



Alimentation riche en calories et en protéines

40.042F

Enrichissement en énergie de l'alimentation:

Une alimentation riche en énergie est une alimentation qui fournit un apport énergétique supérieur à la normale. Elle permet d'obtenir ou de maintenir un meilleur statut nutritionnel. On peut augmenter l'apport énergétique de l'alimentation en consommant plus de graisses, de protéines et d'hydrates de carbone.

- Ne buvez pas que de l'eau, mais de temps en temps également des boissons plus caloriques, comme du jus de raisin, du jus de pomme ou d'autres jus de fruits, des boissons rafraîchissantes, du thé ou du café sucré, du lait entier au lieu de lait demi-écrémé, un milkshake, etc.
- Prévoyez des desserts tels que salades de fruits, compotes de fruits, crèmes glacées, bavares et préparations à base de lait entier.
- Enrichissez les purées d'un petit morceau de margarine, d'un filet d'huile, de lait en poudre et/ou d'un filet de crème fraîche/crème pour le café.
- Ajoutez du lait en poudre dans le lait, les crèmes, puddings, milkshakes, pâtisseries, purées, préparations à base d'œufs ou de viande, potages et sauces.
- Ajoutez des margarines ou du beurre de ferme aux repas chauds et tartinez votre pain d'une généreuse couche de matière grasse.
- Utilisez suffisamment de sucre lors de la préparation de vos repas ou de vos desserts.
- Ajoutez du sirop dans vos boissons et vos desserts, en plus du sucre habituel.
- Vous pouvez enrichir vos soupes de crème, de lait entier, de biscottes, de tapioca, de vermicelles, de crème pour le café et/ou de lait en poudre.
- Incorporez du sucre alimentaire (Fantomalt de Nutricia, Caloreen de Nestlé et Glucopur de Revogan) dans vos plats. Ce type de sucre fournit autant d'énergie que du sucre ordinaire, mais ne goûte presque pas le sucre. Par conséquent, on peut en mettre en plus grande quantité par rapport au sucre.

Conseils pour enrichir l'alimentation en protéines:

Une alimentation riche en protéines est une alimentation qui fournit une quantité de protéines supérieure à la normale. Des apports de protéines plus importants assurent le maintien de la masse musculaire et d'un bon statut nutritionnel.

- Les sources de protéines normales de l'alimentation quotidienne doivent être suffisantes et présentes à chaque repas. Comme exemples, citons le lait et les boissons lactées, le yoghourt, la viande, les charcuteries, le poisson et ses dérivés, les œufs, le fromage, le fromage blanc, les puddings...
- Doublez la garniture sur votre pain lors des repas froids et mangez de la viande aux repas chauds.
- Préparez vous-même des mousses de viande, de poisson ou de poulet, en y incorporant des œufs.
- Enrichissez les soupes de boulettes de viande, de fromage râpé, de lardons, de crème, de lait entier, de crème pour le café...
- Enrichissez vos salades d'un œuf cuit dur, de dés de jambon ou de fromage, de sauce, etc.
- Incorporez de la poudre de protéines (Protifar plus de Nutricia, Resource instant protein de Nestlé et Fresubin Protein Powder de Fresenius) et du lait en poudre dans vos soupes, crèmes, purées, puddings, sauces, dans le lait, les milkshakes, les pâtisseries, les mets à base de viande, etc. On peut ajouter ces poudres à un plat sans en altérer le goût.

Compléments alimentaires:

Lorsque l'alimentation ne fournit pas assez d'énergie ni de protéines, on peut recourir à des compléments alimentaires. Ceux-ci s'ajoutent à l'alimentation ordinaire. Il est recommandé de prendre 1 ou 2 compléments par jour, répartis sur la journée. Les firmes suivantes commercialisent des compléments alimentaires : Nutricia, Nestlé et Fresenius. Ceux-ci sont en vente en pharmacie.

