLANGEUR AUTOMATIQUE

Pour mélanger des boissons à haute teneur en calories, et pour liquéfier les aliments, vous pouvez utiliser un mélangeur conventionnel ou un des nouveaux «mélangeurs à main». Assurez-vous d'avoir assez de liquide pour permettre à l'appareil de liquéfier les aliments. Votre diététiste peut vous procurer plus de détails sur la méthode de liquéfaction des aliments avec un mélangeur automatique.

COMMENT AUGMENTER LA VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS

- Incorporer des œufs battus dans les soupes tout en chauffant ou parsemer le dessus de la soupe avec du fromage râpé avant de servir.
- Ajouter du lait en poudre aux soupes crème, aux laits frappés et aux céréales cuites.
- Ajouter du beurre ou de la margarine aux soupes, aux céréales chaudes ou aux légumes mous.
- Utiliser des sauces à la crème ou de la sauce brune sur les légumes mous, les pâtes alimentaires ou le riz.
- Utiliser de la crème au lieu du lait sur les céréales ou dans les soupes.
- Mélanger de la poudre de lait ou de la crème glacée avec du jus.
- Ajouter des œufs ou du «Eggbeaters®» dans la préparation des aliments (p. ex. : pain de viande, lait fouetté, casseroles, soupes, etc.).

EMPLOI D'ALIMENTS POUR BÉBÉ

Si vous trouvez la préparation d'aliments difficile, les aliments pour bébé peuvent offrir une manière facile et rapide de cuisiner.

Les aliments pour bébé peuvent être mangés tels quels ou être ajoutés aux soupes, ragoûts ou autres mets. Par exemple :

- Ajouter du poulet pour bébé à une crème de poulet coulée.
- Ajouter des légumes pour bébé aux soupes variées.
- Essayer le bœuf pour bébé avec une sauce au bœuf savoureuse.
- Ajouter du bœuf pour bébé et des nouilles bien cuites à un bouillon de bœuf.

Notez que les choix de viandes et de volailles sont les seules à procurer suffisamment de calories ou de protéines. Les légumes, les fruits et les mets combinés tels que «bœuf et légumes» peuvent ajouter de la saveur et des vitamines, mais à cause de leur pauvre teneur en calories, ils ne vous aideront pas à maintenir votre poids.

SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Les suppléments nutritionnels (repas liquides ou substituts de collations) sont vendus dans la plupart des pharmacies.

Ils sont plus dispendieux que les aliments réguliers et ne sont *pas* nécessaires pour rester bien nourri.

Les suppléments peuvent offrir une alternative pratique si vous trouvez la préparation des aliments trop difficile.

Si vous désirez plus d'information sur les suppléments nutritionnels, consultez votre diététiste.

SUPPLÉMENTS DE VITAMINES ET MINÉRAUX

De grosses quantités de vitamines et de minéraux individuels ne sont pas recommandées.

Une *multivitamine avec fer* ou une *multivitamine avec minéraux* est recommandée si votre régime est moins varié que d'habitude, ou si vous mangez moins que d'habitude.

N'importe quelle marque de commerce vendue dans les pharmacies ou dans les magasins à rayons est acceptable. Si le comprimé est difficile à avaler, essayez de l'écraser, ou prenez une multivitamine liquide.

RECETTES

LAIT FORTIFIÉ

Ingrédients

Lait écrémé en poudre	250 ml	(1 tasse)
Lait entier	1 litre	(4 tasses)

Méthode

1. Combiner le lait en poudre et le lait entier.
2. Bien mélanger.

Donne :

1 litre	(4 tasses)
220 calories/250 ml	(1 tasse)
15 grammes de protéine/250 ml	(1 tasse)

CÉRÉALES FORTIFIÉES

Ingrédients

Gruau d'avoine cru ou	80 ml	(1/3 tasse)
Crème de blé		
Lait fortifié (voir recette ci-dessus)	Pour quantité voir les directives sur l'emballage	
Crème (10% matières grasses)	125 ml	(1/2 tasse)
Beurre ou margarine	15 ml	(1 c. table)

Méthode

1. Cuire les céréales dans du lait fortifié au lieu de l'eau.
2. Après la cuisson, ajouter du beurre ou de la margarine.
3. Couvrir de crème (et de sucre brun au goût).

Donne :

1 portion
475 calories/portion
18 grammes de protéine/portion

LAIT FRAPPÉ

Ingrédients

Lait fortifié	250 ml	(1 tasse)
Crème glacée	125 ml	(1/2 tasse)

Méthode

1. Combiner tous les ingrédients au mélangeur automatique.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
3. Ajouter des fruits, du sirop ou une sauce au chocolat pour ajouter différentes saveurs.
4. Pour augmenter les calories et protéines encore plus, ajouter des œufs ou du «Eggbeaters®».

Donne :

- 1 portion
- 346 calories/portion
- 19 grammes de protéine/portion

SOUPE AUX NOUILLES ET AUX ŒUFS

Ingrédients

Bouillon de poulet ou de bœuf	250 ml	(1 tasse)
Nouilles instantanées	1/2 paquet	(50 grammes)
Œufs	2	
Eau	250 ml	(1 tasse)

Méthode

1. Écraser les nouilles dans le paquet en très petits morceaux.
2. Cuire les nouilles dans la soupe jusqu'à ce qu'elles soient molles.
3. Battre les œufs, incorporer à la soupe.
4. Laisser mijoter pendant environ une minute de plus et servir.

Donne :

- 1 portion
- 273 calories/portion
- 19 grammes de protéine/portion

FLAN AUX PÊCHES

Ingrédients

Lait fortifié	375 ml	(1½ tasse)
Pêches en conserve (pilées à la fourchette ou mises en purée)	500 ml	(2 tasses)
Sucre brun	30 ml	(2 c. table)
Fécule de maïs	30 ml	(2 c. table)
Œufs	2	

Méthode

1. Mélanger le lait liquide et le lait en poudre avec les pêches dans un bol.
2. Combiner le sucre brun et la fécule de maïs dans une tasse.
3. Ajouter le mélange sucre/fécule aux œufs.
4. Combiner le mélange aux œufs avec le mélange de lait dans une casserole.
5. Cuire à feu doux tout en brassant constamment pendant 10 minutes ou jusqu'à épaississement.
6. Refroidir.

Donne :

1	litre	(4 tasses)
220	calories/250 ml	(1 tasse)
15	grammes de protéine/250 ml	(1 tasse)

MOUSSE AUX FRAISES

Ingrédients

Fromage cottage (crémeux)	125 ml	(1/2 tasse)
Crème glacée (vanille)	250 ml	(1 tasse)
Gélatine rouge (en gelée)	250 ml	(1 tasse)
Lait en poudre	80 ml	(1/3 tasse)

Méthode

1. Combiner tous les ingrédients dans le mélangeur automatique.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
3. Diviser en 4 portions.
4. Réfrigérer pour 12 heures jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

Donne :

- 4 portions
- 165 calories/portion
- 9 grammes de protéine/portion

RINCE BOUCHE

Ingrédients

Sel	5 ml	(1 c. thé)
Bicarbonate de soude	1 ml	(1/4 c. thé)
Eau	1 l	(4 tasses)

Méthode

1. Combiner tous les ingrédients et bien mélanger.
2. Utiliser à toutes les deux heures ou plus souvent si nécessaire.

Nutrition clinique
Services de nutrition
Hôpital général d'Ottawa