Institut de Formations Paramédicales
JURA NORD

Les régimes alimentaires

PROMO AS

BLOC 2 MODULE 4

Introduction

En fonction de certaines pathologies, les patients vont avoir besoin de suivre un régime approprié.

Le rôle de l'AS est celui d'expliquer le type de régime prescrit, de prodiguer des conseils pratiques aux patients et de surveiller son observance.

Le régime hyperprotidique

- <u>Indication:</u>
  - Lorsque le patient présente :
    - une dénutrition
      - Poids, IMC, protéinémie=> indicateurs de la dénutrition
    - Des escarres, plaies …

Le régime hyperprotidique

Rôle sur l'organisme :

- Augmentation de la masse musculaire et optimisation de la cicatrisation

Risques :

- Représente un risque pour les systèmes rénal et cardiovasculaire
- Risque de carences et de troubles du transit

Aliments à privilégier

Viande rouge

Volaille

Poisson

Gibier

Fruits de mer

Œufs

Tofu

Son d'avoine

Certains légumes verts

Aliments à éviter

Féculents
Céréales
Pain
Matières grasses
Certains légumes sucrés (carotte, betterave, etc)
Fruits sucrés (banane, cerise, raisin)
Produits sucrés
Produits industriels et transformés
Sodas
Alcool

Menu type

Petit-déjeuner

- 2 tranches de blanc de dinde ou de poulet
- 1 portion de fromage frais de chèvre
- 1 boisson chaude (thé vert ou tisane)

Collation

2 yaourts (maigre ou de soja, nature)

Déjeuner

- Tomate en salade à l'œuf dur (avec 1 c. à soupe de vinaigrette)
- Filet (150 g) de truite vapeur arrosé d'un jus de citron
- Haricots verts vapeur persillés
- 1 thé vert ou 1 tisane

Collation

1 petite poignée de noix et 1 thé vert

Dîner

- Salade de fruits de mer
- Cuisse de lapin moutarde en papillote
- purée de brocolis
- 1 thé vert ou 1 tisane

Les régimes hyper ou hypo caloriques

<u>Indications :</u>

Hypocalorique pour

perdre du poids en cas d’obésité

Hypercalorique prendre du poids

en cas d’amaigrissement

Les régimes hyper ou hypo caloriques

Rôle sur l'organisme :

- Hypocalorique : diminution de la masse graisseuse, de la rétention hydrosodée tout en préservant la masse musculaire
- Hypercalorique : augmentation de la masse musculaire, apport de minéraux renforcement du système osseux et apport de vitamines pour diminuer l'état de fatigue

Risques :

- Hypocalorique : attention à ne pas diminuer trop rapidement les apports car risque de malaise et fatigue
- Hypercalorique : apport harmonisé dans différents nutriments, pas trop de graisses qui entraineraient des problèmes cardio-vasculaires

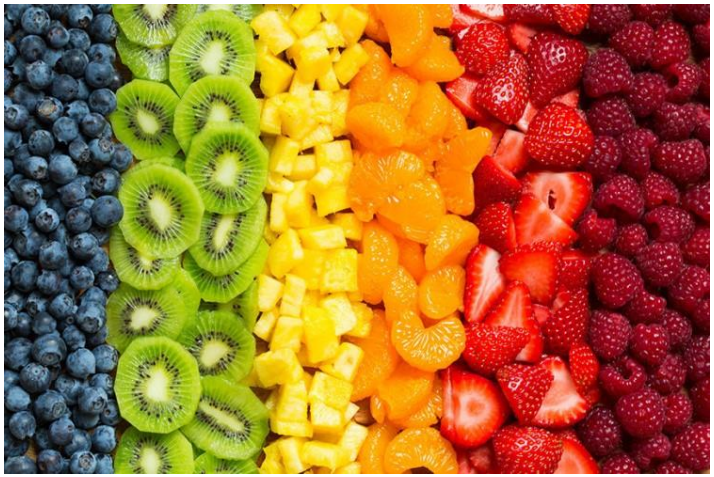
Aliments à privilégier

Fruits et légumes frais ;

Lait et laitages écrémés ;

Poisson blanc ;

Blanc de volaille sans peau.



Aliments à éviter

- Fruits secs
  - Banane
  - Mangue
  - Raisin
  - Cerises
  - Nectar de fruits
  - Avocat
  - Patate douce
  - Pomme de terre
  - Légumineuses …..

Menu type hypocalorique

	Calories	Proteines	Glucides	Lipides
** PETIT DEJEUNER **	584,2	13	79,5	23,8
100g de compote	80,8	0,2	20	0
50g de pain blanc	127,6	3,5	27,5	0,4
15g de beurre	129,6	0	0	14,4
30g de confiture	81,2	0,3	20	0
250 ml de lait entier	165	9	12	9
1 vit & min effervescent	0	0	0	0
** MIDI **	822,7	38,4	116,2	22,7
1 portion de laitue	4,8	0,4	0,8	0
30ml vinaigrette type olive	78,3	0,2	0,7	8,3
200g de riz blanc (cuit)	257,2	5,4	58	0,4
200g de colin	209	32	0	9
100 ml sauce aigre douce	133,4	0,4	21,7	5
1 coca-cola (33cl)	140	0	35	0
** GOUTER **	592,5	23	70,9	24,1
4 BN chocolat	337	4,8	50,2	13
200g de fromage blanc 20%	235	18	16	11
1 mandarine	20,5	0,2	4,7	0,1
** DINER **	608,6	33,8	88,2	13,4
1 demi pamplemousse	68,4	1	15,2	0,4
150g blanc de poulet	124	22	0	4
200g patates au beurre	200	4	28	8
200ml de sorbets	216,2	6,8	45	1
TOTAL	2608 cal	108g	355g	84g
% Apport Calorique		16,6%	54,4%	29,0%

Menu type hypercalorique

Le régime hyposodé

- <u>Indication:</u>
  - Lorsque le patient présente :
    - Des œdèmes
    - Une atteinte du rein
    - Une insuffisance cardiaque
    - Une HTA

Le régime hyposodé

Rôle sur l'organisme :

- La diminution d'apport en sel entraine une diminution de la rétention d'eau dans les tissus/circulation sanguine /organe

Risques :

- Manque de plaisir lors des repas
- Risque de dénutrition

Aliments à privilégier

Les aliments qui ont du goût :

Légumes (choux, céleri…),

Poissons (saumon, maquereau…),

Viandes (agneau, bœuf…)

Penser à relever les volailles et poissons blancs et légumes:

- D'une pointe d'huile d'olive,
- De jus de citron
- De vin blanc.

Agrémenter les plats avec des :

- Aromates (ail, oignon, échalote …),
- Herbes (persil, aneth, ciboulette, basilic, menthe, thym, laurier, origan…)
- Epices (poivre, curry, paprika, cumin…)
- Marinades

Privilégier les modes de cuisson qui préservent la saveur des aliments grillés : vapeur, papillote, étouffée.

Aliments à éviter

Sel de table

Pain et biscottes

Charcuterie

Plats cuisinés

Sauces et bouillons cubes

Olives, cornichons et moutarde

Biscuits

Fromages

Eaux gazeuses riches en sel

Médicaments effervescents

Limiter les aliments transformés type plats cuisinés déjà prêts

Privilégier les produits alimentaires “ sans sel ”

Prise en charge diététique : Le régime hyposodé

Union Régionale des Professionnels de Santé — Médecins Libéraux d'Alsace

RECOMMANDATIONS

La consommation sodée des français est estimée à plus de 10g par jour. L'objectif chez les insuffisants cardiaques en état stable est de diminuer les apports sodés à 5 - 6 g / jour.

Lors des épisodes de décompensations aiguës un régime sans sel strict (2g/j) est réalisé mais sa poursuite en dehors d'une structure hospitalière est difficilement envisageable.

Les conseils diététiques seront ajustés selon l'état nutritionnel du patient

La plupart des patients insuffisants cardiaques chroniques sont des patients âgés qui présentent des pathologies associées.

Pour certains patients en surpoids et dans le cadre d'un contrôle des facteurs de risques artériels, plusieurs régimes pourront être associés : le régime diabétique, le régime hypocalorique ou le régime contrôlé en matières grasses.

Les objectifs de restrictions doivent dans tous les cas rester réalistes pour ne pas entraîner de perte d'appétit, de dégoûts alimentaires ou de frustrations susceptibles d'accentuer un état dépressif sous-jacent lié à la maladie chronique.

UNION RÉGIONALE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ REGROUPANT LES MÉDECINS LIBÉRAUX D'ALSACE

BIBLIOGRAPHIE

- E Gravouelle et al. l'éducation diététique des insuffisants cardiaques. Soins supplément 2 n°692 janv/fév 2005
- J Neily et al. potential contributing factors to no compliance with dietary sodium restriction in patients with heart failure. Am Heart J 2002; 143:29-33
- ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronique heart failure,
- European heart Journal (2008) 29, 2388-2442
- 2009 focused Update : J. Am. Coll. Cardio. 2009 ; 53 ; 1343-1382

Menu type hyposodé

Régime Anti Vitamine K

Indication :

Lorsque les patients ont un traitement par AVK (anti coagulant), après :

- Une phlébite
- Une embolie pulmonaire

Régime AVK

Rôle sur l'organisme :

- Diminution des apports alimentaires en vitamine K

Risques :

- Si non observance de ce régime : modification de l'efficacité du traitement instauré

Aliments à privilégier

Manger équilibré et varié en diminuant l’apport d’aliments riches en vitamine K

Aliments à éviter

Choux

Salade verte

Épinards

Foie

Tomate…

NB : Sur le plan pratique, il est recommandé de ne pas consommer, en trop forte quantité, des aliments à teneur élevée en vitamine K. Pas de restriction, mais il faut éviter les apports brutaux de vit K (pas de choucroute deux jours de suite).

Menu type AVK

SUIVI DES PATIENTS SOUS AVK

TABLEAU DES ALIMENTS

POUVANT PERTURBER L'ACTION DES ANTICOAGULANTS, S'ILS SONT CONSOMMÉS *OCCASIONNELLEMENT*

Aliments riches en vitamine K pouvant diminuer l'effet des AVK et conduire à une diminution de l'INR.

Teneur très élevée en vitamine K (100-1000 µg/100g)

+ huile de colza, huile de soja
+ brocoli, chou vert, chou de Bruxelles, choucroute
+ laitue, cresson, persil
+ épinard
+ fenouil

Teneur élevée en vitamine K (10-100 µg/100g)

+ margarine, huile d'olive
+ chou rouge, chou-fleur
+ asperge
+ concombre avec peau
+ poireau
+ haricot vert, fève, pois
+ poulet avec peau
+ foie et abats

Aliments de richesse modérée en vitamine K. Une diminution de l'INR peut s'observer en cas de consommation excessive.

Teneur moyenne en vitamine K (1-10 µg/100g)

+ huile de maïs, palme, tournesol
+ crème, beurre, fromage
+ orge, avoine, son de blé
+ pain complet, céréales petit déjeuner
+ pomme
+ date, figue, raisin
+ pêche, prune
+ rhubarbe
+ myrtille, fraise
+ carotte, céleri
+ tomate
+ aubergine, courgette
+ boeuf

Aliments pauvres en vitamine K. Leur consommation ne conduit pas à une perturbation de l'INR.

Teneur faible en vitamine K (0.1-1 µg/100g)

+ lait de vache, yaourt
+ maïs, pétale de maïs
+ pain blanc, farine blanche
+ spaghetti, riz complet
+ melon, pastèque, mangue
+ orange, pomelo
+ banane, ananas
+ cacahuète
+ pomme de terre
+ champignon
+ navet
+ concombre sans peau
+ poulet sans peau
+ oeuf, poisson

Régime diabétique

Indication :

Lorsque les patients ont un diabète de :

- ✓ Type II : diabète de la personne âgée lié à des excès alimentaires

NB : Type I : diabète de la personne jeune lié à un dysfonctionnement pancréatique (pas de régime)

Régime diabétique

Rôle sur l'organisme :

- Diminution des apports alimentaires en sucre

Risques :

- Si non observance de ce régime : hyperglycémie et conséquences sur l'organisme (cf. cours diabète)
- Si trop sévère : risque d'hypoglycémie

Aliments à privilégier

FRUITS

Canneberge

Mûre

Framboise

Fraise

Pomme

Cerise

Prune

Avocat

Poire

LÉGUMES

Artichaut

Poivron

Chou rouge

Asperge

Oignon

Patate douce

Radis

Épinard

Aubergine

Brocoli

Aliments à éviter

Céréales du petit-déjeuner ;

Yaourts sucrés ;

Vinaigrettes et sauces ;

Condiments ;

Barres de céréales ;

Biscuits et gâteaux ;

Confitures, gelées et pâtes à tartiner.

Menu spécial diabétique sans sucre

Menu type d'un jour – Femme diabétique - 1 700 kcal

Matin	Petit-déjeuner Amsterdam (orange, pain de blé entier, beurre d'arachide et lait)
Collation	Yaourt et granola
Midi	Potage aux carottes parfumé au cari (fait à l'avance), Salade de lentilles et tomates à la menthe et Une tranche de pain (blé entier)
Collation	Amandes
Soir	Filets de sole à la florentine et Orge pilaf, Fromage, Une tranche de pain (blé entier)et Salade de petits fruits

Menu type d'un jour – Homme diabétique – 2 100 kcal

Matin	Petit-déjeuner Boston (porridge, pain de blé entier, fromage, banane et lait)
Collation	Pomme et amandes
Midi	Thon mi-cuit en salade, Deux tranches de pain (blé entier), Petit soufflé aux poires et Un verre de lait écrémé 0 %
Collation	Tartinade de beurre d'arachide
Soir	Salade crémeuse de chou, Une tranche de pain (blé entier), Brochettes de poulet « shish taouk », Boulgour étuvé et Salade tricolore de fruits

Menu type diabétique

Régime sans graisse

Indication :

Lorsque les patients ont une pathologie cardio-vasculaire

La plupart de ces maladies sont liées à l'athérosclérose due à la constitution d'athérome. (cf. cours sur les pathologies cardio-vasculaires)

Régime sans graisse

Rôle sur l'organisme :

- Diminution des apports alimentaires en graisse

Risques :

- Si non observance de ce régime : risque de formation de plaque d'athérome et de déclencher une maladie cardio-vasculaire

Aliments à privilégier

Viandes et poissons grillés, au four ou en papillote

Légumes à l'eau, à la vapeur, en papillote ou avec des poêles antiadhésives.

<u>Pour rehausser la saveur de vos plats, vous pouvez utiliser :</u>

Des herbes : thym, persil, ciboulette, basilic…

Des épices : poivre, curry, safran, muscade…

Des aromates : ail, oignons, échalotes, des condiments : cornichons, moutarde, câpres…

Aliments à éviter

Eviter les aliments gras :

Viennoiseries, pâtisserie, glace,

biscuits, chocolat,

charcuterie, fromage,

Choisir des modes de cuisson sans graisses (Air Fryer)

Eviter les fritures (frites, panures, samoussa…), les sautés, les rissolés, les ragoûts et carry

Eviter les plats préparés du commerce.

Menu type régime sans graisse

Click & Care

MENU HYPOCHOLESTÉROLÉMIANT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	• pomme • pain complet • beurre doux • yaourt nature	• kiwi • flocons d'avoine • amandes • lait demi-écrémé	• mandarines • pain aux céréales • purée de cacahuètes • faisselle	• poire • riz au lait maison	• banane • pain complet • beurre doux • fromage 0%	• orange • pain au seigle • purée d'amandes • yaourt	• myrtilles et baies de goji • flocons d'avoine • lait demi-écrémé • noix de pécan
	• salade de mâche • rouget aux olives • poireaux et carottes • boulgour • fromage blanc • pain complet	• gazpacho • rôti de porc • aubergines grillées • quinoa • fromage • pain de seigle • compote sans sucre	• salade romaine • truite • macédoine de légumes • riz complet • pain aux céréales • yaourt	• salade d'endives • lasagne • pain complet • faisselle • compote de fruits	• salade de mâche et de betteraves aux pignons de pins • pâtes arrabiata • sardines • pain complet • yaourt nature	• salade d'endives et au roquefort • poivrons farcis • omelette aux cèpes • riz sauvage • pain au seigle • compote de pomme	• verrine d'avocat et de pamplemousse • filet de volaille à la crème légère • écrasé de pommes de terre aux poireaux • pain aux céréales • fromage de chèvre
	• salade de concombre aux fruits secs • escalope de veau au citron • ratatouille • riz sauvage • petits-suisses natures • pain complet	• betterave et mais • blanc de poulet, trio de poivrons, pâtes complètes au lait de coco • yaourt nature • pain de seigle	• coeurs d'artichaut farcis • escalope de dinde • fondue aux poireaux • semoule et lentilles • pain aux céréales • petits-suisses	• laitue • chili végétarien à base de tofu et d'haricots rouges • pain complet • yaourt	• salade de chou-fleur et de mais • poitrine de porc au romarin • carottes cuites • polenta gratinée • pain complet	• betterave et mâche • colin à l'espagnole • champignons aux oignons rouges • quinoa • pain au seigle • faisselle	• carottes râpées • foie de veau • julienne de légumes • semoule • pain aux céréales • fromage blanc

Les portions étant individuelles, celles-ci ne peuvent pas être indiquées et standardisées sur le menu. Afin de connaître vos portions, n'hésitez pas à consulter un ou une diététicienne nutritionniste.

Régime sans résidus

Indication :

Lorsque le patient doit subir une coloscopie car il est essentiel que le côlon soit propre pour que le gastro-entérologue voit correctement l'intérieur de cet organe creux

Régime sans résidus

Indication :

Lorsque le patient doit subir une coloscopie car il est essentiel que le côlon soit propre pour que le gastro-entérologue voit correctement l'intérieur de cet organe creux

Régime sans résidus

<u>Rôle sur l'organisme :</u>

- Diminution des résidus présents dans le côlon

<u>Risques avec la préparation pré coloscopie :</u>

- Irritation de la muqueuse
- Diarrhée

Aliments à privilégier

Viande maigre à fibres courtes (Blanc de poulet, de dinde, steak de bœuf).
Poissons maigres (colin, lieu, etc…)
Œuf, blanc bien cuit.
Jambon blanc dégraissé.

Pâtes, riz, farine blanche, Maïzena®, tapioca, biscottes.

Aliments à éviter

Tous les légumes

Fruits frais, secs, compotes.

Pain blanc et complet

Charcuterie

Tous les yaourts, confiserie.

Tous les fromages sauf deux exceptions (gruyer et fromage de Hollande)

Menu type aliments à éviter en cas de régime sans résidus

Petit déjeuner et goûter :

Lait, pain blanc, complet, céréales (avoine, orge, maïs), confiture, gâteaux, madeleines, brioches.

Repas du midi :

Charcuterie.

Tous les légumes crus, cuits, secs.

Tous les fromages à l'exclusion du gruyère ou fromage de Hollande.

Fruits frais, secs, compotes.

Tous les yaourts, confiserie.

Repas du soir :

Soupe.

Boissons :

Sodas, alcools.

Régime sans gluten

Indication :

Lorsque le patient est atteint de maladie cœliaque

La maladie cœliaque, est une maladie chronique de l'intestin déclenchée par la consommation de gluten, un mélange de protéines contenues dans certaines céréales (blé, orge, seigle…).

La maladie se manifeste principalement par des symptômes digestifs (diarrhée, douleurs, ballonnements…)

Régime sans gluten

<u>Rôle sur l'organisme :</u>

Diminution des symptômes digestifs car dans cette maladie le gluten irrite la muqueuse digestive.

C'est un régime à suivre à vie.

<u>Risques :</u>

si non observance du régime : diarrhée, douleurs, ballonnements…

Aliments à privilégier

Pour remplacer les produits contenant du gluten, utilisez :

Le riz,

Le maïs,

Le sarrasin,

Les pommes de terre...

Aliments à éviter

Les variétés de blé (blé dur, épeautre) ;

L’orge ;

Le seigle ;

Les hybrides de ces céréales

(par exemple, le triticale, issu du croisement entre le blé et le seigle).

Menu type sans gluten

A vous de développer votre rôle éducatif !