



FICHE

CONSEIL

N°3

POURQUOI ENRICHIR ?

L'enrichissement sert à **améliorer la valeur nutritionnelle des préparations en protéines et/ou en calories sans en modifier le volume**, en y incorporant divers éléments

QUAND ENRICHIR ?

L'enrichissement calorique et/ou protéique est recommandé **dès lors que les besoins sont augmentés ou que les apports alimentaires sont diminués** : en cas d'insuffisance d'appétit, de perte de poids, de faible consommation de viande et/ou de produits laitiers, de maladie, de convalescence, d'escarre, de modification de texture (ex : les repas mixés), etc

Enrichir l'alimentation

COMMENT ENRICHIR ?



◆ L'enrichissement en protéines :

Il se fait en augmentant les apports en viandes, poissons, œufs et produits laitiers (œuf ou jambon mixé ou fromage râpé ou fondu par exemple), qui seront introduits dans les diverses composantes des repas

◆ L'enrichissement en calories :

Pour majorer l'apport en calories, il faut augmenter :

- L'apport d'aliments riches en lipides (crème, beurre, huile, margarine, lait entier, sauce blanche, etc)

et/ou

- L'apport d'aliments riches en glucides complexes (pâtes, riz, pain, semoule fine, pommes de terre, etc)

et/ou

- L'apport en glucides simples (sucre, confiture, gelée, chocolat, miel, etc)

◆ Les enrichissements au quotidien :

- L'enrichissement en protéines et/ou en calories **se gère sur la journée et peut se faire sur différents plats**. La diversité des produits alimentaires utilisables pour l'enrichissement permet de s'adapter et de respecter les goûts de chacun

- Pour une meilleure acceptation du résident, il est préférable d'enrichir les préparations « maison »

LES TYPES D'ENRICHISSEMENT

POTAGES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pâtes à potage, tapioca, pain, croûtons, flocons de pomme de terre, chapelure, etc. ✓ Crème fraîche entière, beurre, huile ✓ Poudre de lait, lait concentré non sucré, fromage râpé, crème de gruyère, fromage fondu ✓ Jambon mixé, œufs
ENTRÉES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enrichir les salades avec des œufs, du fromage, des morceaux de poulet, du thon, des crevettes, du surimi, du crabe, des croûtons, du maïs, des raisins secs, des olives, des morceaux de jambon, des lardons, de la mayonnaise, de la vinaigrette ✓ Proposer des entrées de féculents (salade de pâtes/riz, taboulé, salade de lentilles)
PLATS PROTIDIQUES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Privilégier les protéines de bonne qualité que l'on trouve dans les aliments non transformés à la différence des beignets, cordons bleu, etc. car elles sont riches en calories et moins intéressantes en termes d'apport en protéines ✓ Les préparer en sauces (type émincé, sauté mitonné, etc.), en appareil à quiche, en soufflés
LÉGUMES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les proposer en béchamel, en gratin enrichi avec du lait en poudre, du gruyère, de la crème, du beurre, de l'huile, des œufs, etc ✓ Ajouter des dés de jambon ou de volaille, des lardons ✓ Proposer des flans de légumes, des tartes, des tourtes
PURÉE	Ajouter des jaunes d'œufs, du gruyère, du lait en poudre, du fromage fondu, du jambon mixé, de la féculé de pommes de terre, de la sauce (béchamel)
CÉRÉALES (pâtes, riz,...)	Ajouter du fromage râpé, du beurre, de la margarine, de l'huile, de la crème entière, du jaune d'œuf, des lardons, du jambon, de la viande hachée, des miettes de poisson, de la sauce
LAITAGES ET DESSERTS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Incorporer du lait en poudre, du lait concentré sucré, de la crème fraîche, du sucre, de la confiture, du miel, de la crème de marrons, de la confiture de lait, du caramel, du chocolat, des nappages, des fruits type banane, des fruits au sirop (+/- mixés), des coulis de fruits, des fruits secs, du muesli, de la chantilly, de la poudre d'amandes ✓ Proposer des gâteaux de riz ou de semoule, des flans aux œufs, des crèmes anglaises ou pâtisseries, des clafoutis, des gratins de fruits en utilisant du lait entier, des œufs au lait, des riz/semoules/tapioca au lait
BOISSONS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enrichir les boissons lactées avec du lait en poudre, de la poudre de protéines, du lait concentré sucré, etc <ul style="list-style-type: none"> • Proposer du lait de poule, des milkshakes • Utiliser du lait entier • Ajouter du miel aux boissons lactées ou aux jus de fruits

Il est également possible de **consommer des plats composés**, notamment en cas de faible appétit (quiches, pizzas, tartes salées, crêpes fourrées, gratins de féculents/de légumes/de poisson, etc.) et **des aliments riches en calories** (chips, frites, beignets salés ou sucrés, viennoiseries, pâtisseries)



Attention toutefois, si des collations sont proposées, à ce qu'elles soient suffisamment espacées des repas pour qu'elles ne viennent pas saturer l'appétit.

COMMENT SURVEILLER L'EFFICACITÉ DE L'ENRICHISSEMENT ?

L'évolution favorable du poids ainsi que le maintien et/ou l'augmentation de l'appétit sont deux très bons marqueurs de l'efficacité des enrichissements

- ◆ Laissez la personne manger à son rythme, apportez-lui de l'aide si nécessaire
- ◆ Adaptez toujours l'enrichissement aux goûts de la personne et jouez sur la variété pour permettre un bon suivi au long cours

EN CAS D'ÉCHEC

Si les enrichissements avec les aliments traditionnels ne suffisent pas, le médecin pourra prescrire des compléments nutritionnels oraux :

- ◆ d'abord, sous forme de poudre à ajouter aux préparations : poudre de protéines, poudre de maltodextrine
- ◆ puis en cas d'échec, il faudra mettre en place les compléments nutritionnels oraux sous forme liquide, crème ou solide, dont la prise devra se faire plutôt en fin de repas ou en dehors des repas (le soir par exemple) afin de ne pas saturer l'appétit pour les repas principaux

Ces compléments ne devront en aucun cas se substituer à une composante du repas

Fiche validée par la



Société Francophone
Nutrition Clinique et Métabolisme
Nourrir l'Homme malade