

Fin de vie et alimentation

Diététique

Ne plus parler de régimes :

- Pour les personnes en fin de vie, il n'y a aucune raison de prendre en compte les régimes hypolipémiants, hyposodés, hypocaloriques, ...
- Pour les diabétiques, il faut juste éviter qu'elles mangent trop de sucres rapides.

I. Choix des aliments

En fonction des goûts de la personne.

Ne pas utiliser de produits allégés ou light pour les personnes en fin de vie.

A. Lait et produits laitiers

- **Lait entier**: dans la béchamel, les potages, les purées, les entremets
- **Laitage** : fromage blanc 40% de MG, petit suisse 40% de MG : dans les gâteaux et les préparations à base de fruits
- **Fromage** : pour les gratins, les béchamels, les potages et les purées
- **Lait écrémé en poudre, concentré (attention aux intolérants au lactose)** : dans toutes les préparations citées

B. Viande et équivalents

- **Viande** : volaille, jambon : mixés dans les potages et purées
- **Poisson** : mixé dans les potages et purées
- **Œuf** : dans les potages, les purées, les sauces et les entremets

D. Féculents

- **Pomme de terre** : panacher systématiquement les potages, les gratins
- **Riz, semoule** : dans les entremets
- **Pâtes** : dans les potages
- **Farine, Maïzena** : dans les potages, les crèmes, les sauces

D. Légumes

Les légumes doivent être **systématiquement panachés** avec des pommes de terre

E. Fruits

- **Fruit frais** : boire des jus ou des nectars de fruits à la place de quelques verres d'eau
- **Fruits secs** : amande filée, poudre d'amande, noix de coco râpée, poudre de noisette, raisin sec, fruit confit...

Dans les gâteaux, les entremets, les laitages et le lait

F. Matières grasses

- **Beurre** : dans les potages, les purées, les sauces, les gâteaux, les entremets, sur le pain
- **Huile** : pour les assaisonnements, les cuissons, dans les potages, les purées
- **Margarine** : pour les cuissons, dans les potages, les purées, les sauces, les entremets, les gâteaux, sur le pain
- **Crème fraîche 30% de MG**: dans les potages, les purées, les sauces, les béchamels, les laitages, les entremets, ou à utiliser en chantilly

G. Boissons

Tous types de boissons **peuvent être épaissis** en cas de fausse route

- épaississant instantané en poudre, selon les recommandations du fabricant
- Agar agar : 4g/L (à chaud)
- Feuille de gélatine : 25g/L (à chaud)

H. Produits sucrés

- Sucre, confiture, miel, chocolat en poudre, fondu, pâte d'amande, pâte de fruit, vermicelles au chocolats, boules de couleur...

A rajouter dans tous les desserts !

Il faut laisser la personne manger ce qu'elle veut, tout en essayant d'enrichir ses préparations.

II. Enrichissement des préparations

But : Obtenir des préparations énergétiques et riches en protéines.
En fonction des goûts de la personne.

A. Fractionner les repas

- 3 repas principaux, en essayant de garder les composantes du déjeuner et dîner
- 2 à 3 collations à base de produits laitiers

B. Produits spéciaux

- **Le lait écrémé en poudre (PLE)** (attention aux intolérants au lactose) doit être utilisée au maximum 10g/100g de produit fini

Utilisation :

- ⇒ Si préparation liquide : incorporer la poudre à la fin ou verser la préparation sur la poudre en fouettant.
 - ⇒ Si préparation pâteuse (crème, sauce, potage...) la verser progressivement sur la poudre de lait écrémé dissoute dans un peu de liquide tiède.
- **Les compléments oraux à goût neutre**, peuvent être utilisés dans les préparations salées ou sucrées à la place du lait

C. Paramètres à prendre en compte

- **L'aspect** : la personne a peu d'appétit. Il faut veiller à la couleur, l'odeur et soigner la présentation
- **Le volume** : ne pas augmenter les portions de base. Le but est d'obtenir un maximum de calories sous un faible volume
- **La texture** : Veiller à l'onctuosité. Ne pas oublier d'ajouter beurre, crème fraîche et margarine.
- **Le goût** :
 - ⇒ Aromates et épices pour les préparations salées
 - ⇒ Parfums (vanille, chicorée, café, chocolat, fleur d'oranger...) pour les préparations sucrées
 - ⇒ Miel, confiture, crème de marron, sucre vanillé pour remplacer le sucre en poudre

III. Exemples d'enrichissement des préparations

A. Produits laitiers

⇒ **Lait fouetté**

Recette de base

Ingrédients :

- 125mL de lait entier
- 10g de PLE
- 125mL de glace vanille

Variantes : Ajouter à la recette de base:

Hawaïen

- 125 ml jus d'ananas
- 1 petite banane

Orange

- 125 mL jus d'orange

Polynésien

- 60 ml Jus d'ananas
- 60 ml Jus d'orange
- 15 ml Citron

Chocolat

Remplacer la glace vanille par de la glace au chocolat.

Moka

- 2 càc de Café préparé

Cerises

- 60g de cerises en conserve

⇒ **Yaourt enrichi**

Ingrédients :

- 1 yaourt au lait entier
- 1 càc bombées de confiture
- 15g de PLE
- 1càc rase de sucre en poudre
- 1 càc de crème fraîche 30% MG

= 2 yaourts au lait entier + 7 morceaux de sucre + 1/2 càc de crème fraîche 30%MG

⇒ **Fromage blanc enrichi**

Ingrédients :

- 1 fromage blanc 40% de MG
- 1 fruit au sirop mixé (50g)
- 10 g de PLE

= 2 yaourts au lait entier + 2 morceaux de sucre + 1/4 càc de crème fraîche 30%MG

⇒ **Petits suisse enrichis**

Ingrédients :

- 2 petits suisses 40% de MG
- 1 c à c de miel
- 15 g de PLE
- 4 noix en poudre (attention si pb buccaux)

= 3 yaourts au lait entier + 2 morceaux de sucre + 1 càc de crème fraîche 30%MG

⇒ **Gâteau de semoule (riz) enrichi**

Ingrédients :

- 125mL de lait entier, vanille en poudre
- 20g de semoule (riz)
- 15g de sucre
- 10g de PLE
- 1c à c de crème fraîche
- 20g de fruits secs
- 1 jaune d'œuf
- 4 morceaux de sucre (caramélisation des moules)

= 3 yaourts au lait entier + 1 càc de crème fraîche à30% de MG + 1,5 pomme de terre + 12 morceaux de sucre

B. Potages

Attention au volume de liquide : 300mL d'eau pour la cuisson, pour ne pas trop augmenter le volume

⇒ **Crème Du Barry enrichi**

Ingrédients :

- 300mL d'eau, ¼ de Kub'or
- 50g de blanc de poireaux
- 100g de chou fleur
- 50g de pomme de terre
- 1 c à c de crème fraîche ou de beurre
- **40g d'emmental râpé**
- **2portions de fromage fondu**

= 120g de viande ou équivalents + 15g de beurre + 1 pomme de terre + légumes

OU

Ingrédients :

- 300mL d'eau, 1/4 de Kub'or
- 50g de blanc de poireaux
- 100g de chou fleur
- 50g de pomme de terre
- 1 c à c de crème fraîche ou de beurre
- **30g d'emmental râpé**
- **1 portion de fromage fondu**
- **15g de PLE**

= 120g de viande ou équivalents + 10g de beurre + 2 pommes de terre + légumes

⇒ **Potage aux carottes**

Ingrédients :

- 30g Beurre
- 1 Oignon haché
- 1 Gousse d'ail émincé
- 125g Carottes
- 150 ml Bouillon de poulet
- 60g Riz à grain long, non cuit
- 200 ml lait entier
- 2 càc de PLE

⇒ **Potage Tomates / Poissons**

Ingrédients :

- 300mL d'eau, ¼ de Kub'or
- 150g de tomates
- 50g de pomme de terre
- 100g de filet de poisson
- 1c à c de crème fraîche ou de beurre

= 130g de viande ou équivalents + 10g de beurre + 1 pomme de terre + légumes

⇒ **Légumes et bœuf**

Ingrédients :

- 80 ml Soupe aux légumes
- 40g Bœuf
- 60g Macédoine
- 30 ml Lait entier
- 2càc PLE
- Sauge moulue

C. Purée

A privilégier par rapport aux potages

⇒ **Purée de pommes de terre gratinée**

Ingrédients :

- 200g de pomme de terre +/- légumes
- 1 c à c de beurre ou de crème fraîche
- 1 portion de fromage fondu ou 20g d'emmental râpé
- ½ œuf
- 10g de PLE
- 10g d'emmental râpé (gratin)

= 120g de viande ou équivalents + 10g de beurre + 4 pommes de terre
On peut rajouter des légumes, du jambon...

D. Plats mixés

⇒ **Mixé à base de viandes :**

- Pour 250 g :
 - 100g de pommes de terre
 - 80g de légumes
 - 80g de viande
 - 15mL de lait
 - 15g de PLE
 - 10g de beurre

⇒ **Mixé à base de poissons :**

- Pour 250 g :
 - 100g de pommes de terre
 - 80g de légumes
 - 80g de poisson
 - 15mL de lait
 - 15g de PLE
 - 10g de beurre
 - 15g de fromage

⇒ **Mixé à base d'œufs :**

- Pour 300 g :
 - 100g de pommes de terre
 - 80g de légumes
 - ½ oeuf
 - 15mL de lait
 - 15g de PLE
 - 10 g de beurre
 - 15g de fromage

⇒ **Mixé à base de fruits :**

- Pour une personne :
 - 1 fruit
 - 1 biscuit casse croûte
 - 1 petit suisse 40% de MG de 60 g
 - 10 g de PLE
 - 10 g de crème fraîche épaisse
 - 10 g de sucre