

# Guide de l'Alimentation Enrichie



**La prévalence de la dénutrition chez les personnes âgées est estimée entre 25 et 45% dans les établissements de santé ou médico-sociaux. Il s'agit d'un problème de santé publique et reconnu comme priorité nationale (PNNS2). L'alimentation enrichie est une des réponses à la prise en charge de ces personnes.**

**Définition :** Est une alimentation spécifique destinée à toute personne dénutrie ou à risque de dénutrition



La perte de poids ( $\geq 5\%$  en 1 mois ou  $\geq 10\%$  en 6 mois) , l'IMC $<21$  , l'albuminémie  $<35\text{g/l}$  , MNA global  $<17$ , les ingestas déterminent l'initiation d'un enrichissement de l'alimentation.

**But :** Prévenir les risques de dénutrition et ses complications.( les syndromes de glissement, la fonte musculaire, les chutes, les complications tels que les escarres...)

**Principe :** Augmenter l'apport énergétique (30 à 40 kcal/kg/j) et protidique (1.2 à 1.5 g/kg/j).dans un faible volume Soit par un enrichissement traditionnel dit « MAISON »

Soit par l'utilisation de compléments nutritionnels oraux (CNO)

**Une prescription médicale est nécessaire** , pour le diagnostic, le suivi et la réévaluation régulière. (1 fois par semaine)

	Enrichir l'alimentation, mais comment ?
<p><b><u>L'enrichissement « Maison » :</u></b> Peuvent être enrichis les aliments ou préparations suivantes :</p> <p><b>Par des aliments riches en protides en particulier :</b></p>	<p>Les potages, les légumes, les purées, les compotes, les flans, les crèmes, les pains de viande ,de poisson ou de légumes</p> <p>Le lait entier ou 1/2 écrémé, le lait en poudre, les œufs, jambon ou viande mixés, le fromage (gruyère râpé, crème de gruyère, fromages frais...), des céréales (tapioca, semoule, petites pâtes...), sauce béchamel et ses variantes sauce Aurore, Mornay, poudre de protéines. Poudre d'amandes, noix, noisettes dans les flans, compote et yaourt ou le chocolat.</p>
<p></p> <p><b>Points forts :</b></p> <p><b>Points faibles :</b></p>	<p>-Les œufs et les viandes sont des produits sensibles, leur manipulation doivent respecter scrupuleusement les normes d'hygiène.</p> <p>-Tous les aliments enrichis doivent être testés notamment pour leur qualité gustative, car toutes les associations de produit ne sont pas savoureuses</p> <p>-La présentation de l'aliment enrichi doit être soignée pour stimuler l'appétit.</p> <p>-Méthode d'enrichissement la moins onéreuse et excellent résultat au niveau du goût des plats.</p> <p>-Vigilance à l'hygiène et surcroit de travail en cuisine</p>
<p><b><u>Aliments diététiques destinés à des fins médicales spéciales :</u></b> J.O. le 27 avril 2007 chapitre IV article 24 et 25 « Ils ne peuvent être utilisés que sous contrôle médical » et sont « soumis à prescription médicale » -Ont les appelle aussi des CNO : Compléments nutritionnels Oraux</p>	<p>-Ce sont des concentrés d'énergie, de protéines de vitamines et minéraux.</p> <p>-Les préparations sont de goût agréable, se présentant sous diverses formes, textures et parfums.</p> <p>-On les trouve sous forme de : Céréales petit-déjeuner, crèmes boissons lactées, boissons fruitées, compotes, potages, pains de viandes, glaces.</p> <p>-Certains répondent à des pathologies spécifiques : cancer, escarres...</p>
<p></p> <p><b>Points forts :</b></p> <p><b>Points faibles :</b></p>	<p>-Les CNO ne sont pas des « yaourts » mais des Médicaments.</p> <p>-Il faut s'assurer que les résidents les consomment en totalité pour leur efficacité.</p> <p>-Facilité d'utilisation et de stockage, nombreuses variété, pas de risque d'hygiène.</p> <p>-Chères si mal utilisés, risque de gaspillage.</p>

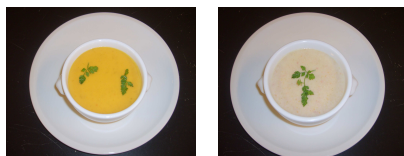
## Conseils nutritionnels : recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS)

Plusieurs mesures sont recommandées pour augmenter les apports alimentaires :

- **Respecter les règles du Programme national nutrition santé (PNNS)** pour les personnes âgées :
  - viandes, poissons ou oeufs : deux fois par jour,
  - lait et produits laitiers : 3 à 4 par jour,
  - pain, autres aliments céréaliers, pommes de terre ou légumes secs à chaque repas,
  - au moins 5 portions de fruits et légumes par jour,
  - 1 à 1,5 litre d'eau par jour (ou autres boissons : jus de fruits, tisanes, etc.) sans attendre la sensation de soif ;
- Augmenter **la fréquence des prises alimentaires dans la journée, en fractionnant les repas**, en s'assurant que la personne âgée consomme **trois repas quotidiens et en proposant des collations entre les repas** ;
- Privilégier des produits riches en énergie et/ou en protéines ;
- Adapter **les menus aux goûts de la personne et adapter la texture des aliments à ses capacités de mastication et de déglutition** ;
- Organiser **une aide au repas** en fonction du handicap de la personne ;
- Utiliser les outils réalisés par le REGEHVO :
  - ◆ Stratégie d'intervention nutritionnelle,
  - ◆ Evaluation nutritionnelles,

### Exemple de recettes enrichies :

#### Potage enrichi



#### Pain de légumes



Recette : Pour 2 personnes  
400ml potage de légumes y ajouter 150ml lait entier + 10g de maïzena+ 10g de gruyère+15g de beurre+1/2 tranche de jambon

**Protides : 17g/pers**

**Apport énergétique : 300kcal/pers**

**Prix de revient : 0.32 cts/pers**

Recette : Pour 2 personnes

Cuire 250g de chou-fleur, égoutter, mixer.  
Ajouter 2 œufs battus et 150ml de lait entier, cuire en ramequin beurré pendant 30minutes au bain marie à 150°C

**Protides : 11g/pers**

**Apport énergétique : 185kcal/pers**

**Prix de revient : 0.40 cts/pers**

#### Lait biscuité



#### Fruits et crème anglaise



Recette : Pour 2 personnes

Mélanger : 400ml lait entier à 3cs Lait en poudre entier, 2 sucres, 2cs chocolat en poudre ou café soluble, 3 REMS ou 4 petits beurre à ajouter juste avant de servir.

**Protides : 12g/pers**

**Apport énergétique : 360kcal/pers**

**Prix de revient : 0.40cts/pers**

Recette : Pour 1 personne

Mixer 1 banane + 50g de fraise + 100ml de crème anglaise

**Protides : 7g**

**Apport énergétique : 250kcal**

**Prix de revient : 0.50cts**

### Astuce pour agrémenter une boisson enrichie :

- ◆ A la manière d'une crème anglaise : Verser sur une part de gâteau, ou du riz au lait, mélanger à une compote...
- ◆ A la manière d'une crème dessert : Ajouter fruits, des biscuits émiettés, de coulis de fruit, caramel liquide, amandes en poudre