

Alimentation riche en énergie et protéines en prévision d'une chirurgie

Vos besoins nutritionnels sont actuellement augmentés en raison de votre état de santé. Il se peut que vous ayez moins d'appétit depuis quelque temps ou que vous ayez perdu du poids de façon involontaire. Il est toutefois important d'être bien nourri en prévision de votre chirurgie. En effet, la dénutrition peut en augmenter les risques et ralentir votre rétablissement. Voici un guide d'alimentation qui vous aidera à atteindre vos besoins tout en améliorant la valeur nutritive de vos aliments.

Les protéines

Les protéines représentent une partie très importante de votre alimentation. En effet, ce sont les protéines qui réparent et construisent vos muscles et tissus et aident à cicatriser les plaies. Elles jouent également un rôle important pour le système immunitaire. La meilleure façon de manger une quantité suffisante de protéines est d'en consommer à chaque repas et collation.

On retrouve des protéines dans les aliments suivants :

Viande, volaille, poisson, œuf

Tofu, amandes, noix, arachides, beurre d'arachide ou autre beurre de noix

Lait, boisson de soya, yogourt*, fromages, dessert au lait, lait écrémé en poudre**

Gruau ou potage faits avec du lait, crêpes ou pain doré faits avec du lait et des œufs

Consommez au moins 3 onces (*grandeur de la paume de la main*) de volaille, de viande ou de poisson une à deux fois par jour.

Il est recommandé de prendre un supplément nutritif de type Ensure© ou Boost©, qui contient au moins 15 grammes de protéines par bouteille. Il ne remplace pas un repas, mais peut être pris après un repas ou en collation. Essayez d'en prendre au moins 1 bouteille par jour.

*Il est préférable de choisir un yogourt de type grec, car sa teneur en protéines est deux fois plus élevée que celle du yogourt régulier.

** Vous pouvez augmenter la teneur en protéines de vos recettes et aliments en ajoutant du lait écrémé en poudre à vos sauces blanches, potages, yogourt, poudings, lait frappé, smoothies, gruaux, purée de pommes de terre, omelette, crêpes, etc.

Le plein d'énergie

Pour vous assurer de consommer assez d'énergie si vous avez peu d'appétit :

- Prenez 5-6 petits repas par jour (3 petits repas et 2-3 collations nutritives).
- Prenez vos collations au moins deux heures avant votre repas.
- Choisissez des produits laitiers contenant un pourcentage plus élevé de matière grasse, par exemple du lait 3.25% MG et du yogourt 4% MG.
- Favorisez les breuvages caloriques au lieu de l'eau. Buvez des jus, du lait et des laits frappés.
- Prenez votre breuvage à la fin du repas.
- Priorisez le met principal au lieu de la soupe ou prenez-la à la fin du repas.
- Terminez votre repas par un dessert.
- Utilisez les services de la Popote roulante, d'un traiteur ou d'un ami/membre de la famille si vous n'êtes pas en mesure de cuisiner.

Pour augmenter la densité énergétique de vos aliments, il n'y a pas de secret : vous devez ajouter des calories, soit des matières grasses ou des sucres. Ajoutez :

Du beurre, de la margarine ou de l'huile sur votre pain, dans votre riz, vos légumes et vos pâtes alimentaires.

De la crème dans vos poudings, céréales, soupes, purée de légumes, sauces, chocolat chaud, café.

De la sauce sur votre viande, volaille, poisson, fruits de mer.

Du sirop, du miel, du sucre, de la mélasse dans vos yogourts, laits fouettés, desserts au lait, café, crêpes, gaufres, pain doré. Attention : À éviter si vous êtes diabétique.

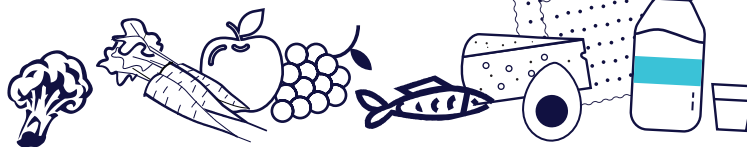
Exemples de collations nutritives

Bagel + fromage à la crème / Céréales + lait / Craquelins + fromage à la crème / Crème glacée

Fruits + fromage / Gruau / Lait + biscuits / Supplément nutritif de type Ensure© ou Boost©

Noix / Lait + barre tendre / Pain + beurre d'arachide / Pain + fromage

Pouding au lait + biscuits / Yogourt + biscuits / Lait fouetté / Lait + muffin



2102 (400-3474)

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec

santeme.quebec

facebook.com/cisssme

