

Pourquoi suivre un régime hypercalorique et hyperprotéiné ?

En cas de maladie, de traitement, de perte de poids involontaire, de blessures majeures et/ou de chirurgie, notre corps a (temporairement) besoin de protéines (éléments constitutifs) et d'énergie (carburant) supplémentaires. La consommation d'aliments et de boissons peut être limitée en raison de plaintes ou d'une diminution de l'appétit. Cela peut conduire à la malnutrition.

Malnutrition

La malnutrition est fréquente à l'hôpital. Environ un patient sur trois présente un risque accru de malnutrition. Si vous mangez moins que nécessaire (besoins du corps) en raison d'une maladie, d'une perte d'appétit et/ou d'une intervention chirurgicale, vous perdrez du poids involontairement. Lorsque vous perdez du poids involontairement, vous perdez principalement de la masse musculaire. Cela augmente le risque de malnutrition. La malnutrition affecte négativement votre corps. La récupération peut être plus lente et vous devenez plus vulnérable aux infections. Cela peut entraîner une longue hospitalisation. La malnutrition peut également se développer chez les personnes en surpoids. Une alimentation avec suffisamment de protéines et d'énergie est importante pour une bonne récupération !

Votre poids

Le suivi du poids est un outil pour déterminer si vous consommez suffisamment de calories. Pendant la maladie et le traitement, il est important de ne pas perdre de poids. Vous pouvez surveiller votre poids en vous pesant une à deux fois par semaine le matin avant le petit-déjeuner. Pesez-vous toujours sur la même balance et à la même heures. Enregistrez votre poids afin de savoir si votre poids a changé. Si vous perdez du poids, informez-en votre médecin ou votre nutritionniste. Attention, la prise de poids prend du temps. Un nutritionniste peut vous dire ce qu'est un objectif réalisable pour vous en ce moment.

Mouvement

En plus d'un régime riche en protéines, l'exercice est un élément important du traitement de la malnutrition. Lorsque vous êtes allongé et/ou inactif, vous utilisez moins de muscles que d'habitude. Cela conduit à une dégradation musculaire. La construction musculaire prend beaucoup de temps. Par conséquent, il est important de prévenir autant que possible la perte musculaire. C'est pourquoi il est important de faire de l'exercice quotidiennement autant que possible. Le mouvement désigne toute forme d'effort.

- Marchez régulièrement, même si vous êtes moins mobile. Essayez de marcher même si c'est à la maison. Vous pouvez également marcher avec une aide, comme une canne ou une marchette.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Faire du vélo.
- Commencez par quelques minutes et essayez d'augmenter chaque jour.
- Assurez-vous que l'exercice et le repos sont répartis uniformément tout au long de la journée. Alternez des moments de mouvement avec des moments de repos.
- Pour des conseils dans le domaine du mouvement, vous pouvez vous tourner vers un kinésithérapeute ou une salle de sport spécialisée.

Protéines

Les protéines sont les éléments constitutifs de notre corps. Ils sont nécessaires à la construction et au maintien des muscles et des cellules. Les protéines se trouvent principalement dans la viande, le poisson, les substituts de viande végétariens, les œufs, le fromage, les produits laitiers, les noix et les légumineuses. La perte de poids, la maladie, la chirurgie et les blessures nécessitent un supplément de protéines pour la récupération. Il est important de répartir les protéines uniformément tout au long de la journée pour aider à développer au mieux les muscles.

Énergie

L'énergie (calories) est le carburant de votre corps. Entre autres choses, il est nécessaire de bouger et de garder le corps au chaud. En cas de maladie, votre corps travaille très dur pour récupérer et vous avez besoin d'un supplément d'énergie. L'énergie est principalement fournie par les glucides (sucres et amidon) et les lipides. Les protéines fournissent également de l'énergie, mais elles sont principalement utilisées comme matériau de construction plutôt que comme carburant.

Conseils généraux

Les conseils suivants peuvent vous aider en cas d'apport insuffisant :

- Essayez de manger six fois par jour, en petites portions.
- Utilisez autant de produits riches en matières grasses que possible, comme le yogourt entier et le lait frais, le fromage entier et le fromage jaune (48+).
- Buvez 1,5 à 2 litres par jour. Le café, le thé et l'eau ne fournissent ni énergie ni protéines. Utilisez plutôt des produits laitiers, du sirop de limonade ou des jus de fruits.
- Utilisez une quantité généreuse de beurre ou de margarine.
- Ne mangez pas rapidement. Prenez le temps dont vous avez besoin.
- Préparez plus de portions et congelez ce qui reste.

Lisez ici nos conseils en cas de perte d'appétit, bouche sèche, problèmes de mastication ou de déglutition, nausées, sensation de satiété ou changement de goût.

Diminution de l'appétit

- Mangez de petites portions réparties six fois par jour.
- Prendre un verre de bouillon une demi-heure avant un repas pour stimuler l'appétit. Prendre le dessert une demi-heure à une heure après le repas chaud ou le soir.

Bouche sèche

- Buvez de l'eau souvent, par petites gorgées.
- Utilisez du beurre, de la crème et des sauces avec des plats chauds.
- Mâcher un chewing-gum ou sucer un glaçon.
- Utilisez des produits frais et acides comme les cornichons, les oignons marinés, la pomme, l'orange, la tomate, le concombre, l'ananas et le yogourt.

Problèmes de mastication ou de déglutition

- Hachez finement les aliments ou broyez-les finement dans un mélangeur ou un robot culinaire.
- Utilisez des fruits mous comme la banane, la poire et la pêche. Faites-en un smoothie.

- Faites bien bouillir les pommes de terre et les légumes. Choisissez des légumes mous comme les carottes et le chou-fleur.
- Ajoutez beaucoup de crème ou de sauce.
- Utilisez des produits liquides.

Nausée

- Évitez d'avoir l'estomac vide en mangeant de petites portions (au moins six fois par jour).
- Utilisez des aliments froids comme des saucisses au lieu d'un morceau de viande avec le dîner.
- Si vous n'avez pas envie d'un repas chaud, prenez un sandwich ou une salade comme plat principal.
- Utilisez le moins possible de produits tels que les oignons et l'ail.
- Buvez suffisamment.

Se sentir ballonné

- Mangez de petites portions étalées au moins six fois par jour. Ne prenez que des produits qui fournissent de l'énergie.
- Les aliments liquides peuvent parfois vous faire sentir moins rassasié.
- Ne buvez pas en même temps que vous mangez.
- Prendre le dessert une demi-heure à une heure après le repas chaud ou le soir.

Exemple de menu du jour

Ce menu est un exemple de la façon dont vous pouvez construire votre alimentation. Les variantes sont importantes. Le menu contient environ 2000 kilo calories et un maximum de 85 grammes de protéines. Ce n'est pas suffisant pour tout le monde. La nutritionniste vous dira quel est votre besoin.

Petit-déjeuner

1 tranche de pain, généreusement tartinée de beurre ou de margarine et recouverte en double de saucisse et/ou fromage/fromage jaune (48+)
1 portion (150 ml) de produit laitier entier

Petit déjeuner tardif

1 tasse de thé/café avec sucre et/ou lait, jus de fruits, sirop de limonade, boisson gazeuse et/ou produit à base de lait entier
Craquelin /ou 1 portion de fruit

Déjeuner

2 tranches de pain, généreusement tartinées de beurre ou de margarine et doublement recouvertes de saucisses et/ou de fromage (48+)
1 portion (150 ml) de produit laitier entier

Après midi

1 tasse de thé/café avec sucre et/ou lait, jus de fruits, sirop de limonade, boisson gazeuse et/ou produit à base de lait entiers
2 cubes de fromage, 2 tranches de saucisse ou d'oeuf

Nourriture chaude

1 portion de viande, poisson ou substitut de viande (100 grammes) cuit dans de l'huile de cuisson et de friture, de la margarine liquide ou de l'huile
3-4 petites pommes de terre, pâtes ou riz
3-4 cuillères de légumes avec sauce ou beurre
1 portion (150 ml) de produit laitier entier

Au cours de la nuit

1 tasse, thé/café avec sucre et/ou lait, jus de fruits, sirop de limonade, boisson gazeuse et/ou lait entier
1 poignée (20 grammes) de noix non salées de votre choix

Des conseils pour chaque repas

Petit-déjeuner ou déjeuner

- Prenez au moins une, mais de préférence plusieurs tranches de pain.
- Variez avec du pain de seigle ou du pain aux noix. Au lieu d'une tranche de pain, vous pouvez diversifier avec d'autres types de pain, une baguette ou un croissant (jambon et fromage).
- Vous pouvez remplacer une tranche de pain par deux craquelins ou deux craquelins par du beurre, de la saucisse ou du fromage.
- Tartiner généreusement le pain de beurre ou de margarine.
- Combinez deux types de garnitures, par exemple du fromage avec du salami, du beurre d'arachide avec de la banane ou du jambon avec du fromage à la crème.
- Comme variante de pain, essayez des toasts, un sandwich, une crêpe ou une soupe.
- Prenez un produit laitier riche en matières grasses à chaque repas, tel que du lait entier (chocolat), du fromage cottage entier, du yogourt entier, du yogourt à boire sucré, de la crème entière ou (prêt-à-manger) bouillie.
- Ajouter sur/ou avec le sandwich, un œuf à la coque ou au plat, une omelette ou un œuf brouillé.
- Poisson, comme le saumon, les sardines, le hareng, le thon.
- Salade, comme la salade aux œufs, la salade de poulet au curry, la salade de thon, la salade de viande, la salade de saumon ou la salade russe.
- Ragoût de poulet ou de bœuf

Nourriture chaude

- Viande, poisson ou leurs variantes
- Le repas riche en protéines contient au moins une portion (100 grammes) de viande, poisson, poulet, œuf ou une variante telle que : fromage (à la crème), mozzarella, ricotta, feta ou brie. Substituts végétariens prêts à manger ou cubes de soya.
- Tofu ou tempeh.
- Noix ou légumineuses non salées.
- Pommes de terre, riz, pâtes et légumineuses
- Comme alternative aux pommes de terre bouillies, vous pouvez aussi envisager : une purée de pommes de terre au lait entier, de la crème entière, une noix de beurre, de la margarine ou de l'huile.
- Pommes de terre au four ou frites.
- Riz blanc ou brun.
- Pâtes, comme les macaronis, les spaghettis ou les pâtes farcies ; couscous
- Haricots bruns ou blancs, lentilles ou capucins, quinoa.

Des légumes

- Les légumes surgelés et les légumes en conserve peuvent remplacer les légumes frais.
- Ajoutez une cuillerée de margarine, de beurre, d'huile ou de sauce aux légumes cuits.
- Faire revenir les légumes dans de l'huile ou du beurre.
- Les aliments crus créent une sensation de satiété. N'utilisez pas souvent de légumes crus
- Si désiré, ajouter du fromage râpé ou du jambon aux légumes. Cela va bien avec les poireaux, les endives et le chou-fleur.

Sauce

- Ajoutez de la sauce aux légumes ou à la viande.
- Une alternative est les sauces prêtes à l'emploi, comme la sauce aux arachides, la sauce à l'ail, la sauce à la crème, la sauce aux champignons, la mayonnaise ou le ketchup.
- Ne diluez pas la sauce avec beaucoup d'eau.
- Ajouter de la crème supplémentaire à la sauce.

Alternatives aux plats chauds

Si vous n'avez pas l'énergie ou le temps de cuisiner vous-même, il existe plusieurs façons de manger des plats chauds.

- Cuire pendant deux ou trois jours et congeler le reste.
- Demandez à votre famille ou à vos amis de cuisiner pour vous.
- Mangez un plat préparé. Les supermarchés vendent des plats cuisinés.
- Les bouchers vendent souvent des repas réfrigérés. Choisissez de préférence un plat avec de la viande, du poisson ou une variante végétarienne.
- Dîner en famille ou entre amis
- Utilisez les services d'entreprises de livraison de nourriture
- Pour varier, vous pouvez aussi manger de la soupe ou de la salade. Choisissez de préférence une salade avec du poulet, du poisson ou une variante végétarienne.
- Si vous choisissez une soupe, choisissez une soupe qui contient des légumes, des légumineuses, de la viande Si désiré, ajouter de la crème non fouettée à la soupe.

Dessert

- vous pouvez prendre le dessert une demi-heure ou une heure après le repas chaud. Ajoutez du miel, du sucre, de la sauce ou de la crème fouettée à votre dessert.
- Yaourt entier ou fromage cottage, yaourt aux fruits
- Crème ou pudding, glace, mousse au chocolat.
- Compote de pommes, compote ou fruits. Ne choisissez pas cela trop souvent. Ces produits ne contiennent presque pas de protéines.

Entre les repas

Il est important de manger au moins trois repas par jour. Choisissez une collation riche en protéines au moins deux fois par jour.

Collations riches en protéines (5 grammes ou plus) :

- Un bloc de fromage (48+) ou une tranche de saucisson.
- Sandwich, craquelin, biscotte ou toast avec salade de viande ou de poisson, fromage ou saucisses.
- Noix ou cacahuètes (non salées).
- Un bol de yogourt entier ou de fromage cottage entier. Vous pouvez ajouter du krusli, du muesli, des cornflakes, de la crème fouettée, du sucre ou du miel

Collations avec peu ou pas de protéines (moins de 5 grammes) :

- Salade russe.
- Chocolat, bonbons et biscuits
- Pâtisserie, gâteau, muffin, beignet ou crème.
- Fruits, de préférence avec du sucre et/ou de la crème fouettée.

Boissons

- Essayez de boire 1,5 à 2 litres par jour. Il est préférable de prendre un produit laitier car les produits laitiers contiennent des protéines. Vous pouvez essayer les boissons suivantes :
- Lait entier, chocolat au lait entier.
- Yaourt à boire, édulcoré avec du sucre.
- Café avec sucre et/ou crème et/ou lait entier (café), cappuccino, frappé
- Thé avec sucre et/ou lait.
- Boisson non-alcoolisée.
- Sirop de limonade, Jus de fruit.
- Milkshake prêt à l'emploi (disponible au supermarché)
- Un smoothie à base de fruits avec du yogourt entier, du lait entier ou de la crème fouettée. Si désiré, ajouter du sucre ou du miel.

Dans le tableau ci-dessous, vous pouvez voir la quantité de protéines dans différents aliments riches en protéines.

Frans	Nederlands	grammes	Protéine en (grammes) par produit
Viande	Vlees	100 grammes	20
Poisson	Vis	100 grammes	18
Lait (chocolat)	Melk	150 ml	5
Yaourt	Yoghurt	150 ml	6
Gruau	Havermout	150 ml	5
Fromage cottage	Kwark	150 ml	11
Skyr	Skyr	150 ml	14-16
Haricots bruns/blancs	Bonnen	60 grammes	5
Oeuf 1 pièce	Ei	50 grammes	7
Fromage	Kaas	20 grammes	5
Noix et cacahuètes	Noten	20 grammes	5