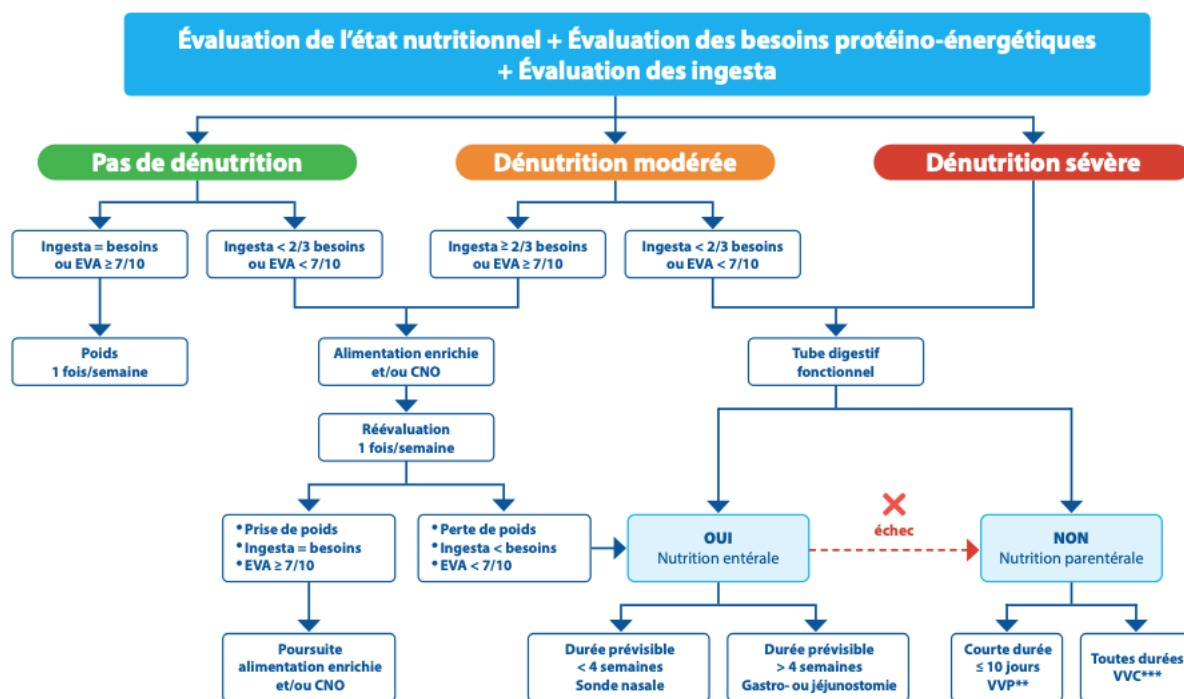


<b>Conseils nutritionnels généraux</b>	<p>Fractionner son alimentation avec la prise de collations entre les repas ;</p> <p>Éviter les périodes de jeûne nocturne (supérieures à 12 heures) ;</p> <p>Favoriser les produits riches en calories et/ou en protéines ;</p> <p>Organiser une aide et une adaptation de la texture aux repas si besoin ;</p> <p>La prise des repas doit se faire dans un environnement agréable ;</p> <p>Penser au visuel des repas ;</p> <p>Proposer l'alimentation la plus adaptée et la moins restrictive possible ;</p> <p>Tenir compte des problèmes médicaux qui impactent l'apport alimentaire.</p>
<b>Alimentation enrichie</b>	<p>Ajout d'aliments caloriques et/ou protéiques dans diverses préparations ;</p> <p>Ingrédients : poudre de lait, lait concentré entier, fromage râpé, œufs, crème fraîche, beurre, huile, poudre de protéines, pâtes...</p>
<b>CNO</b>	<p>Respecter les consignes de consommation pour une meilleure tolérance digestive : consommation entre les repas (<math>\pm 2</math> heures) ou étaler sur la journée ; boire lentement par petites gorgées ; servir bien frais ; à tester chauds/congelés ; secouer avant son ouverture ;</p> <p>Préférer les formes hyper-énergétiques (<math>\geq 1,5</math> kcal/ml ou g) et hyperprotéiques (<math>\geq 7</math> g de protéines /100 ml ou g). La quantité conseillée dépend de l'équilibre de la balance énergétique ;</p> <p>Varié les saveurs pour ne pas s'en écœurer ;</p> <p>Tester-les sous forme de liquides ou de crèmes.</p>



Annexe 19 | Résumé des stratégies nutritionnelles chez la personne âgée selon son état nutritionnel (HAS, 2007)

		Statut nutritionnel		
		Normal	Dénutrition	Dénutrition sévère
Apports alimentaires per os	Normaux	Surveillance	Conseils diététiques, enrichissement, réévaluation* à 1 mois	Conseils diététiques, enrichissement et CNO, réévaluation* à 15 jours
	Diminué mais > 50 %	Conseils diététiques, enrichissement, réévaluation* à 1 mois	Conseils diététiques, enrichissement, réévaluation* à 15 jours Si échec : CNO	Conseils diététiques, enrichissement et CNO, réévaluation* à 1 semaine Si échec : AE
	< 50 %	Conseils diététiques, enrichissement, réévaluation* à 1 mois Si échec : CNO	Conseils diététiques, enrichissement et CNO, réévaluation* à 1 semaine Si échec : AE	Conseils diététiques, enrichissement et AE d'emblée, réévaluation* à 1 semaine

\* : réévaluation de l'évolution pondérale ; du statut nutritionnel ; de la tolérance et l'observance des conseils diététiques ; de la (des) pathologie(s) sous-jacente(s) ; des ingesta per os. L'ASPEN 2022 s'accorde sur ces mêmes données.

Sur base de 2 critères mineurs	Sur base d'un critère majeur
IMC < 18,5 kg/m <sup>2</sup>	IMC < 16 kg/m <sup>2</sup>
Perte de poids involontaire > 10 % au cours des 3 à 6 derniers mois	Perte de poids involontaire > 15 % au cours des 3 à 6 derniers mois
Forte réduction ou absence d'apport nutritionnel depuis plus de 5 jours	Forte réduction ou absence d'apport nutritionnel depuis plus de 10 jours
Alcoolisme chronique ou utilisation de certains médicaments (insuline, agents chimiothérapeutiques, antiacides ou diurétiques).	Faible concentration sérique de magnésium, phosphate ou potassium avant le début de la renutrition.

Annexe 21 | Recommandations diététiques en cas de surpoids/obésité (BASO, 2020)

**Recommandations nutritionnelles en cas de surpoids/obésité**

- Préférer la consommation d'aliments et de boissons à haute densité nutritionnelle ;
- Favoriser la consommation de fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses ;
- Remplacer les sources de graisses saturées et trans par des graisses insaturées ;
- Substituer les céréales raffinées par des produits complets ;
- Limiter les produits riches en sucres et graisses ajoutés ;
- Veiller à une bonne hydratation, en évitant les boissons sucrées et alcoolisées ;
- Apprendre à manger la « bonne portion » et aux « bons moments » ;
- Préférer des techniques de cuisson saines ;
- Consommer quotidiennement des produits laitiers ou équivalents.

Symptômes	Conseils alimentaires
<b>Diarrhées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir une bonne hydratation : jusqu'à 3 litres par jour ;</li> <li>- Utiliser des méthodes de cuisson simple : vapeur, micro-ondes et grill;</li> <li>- Limiter la consommation de fruits et légumes crus ;</li> <li>- Avoir des apports suffisants en sel et potassium ;</li> <li>- Apporter des probiotiques ;</li> <li>- Préférer des aliments qui augmentent la consistance des selles.</li> </ul>
<b>Nausées et vomissements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'hydrater entre les repas et boire fréquemment ;</li> <li>- Fractionner son alimentation ;</li> <li>- Manger lentement et mastiquer au maximum chaque bouchée ;</li> <li>- Préférer des aliments peu assaisonnés et pauvre en graisses ;</li> <li>- Manger des aliments secs (biscottes, des biscuits) ;</li> <li>- Limiter les boissons contenant de la caféine ;</li> <li>- Les aliments tièdes et/ou froids sont parfois mieux tolérés (sorbets aux fruits, crèmes, glaces, pâtes de fruits, jus de fruits) ;</li> <li>- Les boissons gazeuses peuvent atténuer les symptômes ;</li> <li>- Tester du gingembre ou de la menthe poivrée (informer le médecin) ;</li> <li>- Se tenir à l'écart des odeurs de cuisine.</li> </ul>
<b>Anorexie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fractionner son alimentation et ne pas sauter de repas ;</li> <li>- Manger dès que l'appétit apparaît, peu importe l'heure ;</li> <li>- Privilégier des collations riches en calories et éviter ceux rassasiant ;</li> <li>- Consommation de boissons entre les repas, minimum 1,5 litres ;</li> <li>- Manger selon ses envies tout en variant son alimentation ;</li> <li>- Être un maximum actif pour stimuler son appétit ;</li> <li>- Avoir un environnement agréable pour les repas ;</li> <li>- Tester des aliments qui stimulent l'appétit.</li> </ul>
<b>RGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gérer son poids ;</li> <li>- Avoir une bonne position post-prandiale</li> <li>- Tester et limiter la consommation d'aliments potentiellement problématiques : aliments gras, épicés, chocolat, café, menthe poivrée, acidité (orange, citron et jus, tomate), boissons gazeuses et alcool. Cependant, cette éviction doit se faire selon la tolérance digestive de chacun (Erard &amp; Monney, 2019).</li> </ul>