

70 ans +



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



INSTITUT
JULES BORDET
INSTITUUT



Conseils alimentaires dans le cadre de votre prise en charge oncologique

Service de diététique



Conseils alimentaires pour le domicile



Afin d'optimiser votre état nutritionnel dans le cadre de votre prise en charge médicale, **il est souhaitable de veiller à l'enrichissement en calories et surtout en protéines de votre alimentation**. L'objectif de ces conseils est de vous faire reprendre du poids ou d'arrêter la perte de poids et de maintenir une bonne masse musculaire. Pour cela, si votre état de santé le permet, une activité physique régulière d'au moins 30min par jour, adaptée à votre condition physique, est vivement conseillée.

L'enrichissement consiste à augmenter l'apport énergétique des préparations sans pour autant en augmenter le volume.

Energie : Le corps humain a besoin d'énergie pour maintenir les organes en fonctionnement. Elle est apportée par chaque aliment en quantité variable et mesurée en kcal. Celle-ci permet de reconstituer les réserves .

Vos besoins journaliers en calories : kcal/jour

Protéines : Elles ont un rôle structural et elles participent au renouvellement des tissus musculaires (favorisent la cicatrisation, préservent le muscle, etc.). Les protéines sont également impliquées dans de très nombreux processus tels que la réponse immunitaire, le transport d'oxygène dans l'organisme ou encore la digestion.

Vos besoins journaliers en protéines : g/jour

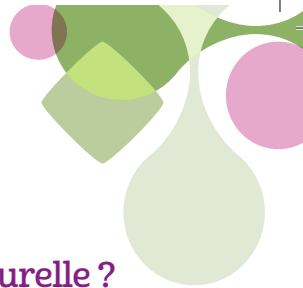


Conseils à appliquer au quotidien :

- ◆ **Fractionnez votre alimentation** : il est préférable de prendre 6 petits repas (ou collations) plutôt que 3 gros repas qui vont vous rassasier trop vite.
- ◆ **Veillez à bien vous hydrater** : n'attendez pas d'avoir soif pour boire! Essayez d'atteindre 1,5L/j en variant les plaisirs (eau, thé, café, infusion, potage, jus...). Buvez plutôt entre les repas afin de ne pas vous couper l'appétit.
- ◆ **Privilégiez les aliments riches en protéines** : Les viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses (lentilles, pois chiches,...) et les produits laitiers.
- ◆ **En cas de déficience immunitaire liée au traitement ¹**: veillez à bien lavez vos légumes, fruits, herbes aromatiques, avant leur consommation. Assurez-vous que la viande, volaille et poisson soient consommés bien cuits. La consommation de fruits à coques, charcuteries, abats, fromages à la découpe, fromages au lait cru ou persillés , mollusques, crustacés et de préparations à base d'œufs ou de lait crus (mayonnaise maison, mousse au chocolat maison,...), est déconseillée.
- ◆ **Une perturbation du goût et de l'odorat** peut influencer votre appétit. De manière générale, veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire (brossage des dents et de la langue), une hydratation suffisante (1.5L) et favorisez les aliments avec un goût neutre ou peu prononcé (pâtes, pommes de terre, riz, etc.).

¹ Si vous ne connaissez pas votre état immunitaire, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin.





Comment enrichir ses repas de manière naturelle ?

Enrichir ses repas à l'aide d'ingrédients du quotidien est assez facile. Pour ce faire, vous pouvez ajouter :

- ◆ **Du lait en poudre** à du lait ou des boissons lactées (milkshake, lait frappé...), des crèmes desserts, flans, puddings, crêpes, potages, pommes de terre en purée, sauces aux fromages,...
- ◆ **Du yaourt entier** à des fruits ou des céréales
- ◆ **De la crème fouettée** à des crèmes desserts, flans, gâteaux,...
- ◆ **De la crème glacée** à du lait ou des boissons lactées, crêpes, gaufres, gâteaux, tartes, fruits,...
- ◆ **Du beurre, margarine ou huile végétale** à des pommes de terre, potages, riz, légumes cuits...
- ◆ **Du fromage à pâte dure** (fromage râpé ou non) à du pain, sandwiches, pommes de terre, potages, légumes, pain de viande, œufs, sauces...
- ◆ **Du fromage frais (pasteurisé)** à des sauces, œufs, plats en cocotte, potages, purée,...
- ◆ **De la mayonnaise et vinaigrette** aux salades...
- ◆ **Des œufs durs** aux salades, sandwiches ou tartines, légumes, pommes de terre...
- ◆ **Des morceaux (ou dés) de viande, volaille, poisson** aux salades, potages, œufs, quiches, pommes de terre, pâtes... Ceux-ci peuvent aussi être mixés et ajoutés aux potages, purées,...



Les compléments nutritionnels oraux (CNO) :

Ce sont des produits riches en énergie et en protéines, trouvables en pharmacie sous forme de liquide (lactés ou jus), crème, yaourt ou biscuit. Choisissez-les sur base des recommandations de votre diététicien(ne), en fonction de vos goûts et capacités de déglutition.

Ces produits complètent mais ne remplacent en aucun cas les repas. Nous vous conseillons de les prendre **en collation**, à distance des repas. Ils peuvent être pris de manière fractionnée au cours de la journée. Ils sont généralement plus appréciés bien frais ou éventuellement réchauffés. N'hésitez pas à varier les saveurs pour éviter toute lassitude.

En cas d'intervention chirurgicale, nous vous recommandons de commencer à consommer 1 CNO drink/jour pendant les 4 jours qui précèdent l'intervention.

Comment enrichir ses repas à l'aide de poudres ?

Des poudres ont été spécialement élaborées pour aider à augmenter les teneurs en calories et/ou en protéines des repas sans en modifier le goût. Votre diététicien(ne) vous prescrira celles qui correspondent à vos besoins. Vous trouverez ci-dessous une liste de poudres disponibles en pharmacie.

- ◆ **Les poudres hyperprotéinées :**
 Protifar®(Nutricia)
 Resource Instant® Protein (Nestlé)
 Fresubin® Protein Powder (Frésenius-Kabi)
- ◆ **Les poudres riches en glucides :**
 Resource Dextrine Maltose® (Nestlé)
 Fantomalt® (Nutricia)
- ◆ **Les poudres riches en protéines et glucides :**
 Resource® Complete HP (Nestlé)

Attention : la plupart de ces poudres ne peuvent plus être chauffées après avoir été ajoutées aux aliments.



Exemples CNO « liquides lactés »



Exemples CNO « liquides jus »



Exemples CNO « crèmes »



Exemple CNO « biscuit »



N.B.: Certaines mutuelles peuvent intervenir dans le remboursement des compléments nutritionnels oraux. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de celles-ci.

Votre poids

Veillez vous procurer une balance et prenez l'habitude de vous peser une fois par semaine afin de réagir au plus vite face à une perte de poids involontaire. Pour vous aider à surveiller l'évolution de votre poids, nous vous conseillons de consigner chaque résultat de pesée dans le tableau ci-dessous ainsi que tout paramètre qui pourrait influencer celui-ci (nausées, baisse de moral et d'appétit, etc.).

Si votre perte de poids persiste, si une perte d'appétit s'installe, signalez-le à votre médecin/ diététicien(ne).

Taille : cm

Poids actuel : kg Poids de forme : kg

Date	Poids (kg)	Remarque



Retrouvez plus d'infos sur notre site web



Remarques/Conseils :

[illegible]



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Institut Jules Bordet

Rue Meylemeersch 90 - 1070 Bruxelles

T +32 (0)2 541 31 11

M communication@hubruxelles.be

www.bordet.be

Service de diététique

T +32 (0)2 541 38 81

M dietetique.bordet@hubruxelles.be

Editeur responsable : Service de communication H.U.B.
Institut Jules Bordet
Rue Meylemeersch 90 - 1070 Bruxelles - 11/2023