



# La nutrition pour la cirrhose

GUIDE DESTINÉ AUX PATIENTS



# Guide de nutrition pour la cirrhose

**Ce Guide a pu être préparé grâce aux nombreux commentaires fournis par les patients, ainsi que leurs familles et amis, qui fréquentent The Cirrhosis Care Clinic (TCCC) (la Clinique de soins pour la cirrhose) de l'Université d'Alberta à Edmonton en Alberta, Canada.**

Le financement pour la création du Guide a été obtenu grâce à un don de recherche des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) et du programme Alberta Innovates – Health Solutions et attribué au candidat principal, Dre Puneeta Tandon, fondatrice et codirectrice de la TCCC. Alberta Health Services ont permis à Mme V. DenHeyer de prendre des heures désignées pour lui permettre de contribuer au Guide.



ALBERTA INNOVATES



Nous tenons à remercier les organisations ci-après qui ont octroyé des subventions sans restrictions à l'éducation :



abbvie



Copyright © 2017

Tous droits réservés. Le Guide sur la nutrition pour la cirrhose peut être reproduit pour une utilisation non commerciale tel qu'il est et dans sa totalité sans permission supplémentaire. Toutes adaptations, modifications, traductions non-officielles et/ou utilisation commerciale du Guide sur la nutrition pour la cirrhose est strictement interdite sans autorisation préalable.

Imprimé au Canada

Première impression, 2018 (Version 01)

The Cirrhosis Care Clinic (*la Clinique de soins pour la cirrhose*)  
Université d'Alberta  
Edmonton, AB, Canada T6G 2X8  
[www.wellnesstoolbox.ca](http://www.wellnesstoolbox.ca) (disponible seulement en anglais)

L'évaluation par des pairs concernant le contenu et le format du Guide a été obtenu par des diététistes professionnels (Dt.P.) et des gastroentérologues à Halifax, Montréal, Toronto, Edmonton, Calgary et Vancouver. Un apport supplémentaire a été recueilli auprès de spécialistes à l'échelle de l'Amérique du Nord et en Europe. Merci pour votre excellente contribution et assistance.

Nous remercions nos partenaires qui ont soutenu nos efforts de diffusion des connaissances, notamment, la Fondation canadienne du foie et la Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive.

**Auteurs :** Puneeta Tandon, M.D., M.Sc. (Epi) Université d'Alberta  
Vanessa DenHeyer, Dt.P. Alberta Health Services  
Kathleen P Ismond, M.Sc., MBSI Université d'Alberta  
Jan Kowalczewski, Ph.D. Université d'Alberta  
Maitreyi Raman, M.D., M.Sc. Université de Calgary  
Tannaz Eslamparast, M.Sc., Dt.P. Université d'Alberta  
Chantal Bémeur, Dt.P., Ph.D. Université de Montréal  
Christopher Rose, Ph.D. Université de Montréal

### Comment citer cette publication :

Tandon P, DenHeyer V, Ismond KP, Kowalczewski J, Raman M, Eslamparast T, Bémeur C, Rose C.

**Guide de nutrition pour la cirrhose.**

Université d'Alberta, Edmonton, Alberta. 2018. p. 1 à 40.



ALBERTA HEALTH SERVICES   UNIVERSITY OF ALBERTA



Ce Guide couvre des thèmes généraux concernant tous les patients souffrant d'une cirrhose. Des questions spécifiques sur la nutrition pouvant être utiles à d'autres moments sont également traitées. Ce Guide est un outil qui vous sera fort utile tout au long de votre parcours avec la cirrhose.

Ce Guide devrait être lu quelques pages à la fois, en commençant avec les thèmes qui sont les plus pertinents à votre santé ou qui pourraient vous intéresser.

Les recettes conviennent à tous les individus et peuvent être modifiées pour s'adapter aux allergies alimentaires, aux restrictions alimentaires et aux préférences.



## **CONTENU :**

<b>Notions élémentaires pour les cliniciens</b> .....	5
<b>Prescription en nutrition</b> .....	6
<b>Chapitre 1</b> La malnutrition : Que représente-t-elle et pourquoi est-elle importante? .....	7
<b>Chapitre 2</b> Quels sont les aliments recommandés et ceux à éviter? ....	11
<b>Chapitre 3</b> Des conseils quand vous n'avez pas envie de manger .....	25
<b>Chapitre 4</b> Liste de recettes.....	28
<b>Chapitre 5</b> Comment utiliser les suppléments de repas .....	32
<b>Chapitre 6</b> Gérer la perte de poids et la cirrhose .....	34
<b>Chapitre 7</b> À quoi faut-il s'attendre à l'hôpital?.....	37

# Notions élémentaires pour les cliniciens



Beaucoup de patients atteints de cirrhose sont en danger de malnutrition (un terme utilisé comme synonyme de la « sous-nutrition ou dénutrition » dans ce Guide).

La malnutrition augmente :

- le risque de mortalité;
- la prévalence de complications liées à l'hypertension portale;
- les infections;
- la durée de l'hospitalisation<sup>2-4</sup>.

Notre chapitre dédié spécifiquement aux patients présentant un surpoids dénote que l'évaluation et la gestion nutritionnelle de ce groupe de personnes nécessitent souvent l'intervention régulière d'un diététiste professionnel.

## Pourquoi utiliser le Guide de nutrition pour la cirrhose dans votre clinique?

Des recommandations sur la nutrition fondées sur une approche consensuelle ont été élaborées pour identifier, traiter et prévenir la malnutrition chez les patients souffrant de cirrhose<sup>1,5-8</sup>. L'intégration de ces consignes propres à la cirrhose dans l'administration de soins usuels aux patients hospitalisés et non hospitalisés représente un grand défi en raison d'obstacles multifactoriels, dont :

- l'accès rapide aux diététistes;
- l'éducation nutritionnelle spécifique à la cirrhose;
- les connaissances des patients par rapport à la nutrition;
- le manque d'attention accordé à l'évitement et aux intolérances alimentaires<sup>6,9</sup>.

Ce Guide, qui est fondé sur des données probantes, traduit les recommandations en des messages simples accompagnés de suggestions de repas nutritifs, faciles à préparer et peu coûteux parfaitement adaptés aux exigences uniques des patients atteints de cirrhose. Ce Guide a été conçu et mis à l'essai par des patients et du personnel soignant pour assurer que son contenu est pertinent, utile et accessible.

## À qui s'adresse ce Guide de nutrition pour la cirrhose?

La lecture de ce Guide sera grandement bénéfique pour les patients atteints de cirrhose, peu importe le stade de progression de la maladie. Ce Guide est exhaustif et n'est pas nécessairement destiné à être lu en une seule fois. Certains segments ou chapitres seront plus appropriés selon les différents stades de la maladie.

## Quels sont les formats disponibles du Guide de nutrition pour la cirrhose?

- Veuillez consulter les sites [www.liver.ca/nutritionpouirlacirrhose](http://www.liver.ca/nutritionpouirlacirrhose) ou [www.wellnesstoolbox.ca](http://www.wellnesstoolbox.ca) (disponible seulement en anglais) pour demander un exemplaire imprimé ou pour télécharger et imprimer une copie électronique.
- Veuillez fournir des commentaires à votre fournisseur de soins qui peut par la suite informer notre équipe. Des mises à jour seront disponibles sur les sites Internet mentionnés.

## Existent-ils d'autres sites internet à utilisation conviviale pour les patients atteints de cirrhose?

- Pour accéder à des documents conçus pour les patients concernant la cirrhose et ses complications, nous vous encourageons à orienter vos patients vers les sites suivants : [www.liver.ca/cirrhose](http://www.liver.ca/cirrhose) ou <https://www.hepatitis.va.gov/patient/complications/cirrhosis/single-page.asp> (en anglais) ou [http://www.catie.ca/sites/default/files/Catie\\_Cirrhosis\\_web\\_FR\\_July22-2015.pdf](http://www.catie.ca/sites/default/files/Catie_Cirrhosis_web_FR_July22-2015.pdf)



## Références

1. Amodio P, Bemeur C, Butterworth R, Cordoba J, Kato A, Montagnese S, Uribe M, et al. The nutritional management of hepatic encephalopathy in patients with cirrhosis: International Society for Hepatic Encephalopathy and Nitrogen Metabolism Consensus. *Hepatology* 2013;58:325-336.

2. Gonsar F, Raimondo ML, Jones S, Terreni N, Wong C, Patch D, Sabin C, et al. Nutritional status and prognosis in cirrhotic patients. *Aliment Pharmacol Ther* 2006;24:563-572.

3. Merli M, Riggio O, Dally L. Does malnutrition affect survival in cirrhosis? PINC (Pollicentrica Italiana Nutrizione Cirrosi). *Hepatology* 1996;23:1041-1046.

4. Tandon P, Ney M, Irwin I, Ma MM, Gramlich L, Bain VG, Esfandiari N, et al. Severe muscle depletion in patients on the liver transplant wait list - its prevalence and independent prognostic value. *Liver Transpl* 2012;18:1209-1216.

5. Plauth M, Cabre E, Riggio O, Assis-Camilo M, Pirllich M, Kondrup J, Ferenci P, et al. ESPEN Guidelines on Enteral Nutrition: Liver disease. *Clin Nutr* 2006;25:285-294.

6. Cheung K, Lee SS, Raman M. Prevalence and mechanisms of malnutrition in patients with advanced liver disease, and nutrition management strategies. *Clin Gastroenterol Hepatol* 2012;10:117-125.

7. Ney M, Vandermeer B, van Zanten SJ, Ma MM, Gramlich L, Tandon P. Meta-analysis: oral or enteral nutritional supplementation in cirrhosis. *Aliment Pharmacol Ther* 2013;37:672-679.

8. Tsien CD, McCullough AJ, Dasarathy S. Late evening snack: exploiting a period of anabolic opportunity in cirrhosis. *J Gastroenterol Hepatol* 2012;27:430-441.

9. Chaulk J MN, Ramamurthy J, Bailey RJ, Gramlich L, Ma M, Tandon P. Lifestyle interventions in patients with cirrhosis - an assessment of the current status and perceived barriers to intervention. *Can J Gastroenterol* 2013;27:166.



# Prescription en nutrition

Veillez demander à votre diététiste ou à votre professionnel de la santé de remplir cette page récapitulative pour vous.

Une calculatrice en ligne est disponible à [www.wellnesstoolbox.ca](http://www.wellnesstoolbox.ca) (disponible seulement en anglais) pour faciliter ces calculs.

Date :

Je mesure :

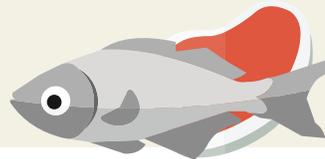
Je pèse :

Mon IMC est :

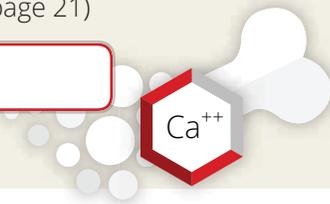
Ma consommation quotidienne de calories devrait être : (voir pages 13-14).



Ma consommation quotidienne de protéines devrait être : (voir pages 16-17).



Ma consommation quotidienne de calcium devrait être : (voir page 21)



J'ai un œdème ou une ascite. Ma limite quotidienne de sodium est : (voir pages 18-20)



J'ai besoin d'une petite collation tard le soir. Voir page 15 pour les idées de collations de fin de soirée

# 1 Chapitre

## La malnutrition\*

Que représente-t-elle et pourquoi est-elle importante?



La malnutrition se réfère à tout état où le corps ne reçoit pas assez de nutriments pour fonctionner normalement. Avec le temps, le corps sous-alimenté commence à perdre des fonctions importantes et des symptômes apparaissent :

- **une faiblesse musculaire, fatigue ou épuisement continu;**
- **des infections plus fréquentes;**
- **une période de guérison prolongée pour les petites blessures ou ecchymoses;**
- **un esprit lent ou confus.**
- **une peau, des cheveux et des ongles abîmés, secs et se cassant facilement;**

La malnutrition peut se manifester très rapidement (en moins d'une semaine) ou graduellement sur plusieurs semaines. Chaque personne est différente!



### Les patients souffrant d'une cirrhose peuvent être :

- Bien nourris
- Modérément dénutris
- Sévèrement dénutris

### Les signes de la malnutrition sont les suivants :

- une perte non intentionnelle de poids;
- une perte de masse musculaire dans le visage, la partie supérieure des bras, la poitrine et les cuisses;
- une faiblesse musculaire (p.ex. une incapacité à monter les escaliers);
- la perte d'appétit et l'ingestion de quantités insuffisantes de nourriture.

Les professionnels de la santé demanderont des questions sur les changements de poids et d'habitudes alimentaires.

La perte de poids non intentionnelle est signe probable de malnutrition. Éprouver une sensation de satiété, sauter des repas ou éviter certains aliments sont également des signes probables de malnutrition.

À chaque rendez-vous, un professionnel de la santé peut examiner les muscles dans la partie supérieure des bras ou les cuisses. Mesurer la masse musculaire ou la force des muscles est une autre façon de surveiller la malnutrition.

### Pourquoi est-il important de considérer la malnutrition?

Les patients souffrant de malnutrition ont de très mauvais résultats sur le plan de la santé, tels que :

- des maladies du foie plus graves;
- un risque plus élevé d'infections;
- un risque plus élevé d'hospitalisation;
- un risque élevé de décès.



\* Malnutrition dans le Guide se réfère à la « sous-nutrition ou dénutrition » ou un manque de nutrition adéquate.

# Quel est le rôle du foie dans la digestion?



2.

Lorsque les aliments ou petits morceaux atteignent l'estomac, des acides et des enzymes continuent le travail de transformation.

1.

Les aliments sont réduits en petits morceaux en les mordant et les mâchant. La déglutition permet aux aliments d'être acheminés vers l'estomac.

3.

Les aliments décomposés sont ensuite acheminés dans l'intestin grêle (petit intestin) où le processus de digestion se poursuit. L'intestin grêle absorbe les protéines, les graisses et les sucres pour les transmettre dans la circulation sanguine.

4.

Le foie filtre les protéines, les graisses et les sucres présents dans le sang et les convertit en simples éléments moléculaires comme des blocs de construction.

5.

Le foie entrepose l'excédent de glucides sous forme de **glycogène**. Le foie sécrète le glycogène dans le sang entre les repas afin d'assurer l'approvisionnement constant d'énergie au corps.



Dans plusieurs cultures, le foie est considéré être l'organe le plus important, et non pas le cœur!



En terme de taille d'organe dans le corps, le foie se classe deuxième. La peau est l'organe le plus large.



Le foie est responsable de plus de 500 fonctions dans le corps!

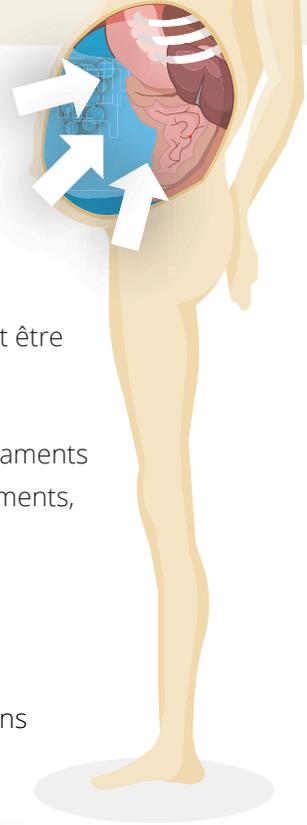




## Ascite

Prononcé : « **a-site** »

L'ascite est l'accumulation de liquide dans le ventre. Le ventre peut gonfler, provoquer de l'inconfort et rendre la respiration difficile.



## Comment les symptômes de cirrhose peuvent-ils mener à la malnutrition?

### 1. La cirrhose peut réduire la quantité de nourriture absorbée par l'organisme.

- Se sentir plein après avoir mangé une petite quantité de nourriture (« satiété précoce ») peut être dû à de la rétention d'eau dans le ventre (« ascite »)
- Oublier de manger des repas ou collations en raison de confusion mentale
- Avoir des nausées ou des vomissements en raison des effets secondaires de certains médicaments
- Certains médicaments ou carences nutritionnelles peuvent altérer l'odeur ou le goût des aliments, rendant leur préparation ou dégustation déplaisante

### 2. La cirrhose peut être responsable de changements fonctionnels dans un foie endommagé.

- Dans le cas de la cirrhose, le foie n'est plus capable de fonctionner de façon optimale. Certains changements qui peuvent affecter la digestion sont décrits ci-après.

#### Foie sain

**La plupart** des protéines, graisses et sucres se trouvant dans le sang sont filtrés

**La plupart** des nutriments sont convertis en des éléments chimiques nécessaires

**La plupart** des glucides supplémentaires sont transformés en glycogène

Le glycogène est sécrété en fonction des besoins en énergie du corps entre les repas

versus

#### Foie cirrhotique

**Certaines** protéines, graisses et sucres se trouvant dans le sang sont filtrés

**Certains** nutriments sont convertis en des éléments chimiques nécessaires

**Certains** glucides supplémentaires sont transformés en glycogène

**Certaines** quantités de glycogène sont libérées entre les repas

Le foie cirrhotique ne peut pas entreposer autant de glycogène qu'un foie en bonne santé. Sans l'apport fréquent de repas et de collations, la réserve de glycogène est rapidement épuisée.

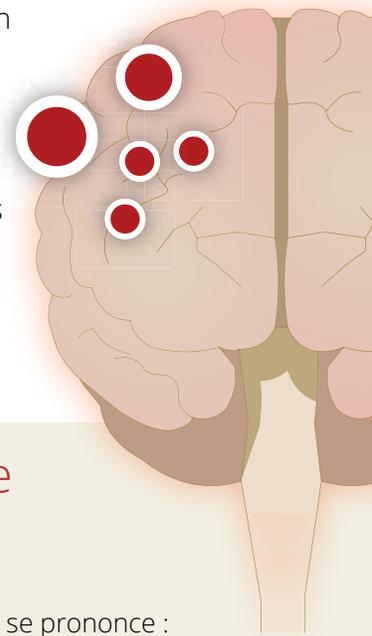
Désespéré, le foie se met à décomposer les tissus musculaires pour alimenter les processus cellulaires et maintenir le corps en vie.

Après avoir manqué plusieurs repas ou collations, le corps perd de la masse musculaire, de la force musculaire et du poids. Tous ces changements du corps entraînent la malnutrition.



### 3. La cirrhose est responsable d'épisodes de confusion temporaires connus sous le nom d'encéphalopathie hépatique.

- L'ammoniac est naturellement produit par le corps et est éliminée de la circulation sanguine par un foie sain
- En cas de cirrhose, l'encéphalopathie hépatique se produit quand le foie ne peut pas filtrer l'ammoniac de la circulation sanguine
- Les symptômes de l'encéphalopathie hépatique incluent les problèmes de mémoire, les difficultés à dormir et le manque de concentration. Certains patients peuvent avoir des problèmes à écrire, à conduire, à maintenir leur équilibre ou à effectuer d'autres activités journalières.
- Au cours de l'encéphalopathie hépatique, les patients peuvent oublier de manger des repas ou des collations



Les déficiences en vitamine B12, folate, fer et zinc peuvent être responsables de changements au niveau du goûts. La prise quotidienne d'une multivitamine peut corriger ou prévenir certaines déficiences. Contactez un professionnel de la santé, un pharmacien ou un diététiste pour toute assistance.



### Encéphalopathie hépatique

L'encéphalopathie hépatique se prononce :  
« **en-c-fa-lo-pa-ti hé-pa-tik** »

### Hyper-métabolisme



Prononcé :

« **y-per-mé-ta-bo-lis-me** »

### 4. La cirrhose peut être responsable de besoins en énergie plus élevés que la normale, ce qui est appelé « hypermétabolisme ».

- 20 % des patients atteints de cirrhose ont des besoins en énergie **élevés** et doivent manger **plus** de nourriture que les autres
- En cas de diagnostic d'hypermétabolisme par un médecin, le patient concerné doit manger **plus** pour éviter la malnutrition

### La nutrition est importante en cas de cirrhose, car elle :

- aide le foie endommagé à effectuer de nombreuses fonctions;
- réduit le risque d'infections;
- réduit le risque de complications hémorragiques;
- réduit le risque de rétention d'eau (ascites);
- fournit de l'énergie pour les activités quotidiennes et les activités sociales;
- allonge l'espérance de vie!



**Conseil :** Si votre professionnel de la santé vous dit que vous êtes dans un état hypermétabolique, cela veut dire que vous avez besoin de plus de « combustible » (de nourriture) pour alimenter votre « fourneau » (votre corps) qu'auparavant. Si vous continuez à manger les mêmes quantités qu'avant, vous pourriez avoir une perte de poids involontaire.

#### Attention :

Tous les patients souffrant d'une cirrhose ne reçoivent pas nécessairement un diagnostic d'hypermétabolisme. En fait, les professionnels de la santé pourraient demander à certains patients de perdre du poids (consultez le chapitre 6 sur la gestion du poids et la stéatose hépatique).



## Quels sont les aliments recommandés et ceux à éviter?



Cette section comprend des calculs habituels pour :

- le poids idéal si vous avez un surplus de poids ou si vous êtes obèse;
- le poids sec si vous faites de la rétention d'eau (ascite ou œdème);
- l'apport calorique et la consommation de protéines.

Dans ce chapitre, nous avons inclus des explications détaillées et des graphiques pour chacun des calculs habituels (pour ceux d'entre vous qui voudraient comprendre d'où ils proviennent).

Afin de faciliter les calculs (et pour ceux qui n'aiment pas les mathématiques), nous avons développé une calculatrice qui est disponible sur le site [www.wellnesstoolbox.ca](http://www.wellnesstoolbox.ca) (disponible seulement en anglais). Nous vous recommandons d'accéder à cet outil pour déterminer ces valeurs. Veuillez vérifier tous les calculs avec votre professionnel de la santé. Certains patients peuvent avoir des exigences particulières.

### Patients souffrant d'une cirrhose compensée

### Patients souffrant d'une cirrhose décompensée



#### Santé du foie



Ne présentant que très peu de complications ou même aucune

Présentant des complications liées au foie comme l'ascite et l'encéphalopathie hépatique

#### Alimentation



Exigences :  
 - manger des repas sains et équilibrés;  
 - manger des aliments riches en protéines et faibles en sodium;  
 - éviter l'alcool.

Exigences :  
 - manger des repas sains et équilibrés;  
 - manger des aliments riches en protéines et pauvres en sodium;  
 - éviter l'alcool.  
 - Les patients avec un taux métabolique plus élevé requièrent plus de nourriture.

#### Quand faut-il manger?



Exigences :  
 - manger 3 repas équilibrés par jour;  
 - manger des collations entre les repas si vous avez faim.

Exigences :  
 - manger à toutes les 2 à 4 heures lorsque éveillé;  
 - manger une collation en fin de soirée avant de se coucher;  
 - en plein milieu de la nuit si éveillé!

## Énergie

Dans le cas de cirrhose décompensée, le corps pourrait avoir besoin d'ingérer plus de calories qu'avant. Cela implique l'augmentation des quantités de nourriture consommées ainsi que la fréquence d'alimentation. Les deux objectifs principaux concernant la nutrition lors de cirrhose sont les suivants :

- **éviter la perte de poids** (à moins d'avis contraire par un médecin);
- **maintenir la masse musculaire par le biais d'exercices et d'une alimentation saine.**

En cas de surpoids ou d'obésité, demandez à votre médecin de vous orienter vers un diététiste ainsi qu'un thérapeute spécialisé dans les exercices pour vous aider à atteindre vos objectifs de perte de poids.

Référez-vous au chapitre 6 de ce Guide pour les recommandations adaptées à l'obésité et à la cirrhose.



# Quel est mon poids actuel?

Des changements inattendus dans le poids corporel sont un indicateur important de malnutrition.

Si vous ne faites pas de rétention d'eau, votre poids corporel sera égal au poids indiqué sur la balance (aussi connue sous le nom de pèse-personne ou balance avec analyseur corporel).

Si vous faites de la rétention d'eau (jambes enflées et ascite), le poids qui apparaîtra sur la balance devra être ajusté en soustrayant l'excédent de poids dû à l'eau. C'est ce que l'on appelle « le poids sec estimé ».

Votre « poids sec estimé » peut être calculé de deux façons :

1. après une **paracentèse** à l'aide du poids indiqué sur la balance ou
2. en utilisant votre poids corporel avant la rétention d'eau et la paracentèse.

Mon corps ne fait pas de rétention d'eau. Mon poids sur la balance est :

Je fais de la rétention d'eau. Mon « poids sec estimé » est :

## Paracentèse

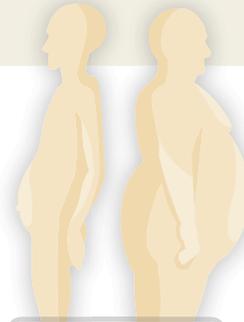


Une intervention se faisant au chevet du patient consistant à pratiquer une incision dans le ventre dans le but d'en évacuer un excédent de liquide (ascite) et de le recueillir dans une poche de recueil.

Prononcé : « para-sein-tè-ze »

## Qu'est ce que l'IMC?

L'IMC ou « indice de masse corporelle » est le rapport entre la hauteur et le poids ou bien la hauteur et le poids sec estimé. L'IMC sert à établir l'apport calorique quotidien d'une personne.



## Quel est mon IMC ?

**Option 1 :** Demandez à votre professionnel de la santé de vous aider

**Option 2 :** Utilisez une calculatrice en ligne pour faciliter ces calculs. Vous pouvez en trouver une sur le site [www.wellnesstoolbox.ca](http://www.wellnesstoolbox.ca) (disponible seulement en anglais). Vérifiez cela avec votre professionnel de la santé.

Mon IMC est :

## Combien de calories devrais-je consommer chaque jour pour maintenir mon poids et prévenir une perte de poids non désirée?

Le nombre de calories requises pour le maintien du poids est basé sur votre IMC.

Consultez la page suivante pour estimer l'apport calorique quotidien correspondant à votre poids sain.

Les patients obèses qui essaient de perdre du poids doivent consulter leur professionnel de la santé afin de déterminer la meilleure façon de perdre du poids.

Mon apport calorique quotidien est :

## Il existe des outils et des applications en ligne pour enregistrer les calories!

My Fitness Pal [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) (anglais) ou Culibo [www.culibo.com](http://www.culibo.com) (français)

Valeurs nutritives de quelques aliments usuels (pour enregistrer manuellement)

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/pdf/nutrition/fiche-nutri-data/nvscf-vnqau-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/fiche-nutri-data/nvscf-vnqau-fra.pdf)

Il existe plusieurs applications et outils gratuits à utiliser.

Je peux partager mon progrès avec mon professionnel de la santé!



Les calories peuvent être sous la forme de :

- protéines;
- matières grasses;
- ou sucres (glucides).

## Apport calorique quotidien

Les patients atteints de cirrhose doivent se peser chaque semaine et noter leur poids au moins une fois par mois. Ceci permettra d'identifier les tendances dans la prise, la perte ou le maintien du poids et aidera à déterminer combien de calories manger chaque jour.

Cette activité permet d'avoir une **ESTIMATION** de vos besoins quotidiens en calories. Ceci est utile à faire tous les trois mois entre les rendez-vous avec votre professionnel de la santé.

## Comment déterminer votre apport calorique quotidien

**Si votre IMC n'est pas supérieur à 25, continuez sur cette page.**

Si votre IMC est supérieur à 25, passez à la page suivante.

**Étape 1 :** En utilisant le graphique N° 1, identifiez votre poids corporel en kilogrammes sur l'axe du bas et placez votre doigt sur ce nombre.

**Étape 2 :** Maintenant, déplacez votre doigt tout droit en remontant. La partie entre les lignes rouge et jaune est la quantité de calories à manger tous les jours.

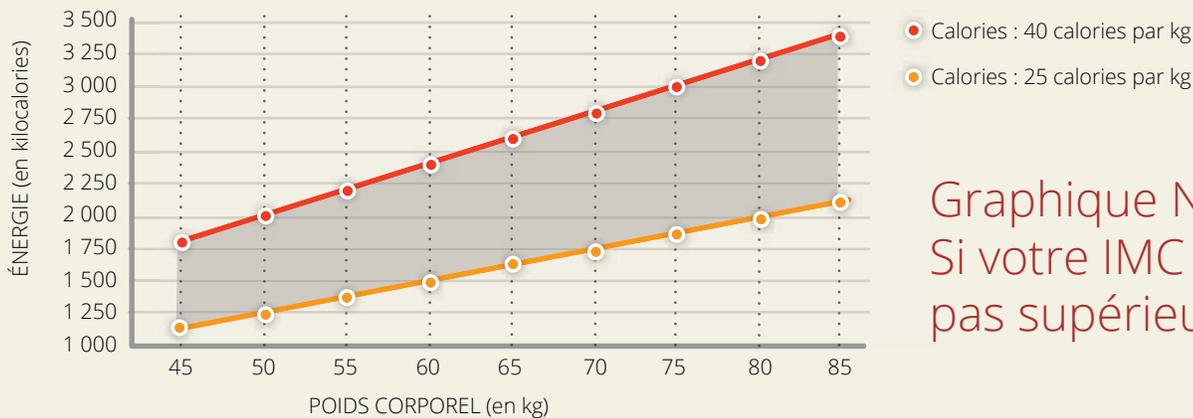


Demandez à votre professionnel de la santé de vous aider avec cette activité.

Il se peut que votre professionnel de la santé modifie votre apport calorique quotidien selon votre état de santé spécifique.

### Activité

Mon apport calorique quotidien est :



Graphique N° 1  
Si votre IMC n'est pas supérieur à 25



## Conseils pour gérer votre poids

- Si vous avez perdu du poids dernièrement, êtes dénutri ou votre IMC est en-dessous de 20, vous avez sans doute besoin de manger **PLUS** de calories. Fixez votre objectif proche de la ligne rouge supérieure (40 calories per kg).
- Si votre poids est stable depuis plusieurs mois et que votre IMC est proche de 25, fixez-vous un objectif plus proche de la ligne jaune inférieure (25 calories per kg). Cela vous aidera à éviter une prise de poids non désirée.



## Si votre IMC est supérieur à 25, continuez sur cette page.

### Conseils:



La première fois que vous ferez ce calcul, demandez à votre professionnel de la santé de vous aider.

Il se peut que votre professionnel de la santé modifie votre apport calorique quotidien selon votre état de santé spécifique.



**Étape 1 :** Déterminez votre « poids corporel idéal » en complétant les données suivantes :

$$25 \times \boxed{\phantom{000}} \times \boxed{\phantom{000}} = \boxed{\phantom{000}} \text{ kg}$$

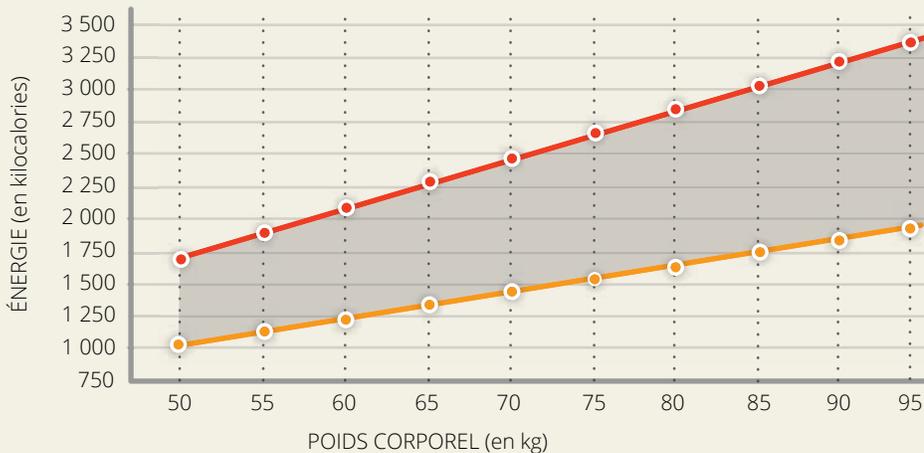
Ma taille en mètres      Ma taille en mètres      Mon « poids corporel idéal »

**Étape 2 :** À l'aide du Graphique N° 2 ci-dessous, recherchez votre « poids corporel idéal » sur l'axe du bas et placez votre doigt sur ce nombre.

**Étape 3 :** Maintenant, déplacez votre doigt tout droit en remontant. La partie entre les lignes rouge et jaune est la quantité de calories à manger tous les jours.

### Activité

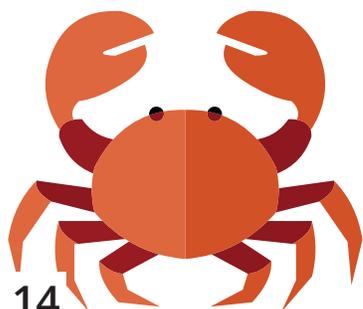
Mon apport calorique quotidien est :



● Calories : 35 calories par kg

● Calories : 20 calories par kg

Graphique N° 2  
Si votre IMC est supérieur à 25



### Ce qu'il faut savoir sur les « cellules graisseuses » (si votre IMC est supérieur à 25)

Les cellules qui emmagasinent la graisse corporelle s'appellent des « cellules graisseuses ». Les cellules graisseuses n'ont pas besoin d'énergie pour survivre.

Le poids provenant des cellules graisseuses ne devrait pas servir au calcul des besoins quotidiens en calories.

Utilisez plutôt le poids corporel idéal pour évaluer les besoins quotidiens en calories. Cela vous aidera à éviter une prise de poids non désirée.

# Organisation des repas et des collations

Des petits repas fréquents et riches en protéines qui sont répartis régulièrement tout au long de la journée vous aideront à conserver votre masse musculaire. Ce qui veut dire qu'il faudra prévoir 6 petits repas par jour, ou manger à toutes les 2 à 4 heures lorsque éveillé.

Une collation en fin de soirée est recommandée environ 1 à 2 heures avant de se coucher, et elle devrait contenir au moins 50 g de glucides complexes, tels que :

- 1 bouteille (235 ml) de supplément de repas nutritif hypercalorique;
- du beurre d'arachide sur 2 tranches de pain et une tasse de lait mélangée à 1 cuillère à table de poudre de protéine;
- 3/4 de tasse de yogourt de style grec, 1 tasse de fraises, 2 cuillères à table de graines de chanvre, 1 cuillère à thé de miel;
- un smoothie au chocolat et au beurre d'arachide fait avec 1 banane, 1 tasse de lait écrémé, 1 cuillère à table de cacao, 1 cuillère à table de beurre d'arachide et 1 cuillère à table de protéine de lactosérum ou 1/2 de tasse de yogourt à la vanille de style grec.



## Règles d'interprétation des étiquettes

Quand vous faites les courses, faites bien attention au « Tableau de la valeur nutritive » afin de faire des choix santé judicieux.

**1 Taille des portions.** Commencez par le haut de l'étiquette. Comparez cette valeur à la quantité que vous mangez. Le montant sur l'étiquette vous indiquera la taille d'une seule portion et le nombre total de portions par paquet.

**2 La quantité de calories.** Ensuite, vérifiez le nombre total de calories par portion. Les calories indiquées correspondent à une portion de l'aliment.

**3 Protéines.** Les protéines sont des éléments constitutifs des muscles qui jouent un rôle primordial dans les fonctions du corps. Les gens atteints de maladies du foie ont besoin d'une plus grande quantité de protéines que d'autres personnes. Choisissez les aliments riches en protéines.

**4 Graisses saturées.** La consommation excessive de graisses saturées accroît le risque de taux de cholestérol élevé et de maladies cardiaques. Essayez d'en manger moins de 10 g par jour tel qu'il est recommandé dans les consignes sur la nutrition.

**5 Sodium.** Les aliments préemballés ou les plats préparés contiennent souvent des taux élevés de sodium, car celui-ci sert à renforcer le goût des aliments et à les conserver plus longtemps. Le sodium peut aggraver les symptômes de la maladie du foie et sa consommation devrait être restreinte autant que possible. Choisissez des produits avec moins de 10 % de la valeur quotidienne (VQ) dans chaque portion. En règle générale, il est préférable de se rapprocher de 0 % de la VQ!

**6 Calcium.** Le calcium figure dans la partie inférieure des étiquettes avec un pourcentage de la valeur quotidienne (% de la VQ). Ce pourcentage est basé sur 1 100 mg de calcium par jour. Les gens atteints de maladies du foie ont besoin d'une plus grande quantité de calcium que la population générale. Choisissez des aliments riches en calcium.

4 % de la valeur quotidienne de gras c'est peu

5%

% DE LA VALEUR QUOTIDIENNE (VQ)

15%

20 % de la VQ de calcium c'est beaucoup

UN PEU

BEAUCOUP

Valeur nutritive	
Portion de 3/4 tasse (55 g)	
Portions par récipient 5	
Montant par portion	
Calories 250	Calories provenant des graisses 50
% de la valeur quotidienne*	
Total de graisses 6 g	9%
Graisses saturées 0,5 g	3%
Cholestérol < 5 mg	<2%
Sodium 200 mg	8%
Total de glucides 40 g	13%
Fibres alimentaires 4 g	16%
Sucres 18 g	
Protéines 9 g	18%

Vitamine A 25 % · Vitamine C 50 % · Calcium 30 % · Fer 25 %  
\* Le pourcentage de la valeur quotidienne est basé sur un régime de 2 000 calories.

### % de la valeur quotidienne (VQ) :

Ceci vous indique comment les nutriments dans une portion contribuent à votre alimentation quotidienne au total. Le % de la VQ indique si un aliment a « peu » ou « beaucoup » de nutriments.

### Vous devriez avoir MOINS de :

graisses saturées et sodium.

### Vous devriez avoir PLUS de :

calcium; protéines et fibres.

# Protéines

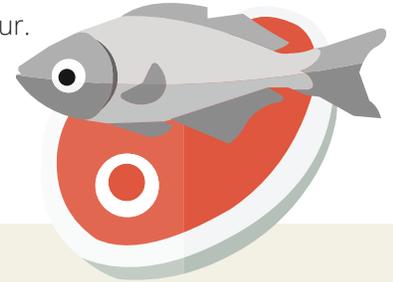
Le corps a besoin de protéines pour remplir de multiples fonctions, comme la constitution et le maintien de la masse musculaire, la cicatrisation des tissus et le soutien du système immunitaire. Les patients atteints de cirrhose requièrent beaucoup plus de protéines que la quantité recommandée par le Guide alimentaire canadien.

## Avoir une bonne compréhension de la quantité de protéines requise

Quand on a une cirrhose, l'objectif est de consommer 1,2 à 1,5 g/kg de protéines chaque jour.

Si votre IMC n'est pas supérieur à 30, allez au [Graphique de protéines](#).

Si votre IMC est supérieur à 30, complétez l'activité en bas de la page puis utilisez le Graphique de protéines.

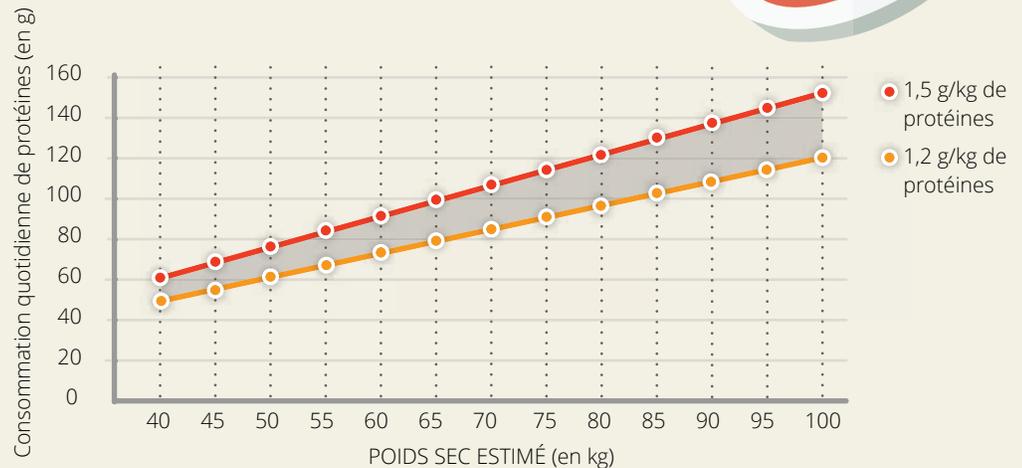


### Graphique de protéines

Trouvez votre poids sec sur l'axe inférieur sous la rubrique POIDS SEC ESTIMÉ (référez-vous au chapitre 2)

Puis déplacez-vous vers le haut pour consulter les différentes quantités de protéines à consommer (la zone grise entre les lignes rouge et jaune).

Ceci vous indique la quantité de protéines en grammes à manger tous les jours.



## Comment atteindre votre objectif de consommation de protéines :

Intégrez une variété d'aliments riches en protéines à chaque repas et collation (voyez les exemples sur la page suivante).

Manger des aliments riches en protéines qui proviennent de sources variées réduira l'ennui dû à la répétition.

### Préoccupation :

Quand on a une cirrhose, certains aliments riches en protéines, tels que les viandes rouges, pourraient être moins attrayantes.

### Solution :

Essayez de manger d'autres aliments riches en protéine, tels que les suppléments de repas, les poudres de protéine, les produits laitiers et les protéines végétales (haricots, pois, lentilles).

## Qu'advient-il du calcium?

Quand on a une cirrhose, il est nécessaire d'augmenter son apport de calcium pour éviter que les os deviennent fragiles et qu'ils se cassent ou se fracturent facilement.



## Activité

Une calculatrice en ligne pour déterminer ceci est disponible sur le site [www.wellnesstoolbox.ca](http://www.wellnesstoolbox.ca) (disponible seulement en anglais)

Vous pouvez le faire sans l'aide d'un professionnel de la santé!

Si votre IMC est supérieur à 30, utilisez votre « poids corporel idéal ». Ce poids est basé sur un IMC de 25. Afin de déterminer le « poids corporel idéal », suivez les étapes suivantes :

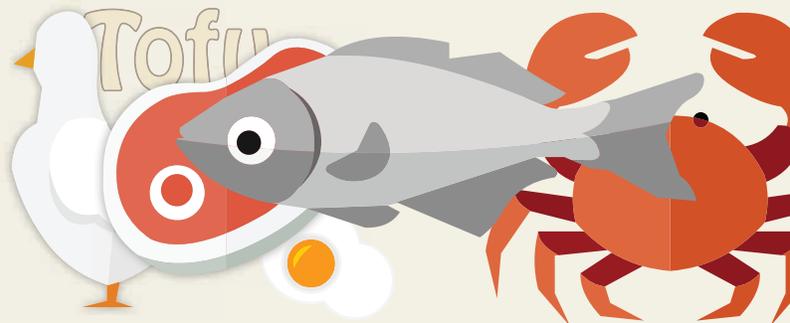
$25 \times \text{la hauteur (mètres)} \times \text{la hauteur (mètres)}$

**Mon poids corporel idéal est :**

$25 \times \text{_____ mètres} \times \text{_____ mètres} =$

 kg

# Protéines



2,5 oz de viandes :  
la taille d'un jeu de cartes



Aliment	Mesure	Équivalents	Poids (g)	Protéines (g)	Sodium (mg)
<b>Viandes et substituts</b>					
Bœuf, porc, cuit	2,5 oz	jeu de cartes	75	25	45
Poulet, dinde, cuit	2,5 oz	"	75	20	50
Poisson, cuit au four, frit ou à la vapeur	2,5 oz	"	75	18	40
Poisson en conserve dans l'eau, faible en sodium	75 g (1/3 tasse)		75	18	50-70
Œuf	1 gros		50	6	65
Crevettes, bouillies ou à la vapeur	6 petites		30	6	67
Pois-chiches, haricots, lentilles, en conserve (rincez d'abord) ou bouillis	3/4 tasse	une balle de tennis	175 ml	11	30
Beurre d'arachide (commercial)	2 c. à table		30 ml	8	149
Beurre d'arachide (naturel)	2 c. à table	une balle de golf	30 ml	7	2
Arachides, amandes (sans sel)	1/2 tasse	2 balles de golf	37	8	2
Tofu (régulier, ferme ou extra ferme)	150 g	rondelle de hockey	150	21	26
<b>Produits laitiers et suppléments</b>					
Lait, écrémé, 1 %, 2 % ou entier	1 tasse		258	9	105
Lait, 1 % chocolat	1 tasse		258	9	152
Boisson de soja, non sucrée	1 tasse		257	7	95
Lait écrémé en poudre	~ 1/3 tasse		25	9	120
Yogourt grec, naturel ou aromatisé	3/4 tasse	une balle de tennis	180	16	65
Yogourt, naturel ou aromatisé	3/4 tasse	une balle de tennis	180	9	115
Cheddar (d'un bloc)	1,5 oz	Pile de 9 volts	50	12	300
Mozzarella (d'un bloc)	1,5 oz	"	50	10	186
Fromage suisse	1,5 oz	"	50	13	96
Suppléments de repas sous forme de boisson, riches en protéines et en calories	1 bouteille		235 ml	12-15	200-290
Protéine de lactosérum en poudre	2 c. à table	une balle de golf	28	20	120
<b>Grains et féculents</b>					
Pain, blé entier	1 tranche		35	5	165
Pain pita, blé entier (16,5 cm de diamètre)	1 de chaque		64	7	372
Bagel, naturel	1 bagel		71	7	318
Pâtes, spaghetti au blé entier, cuits	1 tasse	un poing	140	8	1
Céréales protéinées Special K <sup>MD</sup> , Kellogg's <sup>MD</sup>	1 tasse	un poing	50	10	125
Céréales Vector <sup>MD</sup> , Kellogg's <sup>MD</sup>	1 1/4 tasse	un poing et 2 balles de golf	55	5.5	220
Céréales Edge <sup>MD</sup> , General Mills <sup>MD</sup>	1 tasse	un poing	58	11	290
Barre granola, barre de protéine Natural Valley <sup>MD</sup>	1 barre		40	10	180
Barre de protéine Vector <sup>MD</sup> , Kellogg's <sup>MD</sup>	1 barre		40	11	190
Barre Clif Builder's <sup>MD</sup>	1 barre		68	20	200

# Sodium

Le corps a besoin de sodium pour fonctionner.

Avec la cirrhose, trop de sodium peut aggraver l'ascite (gonflement de l'abdomen), l'œdème (enflure des jambes et des pieds) et les varices œsophagiennes (veines enflées dans l'œsophage). Un régime à teneur élevée en sodium peut aussi provoquer des problèmes rénaux.

Pour rester en bonne santé, il est important que le patient atteint de cirrhose réduise sa consommation de sel.

## Fait :

Le Canadien consomme en moyenne plus de 3 400 mg de sodium par jour, dont 3/4 proviennent des aliments préemballés, transformés et des restaurants.

## Fait :

1 cuillère à thé (6 g) de sel (sel de table, sel de mer, sel iodé) contient 2 300 mg de sodium.

## Fait :

Les patients souffrant d'une maladie du foie avancée doivent consommer **MOINS DE 2 000 mg de sodium par jour**



## Conseils:

Les termes sel et sodium n'ont pas exactement la même signification, MAIS :

- Le sel dans la plupart des aliments se trouve sous la forme de « chlorure de sodium » ou « iodure de sodium ».
- Le sel reste le même que ce soit du sel himalayan, Kasher, en cristaux, de mer ou de table. Ils contiennent tous la même quantité de sodium.

Ce Guide utilise le terme « sodium » pour vous conseiller un régime faible en sodium. Votre médecin fera sans doute référence à un « régime à faible teneur en sel ».

## Qu'est-ce que cela signifie?

Suivre un régime faible en sodium n'est pas aussi simple que d'éliminer la salière. En plus de **ne pas ajouter du sel** à la nourriture, il est également important de cuisiner et de manger des aliments à faible teneur en sodium.

## Cuisinez avec peu de sel : trucs et astuces!

Les herbes, les épices et les marinades ajoutent de la saveur et améliorent le goût de la nourriture sans augmenter la quantité de sodium. Après 2 à 3 semaines, les goûts s'adaptent aux nouvelles combinaisons de saveurs et les envies incontrôlables de sel disparaissent!

- Conseils de cuisine :
- Faites bouillir les pommes de terre, le riz, les pâtes et les céréales chaudes avec des herbes pour les aromatiser au lieu d'ajouter du sel.
  - Utilisez trois fois plus d'herbes fraîches que sèches pour augmenter l'intensité des saveurs.
  - Pour les aliments cuits, ajoutez des herbes ou des épices écrasées vers la fin de la cuisson pour obtenir la meilleure saveur.
  - Pour les plats froids (p. ex. les vinaigrettes et les salades), ajoutez les aromatisants au début de la préparation.

Si vous aimez...	Essayez un ou plusieurs de ceux-ci...	Ajoutez aux...
<b>PIQUANT</b>	Piment de Cayenne, piment (frais, huile ou en poudre), moutarde sèche forte, raifort, poivre blanc ou noir, poivron rouge en flocons, wasabi	Haricots, lentilles, tofu, bœuf, poulet, dinde, n'importe quoi!
<b>AGRUMES/AIGRE</b>	Citron, lime, tamarin, vinaigres	Asperge, haricots verts, tofu, poulet
<b>DOUX</b>	Piment de la Jamaïque, anis, carvi, cardamome, cannelle, clous de girofle, fenouil, miel, mélasses, noix muscade, graines de pavot, graines de sésame, anis étoilé	Pommes, haricots, pommes de terre, salades, courge, ignames, riz, poulet
<b>HERBES</b>	Basilique, aneth, menthe, origan, persil, romarin, sauge, estragon, thym	Asperge, petit pois, pommes de terre, tomates, riz, pâtes, bœuf, poulet, poisson, œufs
<b>SULFUREUX</b>	Ciboulette, ail, oignons (vert, rouge, blanc)	Pommes de terre, tomates, riz, pâtes, bœuf, poulet, poisson, œufs

# Aperçu de quelques aliments faibles en sodium en comparaison à ceux riches en sodium

## Choisissez

## Limitez ou évitez

### Légumes et fruits



- Légumes frais
- Légumes en conserve sans sel ajouté
- Tomates en conserve sans sel ajouté
- Jus de fruit à 100 %

Si vous suivez un régime alimentaire faible en potassium, demandez à votre diététiste lesquels de ces aliments sont recommandés.

- Frites, pommes de terre rissolées et croustilles, salées
- Choucroute
- Pommes de terre transformées
- Jus de tomates, jus de légumes et cocktail de légumes
- Sauce tomate, sauce pour pâtes et salsa
- Légumes en conserve salés, légumes congelés avec crème ou sauce tomate

### Produits céréaliers



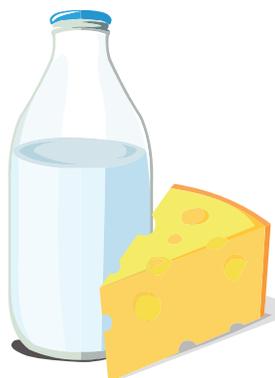
Choisissez les aliments avec les quantités de sodium les plus faibles parmi les suivants :

- Pâtisseries (faites maison) comme les muffins, les crêpes ou les gaufres sans sel ajouté
- Pains, petits pains, bagels, pitas, muffins anglais
- Orge, boulgour, millet, avoines, quinoa, seigle
- Galettes de riz, craquelins et biscuits (non salés)
- Céréales froides et céréales chaudes (non instantanées)
- Pâtes, couscous
- Riz, riz brun

Si vous suivez un régime alimentaire faible en phosphore, demandez à votre diététiste lesquels de ces aliments sont les meilleurs pour vous.

- Pâtisseries à partir de mélanges secs
- Pâtisseries (du restaurant ou achetées en magasin)
- Galettes de riz et craquelins (salés ou assaisonnés)
- Céréales chaudes (instantanées) avec une valeur quotidienne de sodium supérieure à 15 %
- Pâtes, riz ou nouilles en conserve, instantanés ou transformés
- Mélanges à farce

### Lait et substituts

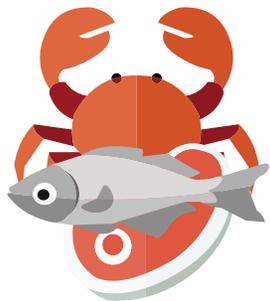


Choisissez les marques avec les montants de sodium les plus faibles parmi les suivants :

- Lait (écrémé, 1 %, 2 %) ou les boissons au soya
- Fromages : de petites portions de fromage à pâte dur tels que le cheddar, la mozzarella, le fromage marbré, le fromage suisse
- Fromages (à pâte molle) tels que le fromage à la crème, le brie et la ricotta
- Fromage cottage, sans sel ajouté
- Yogourt ou kéfir

Si vous suivez un régime alimentaire faible en phosphore, demandez à votre diététiste lesquels de ces aliments sont les meilleurs pour vous.

- Tranches de fromage ou fromage à tartiner (transformés)
- Fromage à teneur élevée en sodium : bleu, feta et parmesan
- Fromage cottage, régulier
- Pudding ou crème anglaise, mélanges instantanés
- Babeurre

**Viandes et substituts**

- Haricots, petit pois et lentilles (secs), cuits sans sel. Rincez les aliments de conserve.
- Œufs
- Viande, volaille, poisson (frais)
- Noix et beurre de noix (non salés)
- Tofu
- Thon ou saumon (en conserve), sans sel ajouté

Si vous suivez un régime alimentaire faible en phosphore, demandez à votre diététiste lesquels de ces aliments sont les meilleurs pour vous.

- Viande, volaille, poisson (en conserve) avec sel
- Viande, volaille, poisson (pané ou assaisonné)
- Noix (salés)
- Viandes préparées, telles que :
  - bacon
  - mortadelle
  - bœuf salé
  - charcuterie (poulet, dinde et rosbif)
  - jambon
  - hot-dogs/saucisses
  - pepperoni
  - sardines
  - salami
  - saucisses
  - saucisses fumées

**Épices, assaisonnements et condiments**

- Sauces épaisses, sauces et trempettes (faites maison) sans sel
- Herbes et épices sans sel ajouté telles que :
  - basilic
  - poivre noir
  - cardamome
  - piment de Cayenne
  - huile au piment
  - cannelle
  - cumin
  - moutarde sèche
  - ail (frais ou en poudre)
  - gingembre
  - jus de citron ou lime, vinaigre
  - Assaisonnements « sans sel ajouté »
  - Les sauces avec une valeur quotidienne de sodium inférieure à 5 %
  - menthe
  - oignon (frais ou en poudre)
  - persil
  - paprika
  - romarin
  - estragon
  - thym
  - curcuma

- Sel de mer, sel de table
- Les épices ou mélanges d'assaisonnements qui ont du sel ou du sodium, tel que le sel assaisonné, le sel d'ail, d'oignon ou de céleri, le poivre citronné, le channa masala, le chaat masala, le masala pour viande et le tandoori masala.
- Les sauces épaisses, sauces et trempettes préparées et pré-emballées
- Gras de bacon
- Le bouillon en conserve ou emballé, les cubes de bouillon ou le consommé
- Les condiments tels que la moutarde, le ketchup, la relish, la sauce tartare, les vinaigrettes de salades et la mayonnaise (limiter à 1 cuillère à table (15 ml) par jour)
- Salsa, cornichons, olives
- Les sauces telles que la sauce pour steak, la sauce BBQ, les sauces de marinades, la sauce soja, teriyaki, hoisin, aux fèves noires ou au poisson
- Chapelure et mélanges pour enrobage

**Autres aliments**

- Margarine non hydrogénée (non salée) et huiles végétales. Utilisez de petites quantités.
- Soupes, faites maison (limitez le montant de sodium ou de sel ajouté)
- Vérifiez la teneur en sodium sur les étiquettes des collations non salées telles que les bretzels, les croustilles tortilla, les galettes de riz, certains maïs soufflés allant au micro-ondes et le maïs soufflé à l'air. Elles peuvent contenir du sel!

- La restauration rapide et les aliments de restaurants
- Les grignotines telles que les croustilles salées, les nachos, les bretzels, le maïs soufflé, le bhujia et les craquelins
- Les soupes (en conserve ou sèches), telles que les mélanges de nouilles orientales ou les bols de nouilles
- Mélanges de casseroles
- Aliments congelés, de traiteurs ou de plats à emporter



# Calcium

L'ostéoporose (quand la perte osseuse fragilise les os) est plus fréquente avec la cirrhose partiellement en raison d'une consommation insuffisante de calcium.

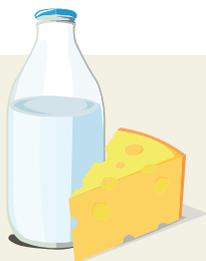
Puisque la perte osseuse est plus fréquente, il est nécessaire d'augmenter l'apport d'aliments ou de suppléments riches en calcium.

Le calcium est un minéral qui aide à la formation et au maintien d'os et de dents solides ainsi qu'au bon fonctionnement des muscles et du cœur.

## Une liste des aliments qui contiennent 1 portion de calcium

Chacun des aliments dans la liste ci-dessous contient 300 mg de calcium dans les portions recommandés = 1 portion

Objectif quotidien en terme de calcium : consommez **4 portions d'aliments riches en calcium chaque jour.**



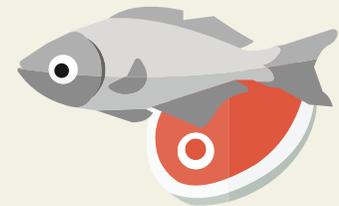
### Lait et substituts

- Lait de vache – toutes les variétés (1 tasse)
- Les boissons à base de soya, de riz ou d'amandes, fortifiées de calcium (1 tasse)
- Fromage : Suisse, cheddar, mozzarella, marbré (1,5 oz)
- Yogourt : naturel, aromatisé, grec, régulier (175 ml ou ¾ tasse)
- Ricotta, demi-écrémée (½ tasse)
- Kéfir (1 tasse)
- Suppléments de repas sous forme de boisson (1 tasse)



### Fruits et légumes

- Épinards, bouillis, à la vapeur ou sautés (1 tasse)
- Feuilles de navet, cuites (à la vapeur ou sautées) (1 tasse)
- Rhubarbe, cuite (1 tasse)
- Jus d'orange, fortifié de calcium (250 ml)



### Viandes et substituts

- Sardines – en conserve dans l'eau sans sel ajouté, avec arêtes (100 à 120 g/ 3 à 4 oz)
- Saumon, en conserve, non salé, avec arêtes (120 g/ 4 oz)
- Tofu, préparé avec du sulfate de calcium (175 g qui donne environ ¾ tasse)
- Haricots (blancs), en conserve ou cuits (1 tasse ½)



## L'ostéoporose :

Elle se caractérise par une perte de masse osseuse au point où les os deviennent faibles et fragiles, pouvant se fracturer et se casser facilement.

## Quelle est la quantité de calcium dont j'ai besoin si j'ai une cirrhose?

Il est recommandé de prendre **1 200 à 1 500 mg/jour** à partir d'une combinaison de sources alimentaires et de suppléments.

## Activité:

En utilisant le tableau ci-dessus, combien de portions d'aliments riches en calcium consommez-vous actuellement par jour?

Produits laitiers = \_\_\_\_\_

Fruits/Légumes = \_\_\_\_\_

Viandes et substituts = \_\_\_\_\_

Total =

# Vitamines

Les patients atteints de cirrhose peuvent avoir un niveau faible de vitamines et de minéraux suivants :

Vitamines - A, D, E, K, acide folique, B1, B2, B6, B12

Minéraux - zinc, fer, sélénium et calcium

Pour assurer un apport adéquat de vitamines et de minéraux, prenez un supplément de multivitamine **sans fer** ou de multiminéraux quotidiennement.

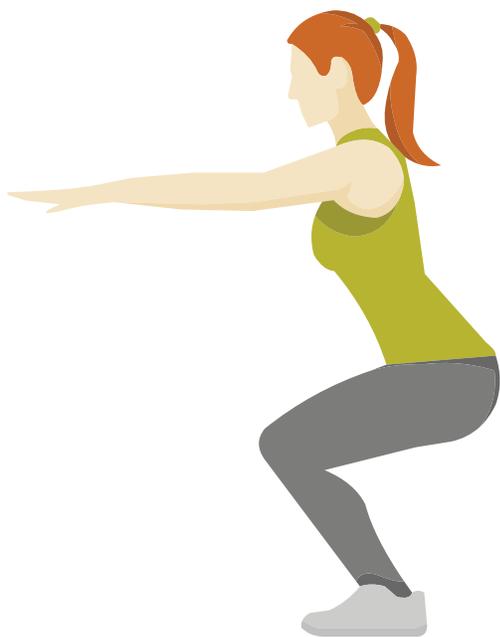


Trop de cuivre, manganèse ou de fer peut être dangereux pour la cirrhose.

Certains patients devront prendre du fer selon leur besoin spécifique.

Un docteur ou diététiste peut vous aider à faire le bon choix.

# Exercice



La perte de masse musculaire est très fréquente chez les patients atteints de cirrhose. Ceci rend les activités quotidiennes plus difficiles et entraîne de la fatigue.

Un programme d'exercices physiques en combinaison avec une nutrition saine peut aider à maintenir et même accroître la masse musculaire.

Il peut être utile d'obtenir un pedomètre pour suivre votre niveau d'activité physique.

Si vous souffrez d'une cirrhose, vous devriez essayer d'atteindre 5 000 pas ou plus par jour.

Votre professionnel de la santé recherchera des veines dans votre tube digestif (appelées varices). Une fois qu'ils les ont exclus (ou traités correctement), demandez à votre professionnel de la santé si vous pouvez inclure 3 jours par semaine d'activité physique modérée, comme la marche ou le vélo jusqu'à 30 minutes et 2 jours par semaine de poids légers. Vous pouvez trouver des exercices sur le site [www.wellnesstoolbox.ca](http://www.wellnesstoolbox.ca) (disponible seulement en anglais).

Parlez avec votre médecin du programme d'exercices qui vous serait le plus adapté. Un spécialiste en exercices ou un physiothérapeute peut vous aider à concevoir un programme d'exercices approprié.

# Ma collation préférée est:

Est-ce que c'est faible en sodium et riche en protéines?

Oui

Non

Comment la modifier pour aider mon foie?

# Mon repas préféré :

Est-ce que c'est faible en sodium et riche en protéines?

Oui

Non

Comment le modifier pour aider mon foie?

## Remarques et objectifs :

Utilisez cet espace pour établir des objectifs nutritifs sur lesquels vous souhaitez vous concentrer. Par exemple, « Mon objectif pour le mois prochain est d'atteindre ma cible de consommation de protéines en mangeant 1,2 à 1,5 grammes/kilogrammes par jour. Pour moi, cela signifie manger 80 grammes de protéines par jour ». Demandez de l'aide à votre médecin ou à votre diététiste pour vous aider à mettre en place ces objectifs!

A large area of horizontal lines for writing notes and goals.





## Des conseils quand vous n'avez pas envie de manger



Les effets secondaires de la cirrhose peuvent diminuer l'appétit ou rendre la nourriture indigeste. Ci-dessous sont indiquées les raisons courantes pour lesquelles les patients ont des difficultés à manger suffisamment et les solutions pour surmonter ces problèmes temporaires.

### 1 « Quand je mange, je me sens très vite rassasié(e). »

La sensation d'être rassasié rapidement est aussi appelée la « satiété précoce ». Cela diminue la quantité de nourriture que vous pouvez manger et peut être source de perte de poids et de malnutrition.

#### Suggestions :

- Mangez des petits repas, plus fréquents et des collations toutes les 2 à 4 heures.
- Limitez la consommation de liquides quand vous mangez pour garder de la place pour la nourriture.
- Évitez les boissons telles que le café, le thé et l'eau car elles peuvent réduire l'appétit et faire en sorte que vous serez faiblement nourri.

#### Assurez-vous d'avoir assez de calories!

Buvez des boissons hypercaloriques ou hyperprotéinées comme substituts de repas ou des soupes à base de crème. Ces boissons seront plus faciles à digérer que les aliments solides et elles sont très nutritives.

- Smoothie riche en protéines – référez-vous au chapitre des Recettes
- Suppléments de repas sous forme de boisson – référez-vous au chapitre de la Consommation de suppléments de repas
- Soupe à la crème faite maison
- Pudding, yogourt et flan

Si vous vous réveillez pendant la nuit, prenez une petite collation rapide ou un mini repas. Mangez quand c'est possible!

Ne sautez jamais les repas ou les collations.

Veuillez aviser votre professionnel de la santé si vous faites de la rétention d'eau.



#### Conseils:

Gardez une barre de céréales et un supplément de repas dans votre table de chevet ou dans votre salle de bain pour un accès facile pendant la nuit.



**2**

## « Je suis trop fatigué(e) pour cuisiner ou manger. »

Des sensations de fatigue extrême sont courantes chez les gens atteints de cirrhose. Cela peut nuire aux activités quotidiennes comme faire les courses, la cuisine ou même manger. L'ommission de repas ou de collations peut se faire involontairement au cours de la journée en raison de siestes. Manger est une activité très importante car elle fournit les nutriments essentiels pour vous aider à combattre la fatigue.

### Suggestions :

Quand vous avez plus d'énergie, préparez les repas à l'avance et rangez-les dans le réfrigérateur ou le congélateur, comme :

- les soupes consistantes, des ragoûts ou du chili.
- Convertissez les restes en repas congelés préemballés faits maison et peu coûteux.

Pensez aux programmes de livraison de repas tels que la « Popote roulante ».

- Si des options bénéfiques pour la « santé du cœur » sont disponibles, privilégiez celles-ci car elles sont généralement pauvres en sel par rapport aux autres options – n'oubliez pas de vérifier l'étiquette!
- Recherchez les entreprises de préparation de repas – le repas est assemblé dans leurs cuisines mais cuit dans votre maison. L'avantage de ce type de service est le fait que les provisions sont déjà achetées et les aliments lavés, hachés et mesurés au préalable.

Ayez recours aux services de livraison des provisions offerts par les supermarchés ou les programmes communautaires; certains magasins ont même des options de commande en ligne.

Ayez recours aux repas et collations simples et faciles à préparer présentés au chapitre 5. Utilisez les suppléments de repas pendant le jour et la nuit en fonction de vos besoins! Demandez à vos amis et à votre famille de vous soutenir en :

- préparant des repas et en mangeant ensemble;
- en partageant des repas.
- Demandez à une personne de confiance ou un ami de préparer des repas ou collations quand cela est possible.

Évitez les plats préparés et les mets à emporter! Ils ne feront qu'aggraver vos symptômes et endommager votre foie! Les patients souffrant d'une cirrhose pourraient subir le phénomène d'inversion du jour et de la nuit, ce qui veut dire qu'une personne est réveillée pendant la nuit et qu'elle fait des siestes pendant le jour. Si cela se produit, mangez 1 à 2 collations entre les siestes pendant le jour et mangez des repas la nuit.

**3**

## « Les jours où j'ai des interventions ou que je suis admis(e) à l'hôpital, il m'est impossible de me soumettre à un horaire régulier pour manger. »

Les rendez-vous, les tests, les interventions et les admissions à l'hôpital peuvent prendre du temps. Dans certains cas, il est nécessaire de « jeûner », ce qui rend la planification des repas et des collations plus difficiles. Toutefois, il est important de se conformer à un horaire régulier dans la mesure du possible pour aider votre foie.

### Suggestions :

Mangez un gros repas juste avant minuit si on vous a demandé de jeûner dans la nuit jusqu'au matin. Prenez un sac-repas avec vous contenant des aliments non périssables à chaque rendez-vous, intervention ou admission à l'hôpital. N'oubliez pas d'y inclure :

- des suppléments de repas comme Boost<sup>MD</sup> ou Ensure<sup>MD</sup>;
- un sac de collation avec noix non salées ou un mélange montagnard (fruits séchés et noix);
- des barres de céréales ou de granola hyperprotéinées.

## 4

## « Je n'ai pas assez d'argent pour acheter de la nourriture. »

Il n'est pas nécessaire qu'un régime sain pour le foie soit coûteux. Étant donné les coûts élevés des viandes fraîches et des produits laitiers, vous devrez être à l'affût des soldes, rechercher des sources alternatives de protéines et trouver des façons créatives de maximiser votre budget pour l'épicerie.

### Suggestions :

- Quand vous serez au supermarché, restez dans les allées en périphérie du magasin. Ces allées comprennent les rayons de boulangerie, de fruits et légumes, de produits laitiers et de viande. Cette stratégie vous permettra d'éviter les allées où se trouvent la malbouffe (les aliments à calories vides) et les aliments préemballés. L'achat d'aliments sains et faibles en sodium vous permettra de réduire vos coûts alimentaires.
- Soyez à l'affût des soldes
- Répartissez les aliments achetés en gros en portions individuelles pouvant être rangées pour une utilisation ultérieure
  - ♦ L'achat de viande en gros peut vous faire économiser beaucoup d'argent!
- Inscrivez-vous aux clubs ou programmes des supermarchés - la plupart offrent des rabais et des spéciaux aux membres
- Substituez les viandes dispendieuses par des protéines de sources végétales, telles que les haricots, les lentilles et les pois chiches.
  - ♦ Ce sont des sources de protéines qui sont non seulement peu coûteuses mais aussi hautement nutritives
- Si vous bénéficiez de l'assistance sociale, vous pourriez avoir droit à une aide supplémentaire pour couvrir le coût d'un régime à faible teneur en sodium.
  - ♦ Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour déterminer si vous êtes admissible.



# 4 Chapitre

## Liste de recettes

### Taco à la viande de bœuf faible en sodium

Assaisonnement de taco fait maison

- 1 cuillère à table de piment en poudre
  - 2 cuillères à thé d'oignon en poudre
  - 1 cuillère à thé de cumin moulu
  - 1 cuillère à thé d'ail en poudre
  - 1 cuillère à thé de paprika
  - 1 cuillère à thé d'origan moulu
- Combinez les ingrédients dans un bol et mélangez. Mettre de côté.



1 lb de bœuf haché extra-maigre

Ajoutez le bœuf haché extra-maigre à la poêle à frire. Faites cuire le bœuf à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose. Pendant la cuisson, séparez le bœuf haché en petits morceaux à l'aide d'une spatule. Ajoutez l'assaisonnement du taco fait maison (au goût) et 1 à 2 cuillères à table d'eau. Continuez à cuire 3 à 5 minutes sur un feu moyen-doux.

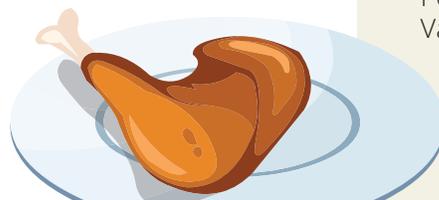
Portions totales : 4  
Valeurs nutritives par portion (2 tacos) :  
Calories: 200 kcal  
Protéines: 27 g  
Sodium: 78 mg

### Cuisses de poulet au four

- 1 lb de cuisses de poulet sans peau et désossé (environ 6 cuisses moyennes, décongelées)
- 1 cuillère à table d'assaisonnement sans sodium (p. ex., Mrs. Dash<sup>MD</sup>)

Préchauffez le four à 425 °F. Placez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Assaisonnez chaque côté des cuisses de poulet avec l'assaisonnement sans sodium ou un mélange d'herbes fait maison. Faites cuire de 20 à 25 minutes.

Portions totales : 3  
Valeurs nutritives par portion (2 cuisses) :  
Calories: 260 kcal  
Protéines: 40 g  
Sodium: 120 mg



### Chou-fleur grillé

- ½ tête de chou-fleur, hachée en morceaux
- 3 cuillères à table d'huile d'olive
- 2 cuillères à table de jus de citron
- 1 gousse d'ail, émincée
- 3 cuillères à table de fromage parmesan râpé

Préchauffez le four à 400 °F. Ajoutez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez jusqu'à ce que tous les morceaux de chou-fleur soient bien enrobés. Tapissez une plaque de cuisson avec du papier parchemin. Étalez bien les morceaux de chou-fleur sur le papier parchemin. Faites cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit mou.

Portions totales : 3  
Valeurs nutritives par portion :  
Calories : 133 kcal  
Protéines : 4 g  
Sodium : 138 mg

### Hamburgers gastronomiques

- ½ tasse d'oignons émincés
- ¼ cuillère à thé d'ail en poudre
- ¼ cuillère à thé de basilique séché
- 1 cuillère à table d'huile d'olive ou canola
- 1 cuillère à table de jus de citron
- 2 cuillères à thé de persil séché
- 1 cuillère à thé d'eau
- 1 lb de bœuf haché maigre

Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol. Formez quatre galettes de bœuf haché de 4 po d'une épaisseur d'un ½ po. Faites frire à feu moyen ou cuire sur le BBQ jusqu'à ce que le hamburger ait perdu sa couleur rosée à l'intérieur.

Portions totales : 4  
Valeurs nutritives par portion ~ 1 galette de bœuf haché :  
Calories: 380 kcal  
Protéines: 38 g  
Sodium: 124 mg

### Salade de thon

- 1 boîte (120 g) de thon (en conserve dans l'eau, sans sel ajouté)
- 2 cuillères à table de mayonnaise
- 1 soupçon de jus de citron
- ¼ tasse de concombre, haché
- Une pincée de poivre noir au goût

Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen. Tartinez sur du pain ou des craquelins.

Portions totales : 1  
Valeurs nutritives par portion (1 tasse) :  
Calories: 355 kcal  
Protéines: 30 g  
Sodium: 267 mg

## Salade de chou acidulée

6 tasses d'un mélange de salade de chou pré-haché (ou du chou haché et 1 carotte râpée)  
½ poivron vert moyennement haché

Mélangez tous les ingrédients ci-dessus dans un grand bol.

Vinaigrette :

3 cuillères à table de sucre  
¼ tasse de vinaigre blanc  
2 cuillères à table de sirop de maïs  
2 cuillères à table d'huile  
¼ cuillère à thé de graines de céleri  
Une pincée d'ail en poudre  
Une pincée d'oignon en poudre

Ajoutez la vinaigrette au grand bol avec la salade de chou et mélangez bien.

Portions totales : 6

Valeurs nutritives par portion (1 tasse):

Calories: 105 kcal  
Protéines: 2 g  
Sodium: 19 mg

## Salade de saumon

1 boîte (214 g) de saumon (en conserve dans l'eau, sans sel ajouté)  
2 cuillères à table de mayonnaise  
¼ cuillère à thé de poivre noir (ou au goût)  
½ à 1 cuillère à thé de mélange d'épices au citron et poivre sans sel de Mrs. Dash<sup>MD</sup>

Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen.

Portions totales : 1

Valeurs nutritives par portion (1 tasse) :

Calories: 265 kcal  
Protéines: 21 g  
Sodium: 256 mg

## Muffins à la banane

3 bananes écrasées  
3 cuillères à table de margarine fondue  
¾ tasse de sucre  
2 œufs  
¼ tasse de germe de blé  
1 ¼ tasse de farine blanche  
1 cuillère à thé de bicarbonate de soude  
½ cuillère à thé de poudre à pâte  
½ tasse de noix de pécan ou noix de Grenoble en morceaux (optionnel)

Préchauffez le four à 350 °F.

Écrasez les bananes mûres dans un grand bol à l'aide des doigts ou d'une spatule. Ajoutez la margarine, le sucre et les œufs et mélangez avec une spatule jusqu'à consistance lisse. Ajoutez les ingrédients restants et mélangez bien.

Vaporisez un moule à muffins d'un enduit végétal et ajoutez la pâte. Faites cuire de 35 à 45 minutes.

Portions totales : 13

Valeurs nutritives par portion (1 muffin) :

Calories: 185 kcal  
Protéines: 3 g  
Sodium: 154 mg



## Soupe de hamburger

1 ½ lb de bœuf haché  
1 oignon, émincé  
4 carottes, émincées  
3 branches de céleri, finement tranchées  
½ tasse d'orge  
28 oz de tomates coupées en dés en conserve  
2 tasses d'eau  
3 ½ tasses de bouillon de bœuf sans sodium ajouté  
1 boîte de conserve de soupe condensée aux tomates à faible teneur en sodium  
1 feuille de laurier  
1 cuillère à table de persil  
1 gousse d'ail émincée  
½ cuillère à thé de thym séché  
½ cuillère à thé de poivre noir moulu

Émiettez le bœuf haché dans un grand récipient à soupe. Placez sur feu moyen-élevé et faites cuire le bœuf jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose. Égouttez l'excès de gras. Ajoutez les ingrédients restants et amenez à ébullition, en remuant fréquemment. Une fois à ébullition, mettez le feu sur moyen-doux et laissez mijoter pendant 2 heures.

Portions totales : 6

Valeurs nutritives par portion (~1,5 tasse) :

Calories: 320 kcal  
Protéines: 28 g  
Sodium: 376 mg

## Pizza au pain plat au poulet et champignons

1 pain pita large ou 2 petits pains pita (choisissez-les avec la plus faible teneur de sodium en lisant les étiquettes des aliments)  
1 poitrine de poulet sans peau et désossé  
4 champignons de Paris  
½ tasse de sauce tomate faible en sodium  
1 tasse de fromage mozzarella râpé

Préchauffez le four à 350 °F.

Assaisonnez la poitrine de poulet avec de l'assaisonnement faible en sodium (p. ex. « Ail et fines herbes » ou « Mélange italien » de Mrs. Dash<sup>MD</sup>). Placez le poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Faites cuire le poulet pendant 30 minutes, puis laissez refroidir. Coupez le poulet en tranches fines.

Augmentez la température du four à 425 °F.

Étalez la sauce tomate sur les pitas, puis répartir le poulet et les champignons pour couvrir toute la pizza. Garnissez avec le fromage râpé. Placez les pizzas sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Faites cuire de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Saupoudrez de poivre, de piment en flocons, de feuilles de basilic fraîches ou de fromage parmesan au besoin.

Portions totales : 2

Valeurs nutritives par portion (1 petit pita or ½ pita large):

Calories: 270 kcal  
Protéines: 25 g  
Sodium: 320 mg

## Salade d'œufs

- 2 œufs durs
- 1 cuillère à table de mayonnaise
- ½ branche de céleri, hachée finement
- ⅓ cuillère à thé de moutarde sèche
- Une pincée de paprika

Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen. Tartinez sur du pain et des craquelins.

Portions totales : 1

Valeurs nutritives par portion (1 tasse) :

Calories: 240 kcal

Protéines: 13 g

Sodium: 201 mg



## Burrito à l'œuf style sud-ouest

- 1 grande tortilla (avec le contenu le plus faible en sodium)
- 2 œufs
- 1 cuillère à thé d'huile de cuisson
- 2 cuillères à table d'oignon en dés
- 2 cuillères à table de poivron rouge, coupés en petits morceaux
- 2 cuillères à table de grains de maïs congelés
- 2 cuillères à table de fromage râpé
- 1 cuillère à table de salsa
- Concentré de protéines en option : ¼ tasse de fèves noires (en conserve, rincez avant d'utiliser)

Chauffez l'huile de cuisson dans la poêle à frire. Ajoutez l'oignon en dés et le poivron rouge; faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 2 minutes). Ajoutez les grains de maïs congelés (et les fèves noires) et faites cuire pour bien réchauffer. Fouettez 2 œufs dans un bol moyen puis versez dans la poêle. Continuez de frire jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Transférez le mélange avec l'œuf cuit au centre de la tortilla et garnissez avec de la salsa. Roulez la tortilla.

Portions totales : 1

Valeurs nutritives par portion (1 burrito) :

Calories: 443 kcal

Protéines: 24 g

Sodium: 382 mg

## Houmous

- 15 oz de pois chiches en conserve, rincés
- 1 gousse d'ail
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à table de jus de citron frais
- 2 cuillères à table de tahini
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- ¼ cuillère à thé de paprika

Ajoutez tous les ingrédients au robot culinaire. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Si le mélange est trop épais, ajoutez de l'eau au besoin.

Portions totales : 5

Valeurs nutritives par portion (½ tasse):

Calories: 235 kcal

Protéines: 8 g

Sodium: 260 mg

## Riz frit au poulet

- 1 cuillère à table d'huile de canola
- 1 cuillère à thé d'huile de sésame (optionnel)
- 2 cuillères à table d'oignon blanc haché
- ½ tasse d'un mélange de légumes congelés (petit pois, maïs, carottes en dés)
- 1 tasse de restes de riz blanc cuit
- 3 oz de restes de poulet cuit coupé en dés
- 1 cuillère à thé de sauce soja à teneur réduite en sodium
- 1 cuillère à table d'eau

Faites sauter l'oignon dans le mélange d'huile de canola et de sésame dans une poêle à frire moyenne sur feu moyen pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les légumes congelés et faites cuire pour bien réchauffer. Ajoutez les restes de riz et de poulet, en les remuant dans le mélange jusqu'à ce que le riz soit séparé. Ajoutez la sauce soja à teneur réduite en sodium et l'eau et remuez. Continuez à cuire 2 à 3 minutes et servez.

Portions totales : 2

Valeurs nutritives par portion (1 tasse) :

Calories: 302 kcal

Protéines: 19 g

Sodium: 137 mg

## Omelette au fromage

- 2 à 3 œufs
- ¼ tasse de mozzarella râpée
- 1 vaporisation d'enduit végétal

Battez 2 œufs dans un bol moyen. Versez le mélange dans une poêle à frire antiadhésive tiède et huilée. Faites cuire environ 1 minute. Saupoudrez ¼ tasse de mozzarella râpée sur l'omelette entière. Continuez de cuire à feu moyen pendant 1 à 2 minutes. Repliez une moitié sur l'autre moitié. Faites cuire encore 2 à 3 minutes, en retournant une fois.

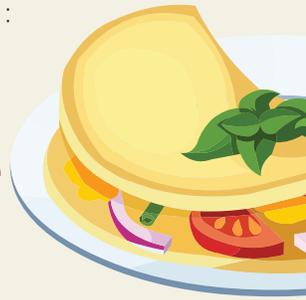
Portions totales : 1

Valeurs nutritives par portion (1 omelette) :

Calories: 231 kcal

Protéines: 17 g

Sodium: 233 mg



## Smoothie aux fruits

Mélangez ensemble les ingrédients suivants jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

- ½ tasse de lait
- ½ banane
- ½ tasse de fruits congelés (n'importe quelle variété)
- ½ tasse de yogourt grec

\*\* Concentrés de protéines optionnels : 1 cuillère de protéine de lactosérum en poudre ou une ½ tasse de haricots blancs en conserve et rincés

\*\* Si le mélange est trop épais, ajoutez de l'eau ou du jus pour diluer

Portions totales : 1

Valeurs nutritives par portion (2 tasses) avec 1 cuillère de protéine de lactosérum en poudre

Calories: 385 kcal

Protéines: 32 g

Sodium: 177 mg



# Soupe aux haricots noirs

1 cuillère à table d'huile d'olive  
½ tasse d'oignon haché  
½ tasse de quinoa ou de riz  
2 tasses de bouillon de poulet ou de légumes (sans sel ajouté)  
2 ½ lb (40 oz ou 2 grandes conserves) de haricots noirs, rincés  
1 cuillère à thé d'ail frais finement émincé  
1 cuillère à thé de piment en poudre  
½ cuillère à thé de cumin moulu  
¼ cuillère à thé de poivron rouge en flocons  
2 cuillères à table de coriandre fraîche hachée  
1 cuillère à table de jus de lime  
½ tasse de croustilles tortilla non-salées  
½ tasse de cheddar râpé  
½ tasse de yogourt nature ou de crème sure



Versez l'huile d'olive dans une grande casserole sur un feu moyen-élevé. Ajoutez l'oignon et faites sauter pendant 5 à 6 minutes. Ajoutez le bouillon, les haricots noirs, le quinoa et l'ail, puis amenez à ébullition. Couvrez et réduisez le feu pour laisser les ingrédients mijoter. Faites cuire jusqu'à ce que le quinoa soit tendre en remuant fréquemment, environ 14 minutes. Ajoutez le piment en poudre, le cumin et les flocons de poivrons rouges. Réduisez en purée le mélange cuit à l'aide d'un batteur à main ou laissez un peu refroidir et faites une purée en 2 fois à l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire. Versez de nouveau la soupe dans la casserole et faites cuire à feu doux. Incorporez la coriandre et le jus de lime. À l'aide d'une louche, servez la soupe dans de grands bols et garnissez de croustilles tortilla, de cheddar et d'une bonne cuillerée de yogourt.

Conseil : En ajoutant 2 à 3 cuillères à thé de protéine de lactosérum en poudre sans saveur à chaque bol, cela vous donnera 8 à 12 g de protéines supplémentaires!

Portions totales : 6

Valeurs nutritives par portion (1½ tasses):

Calories: 487 kcal

Protéines: 30 g

Sodium: 395 mg



# 5 Chapitre

## Consommation de suppléments de repas

L'utilisation de suppléments de repas nutritifs peut améliorer l'alimentation en assurant la consommation d'une variété de nutriments essentiels.

Quand vous choisissez un supplément de repas, il est important d'en trouver un qui vous convient, qui est savoureux et pratique.

### Quand faut-il consommer les suppléments de repas en forme de boisson?

Ils peuvent être consommés à tout moment. Par exemple, vous pouvez en consommer après un repas ou au lieu de celui-ci au cas où vous auriez un manque d'appétit ou que vous vous remplissiez trop vite. Les suppléments de repas peuvent aussi être consommés en tant que collation entre les repas.

Pour rendre un « petit repas » plus nutritif, envisagez :

- de remplacer le lait avec un supplément de repas à saveur de vanille lorsque vous mangez des céréales froides ou chaudes;
- d'ajouter un supplément de repas à un smoothie aux fruits au lieu d'y mettre du jus ou du lait.

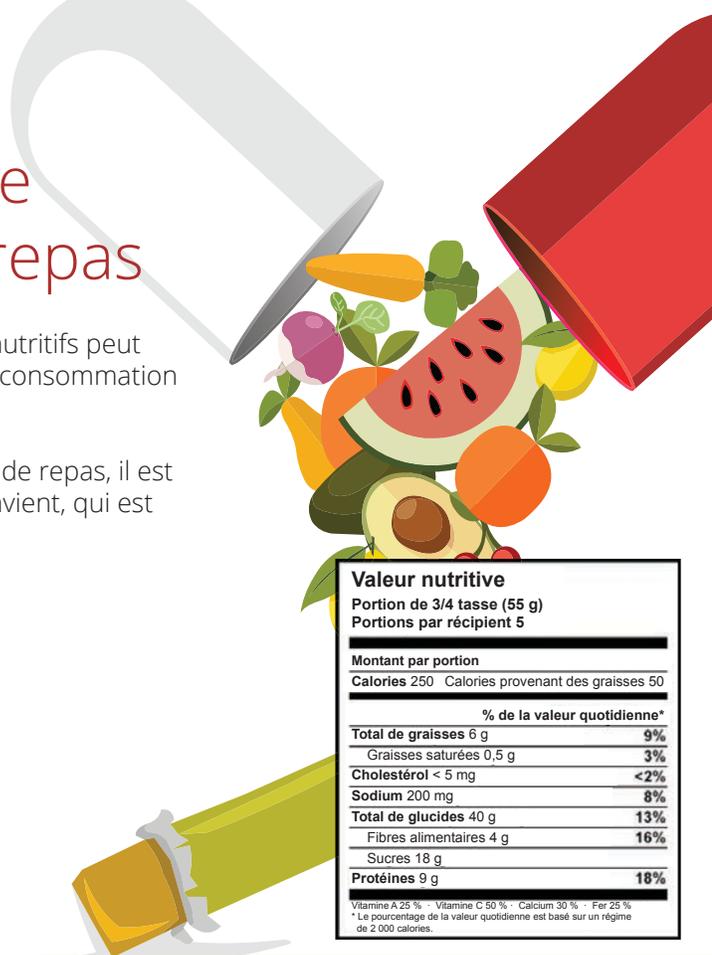
### Comment modifier les suppléments de repas pour les rendre plus savoureux?

Les suppléments de repas peuvent parfois être trop sucrés ou épais et peut-être que ça vous tente de changer leur goût. Voici quelques suggestions :

- mélangez un supplément de repas au chocolat ou à la vanille avec du café ou du thé (chaud ou froid);
- mélangez un supplément de repas sucré avec des fruits congelés acidulés, comme les baies;
- versez le supplément dans un verre et ajoutez de la glace;
- ajoutez le supplément à des bacs à glace ou pour sucette glacée et le congeler pour une alternative amusante et rafraîchissante;
- diluez le supplément avec d'autres boissons : du lait, du lait de soja ou d'amandes, ou de l'eau.

### Référez-vous aux étiquettes des aliments pour choisir le meilleur supplément de repas

Vérifiez le « Tableau de la valeur nutritive » sur les étiquettes des aliments pour savoir quel est le nombre de calories et la teneur en protéines et sodium par portion.



### Quelques suggestions pour choisir le meilleur supplément de repas

#### Énergie/Calories :

- Les suppléments de repas sous forme de boisson contiennent de 200 à 500 calories par portion
- Si vous avez perdu beaucoup de poids et de muscle, choisissez une boisson avec 400 à 500 calories
- Si votre poids est stable ou si vous avez du surpoids, choisissez une boisson avec 200 à 250 calories

#### Protéines:

- La plupart des boissons ont environ 9 à 20 g de protéines
- Privilégiez les boissons qui ont 10 g ou plus de protéines dans chaque bouteille

#### Sodium:

- Après avoir choisi les meilleures options en termes de calories et de protéines, choisissez des boissons ayant la plus faible teneur en sodium

# Suppléments de repas nutritifs en forme de boisson les plus courantes

Le tableau ci-dessous présente les options disponibles à compter de mars 2017. N'oubliez pas de vérifier l'étiquette des aliments en cas de changements par le fabricant!

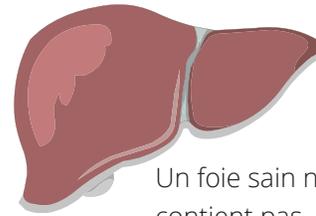
N'oubliez pas que les marques génériques sont d'habitude moins dispendieuses que les produits de marque. Assurez-vous de comparer les coûts et le contenu nutritif avant d'acheter!



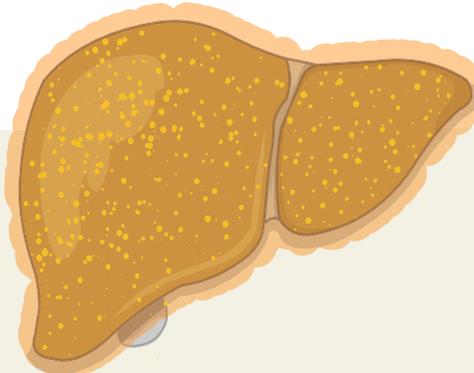
Supplément de repas nutritif	Portions	Calorie (kcal)	Protéines (g)	Sodium (mg)	Calcium (mg)	Points clés
Ensure <sup>MD</sup> Régulier	1 bouteille (237 ml)	235	9,4	250 (10% de la VQ)	300 (27% de la VQ)	Pour maintenir un poids santé, augmenter l'énergie et offrir une alimentation équilibrée que ce soit pour une utilisation entre les repas ou avec les repas
Ensure <sup>MD</sup> Plus Calories	1 bouteille (237 ml)	355	14	250 (10% de la VQ)	300 (27% de la VQ)	50 % plus de protéines et 120 calories de plus par bouteille qu'Ensure <sup>MD</sup> régulier; aide à prendre du poids ou à le maintenir
Ensure <sup>MD</sup> Hyperprotéiné	1 bouteille (237 ml)	225	12	290 (12% de la VQ)	275 (25% de la VQ)	Pour le maintien du poids; offre 28 % plus de protéines qu'Ensure <sup>MD</sup> Régulier
Ensure <sup>MD</sup> Enlive <sup>MD</sup>	1 bouteille (235 ml)	350	20	240 (10% de la VQ)	550 (50% de la VQ)	Contient du HMB (β-hydroxy β-methylbutyrate, un supplément diététique commun) plus 20 g de protéines; idéal pour les personnes en convalescence à la suite de malnutrition pour les aider à reconstituer et réparer les tissus musculaires, leur redonner de la force, de l'énergie et leur permettre de prendre du poids
Ensure <sup>MD</sup> Compact	1 bouteille (118 ml)	220	9	170 (7% de la VQ)	330 (30% de la VQ)	Un bon choix si le supplément régulier que vous buvez est trop bourratif ou si vous avez besoin d'une collation sur le pouce; contient la moitié de la quantité des boissons Ensure <sup>MD</sup>
Glucerna <sup>MD</sup> (Ensure <sup>MD</sup> pour les diabétiques)	1 bouteille (235 ml)	225	11	250 (10% de la VQ)	275 (25% de la VQ)	23 g de glucides disponibles; idéal pour les diabétiques et les patients souffrant d'une cirrhose provenant d'une SHNA (voir la page 34 pour la description) ou atteints de surpoids ou d'obésité
BOOST <sup>MD</sup> Original	1 bouteille (237 ml)	240	10	150 (6% de la VQ)	330 (30% de la VQ)	À utiliser comme petit repas ou collation; contient 10 g de protéines de haute qualité
BOOST <sup>MD</sup> Hyperprotéiné	1 bouteille (237 ml)	240	15	200 (8% de la VQ)	385 (35% de la VQ)	Une préparation nutritionnellement complète avec 15 g de protéines de haute qualité, à utiliser comme collation ou repas; idéal pour les patients avec un manque d'appétit
BOOST <sup>MD</sup> Diabétique	1 bouteille (237 ml)	190	16	200 (8% de la VQ)	280 (25% de la VQ)	Une préparation nutritionnellement complète conçue pour les diabétiques; contient 17 g de glucides par portion
BOOST <sup>MD</sup> Plus Calories	1 bouteille (237 ml)	360	14	200 (8% de la VQ)	385 (35% de la VQ)	Une source de calories concentrée dans une petite quantité pour les patients qui ont besoin de beaucoup d'énergie
Essentiels du déjeuner Carnation <sup>MD</sup> (Prêt à boire ou en poudre)	1 bouteille (237 ml)	Boisson 240	Boisson 10	Boisson 265 (11% de la VQ)	Boisson 208 (28% de la VQ)	À utiliser comme collation ou repas
	1/3 de tasse en poudre (40 g)	Poudre 150	Poudre 7	Poudre 115 (5% de la VQ)	Poudre 220 (20% de la VQ)	Lorsque mélangé avec du lait, constitue une source de protéines et une excellente source de calcium, de vitamine D, de fer et de vitamine C

# Gestion de la perte de poids et de la cirrhose simultanément

Oui, c'est possible!

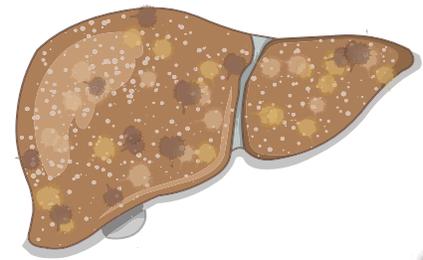


Un foie sain ne contient pas beaucoup de gras en général.



Toutefois, la graisse du foie peut s'accumuler chez les personnes en surpoids ou obèses ou celles qui ont du diabète ou une pression sanguine élevée. Cette condition est appelée la **stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD)** et affecte environ 25 % des adultes nord-américains.

Pour quelques patients atteints de la NAFLD, la graisse du foie est dangereuse, car elle est responsable d'inflammation et d'accumulation de tissus cicatriciels. C'est ce qu'on appelle la **stéatohépatite non alcoolique (SHNA)**. Avec l'accumulation de plus en plus importante de tissus cicatriciels, la SHNA peut dégénérer en cirrhose.



Pour traiter efficacement la NAFLD et la SHNA, il est nécessaire de perdre du poids en modifiant ses habitudes d'alimentation et en augmentant les exercices physiques.

Une perte de 5 à 10 % du poids actuel peut diminuer les symptômes et la sévérité de la NAFLD et de la SHNA et améliorer la santé du foie!

## Conseils:

En même temps que la perte du poids, effectuez quelques petites modifications qui peuvent être facilement maintenues dans le temps.

## Conseils:

La perte de poids trop rapide peut être mauvaise pour le foie. Ayez pour objectif de perdre environ 1 lb (450 g) par semaine.

## Conseils:

Demandez à votre professionnel de la santé ou diététiste quel doit être votre objectif de perte de poids et combien de calories par jour peuvent être ingérées. Si votre poids a été stable depuis le début, un objectif utile est de diminuer l'ingestion de calories par environ 500 calories par jour.



Est-ce que mon professionnel de la santé m'a suggéré de perdre du poids?

- Oui  Non

Combien de poids m'a-t-on suggéré de perdre?

Quel est mon poids actuel?

Mon poids :

Date:



\*\* Rappelez-vous, il existe des applications en ligne pour assurer le suivi des calories que vous mangez par jour. Référez-vous au chapitre 2 pour plus d'informations.

**Quelque soit la taille de votre corps, vous devez continuer à bien manger pour éviter une perte musculaire et la malnutrition en cas de cirrhose.**

Pour entretenir la force musculaire et aider le foie, **l'apport de protéines doit être maintenu** même en cas d'efforts pour perdre du poids.

Il **est** possible de satisfaire les exigences en protéines tout en essayant de perdre du poids, en choisissant des aliments riches en protéines et faibles en gras :

- coupes de viande maigre ou viande hachée extra maigre;
- volaille sans la peau;
- produits laitiers faibles en gras ou écrémés;
- haricots, pois et lentilles;
- poisson cuit au four ou grillé;
- tofu;
- œufs pochés ou bouillis;
- poudre de protéine.

Revoyez le chapitre 2 pour déterminer vos besoins quotidiens en protéine à l'aide de votre poids corporel idéal



# Qu'est-ce que je peux faire d'autre pour aider mon foie et perdre du poids?

## 1) Réduisez la quantité de graisses saturées

Les graisses saturées peuvent augmenter la quantité de graisse dans le foie et rendre plus difficile le contrôle du diabète.

### CHOISIR

#### Viandes maigres

Assurez-vous de bien éliminer la graisse visible avant la cuisson!

La volaille sans la peau

Les produits laitiers écrémés et faibles en gras, tels que le lait 1 %, le yogourt avec 0 % de gras, les fromages à faible teneur en gras

Méthodes de cuisson : cuisson au four, aliments bouillis ou grillés

Huile de cuisson : huile d'olive, huile de canola, huile de soja, huile d'arachide ou margarine molle, fabriquée avec les huiles indiquées précédemment

Les fruits frais et les légumes pour les collations

### ÉVITER/LIMITER

Les côtes, la poitrine fumée, les galettes de viande de bœuf hachée achetées en magasin et les autres morceaux de viande gras

La volaille avec la peau

Les produits laitiers à haute teneur en gras, tels que le fromage à la crème, la crème sure, les crèmes glacées, les crèmes et le beurre.

Les fritures, la grande friture et n'importe quels aliments frits

Cuisson avec du lard, du beurre, de l'huile de palme et de noix de coco, de la margarine de cuisson

Les aliments cuits au four, y compris les pâtisseries, les gâteaux, les beignets et les muffins

## 2) Évitez de vous faire plaisir avec les aliments et les boissons sucrés

- L'excès de sucre est converti en gras, ce qui aggrave la stéatose hépatique tout en étant responsable de la prise de poids
- L'ajout de sucre doit être inférieur à 5 à 10 % de l'énergie totale par jour
- Dans le cadre d'un régime de 2 000 calories par jour, la prise de sucre doit être inférieure à 25 à 50 g
- Vérifiez le tableau de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour savoir quel est le contenu de sucre par portion



## 3) N'arrêtez pas de bouger! Restez actifs!

En cas de cirrhose, il est important d'effectuer régulièrement des exercices pour éviter une perte musculaire. Quand vous essayez de perdre du poids, les exercices permettent de brûler les calories et de développer la musculature.

Fixez un objectif réaliste pour les exercices, en vous y tenant!

« Je marcherai 30 minutes par jour, 5 jours par semaine. »

Mon objectif d'exercices est de :


## À quoi faut-il s'attendre à l'hôpital?



Avec la cirrhose, il peut y avoir des circonstances qui requièrent l'hospitalisation.

Le processus d'admission peut être assez long et interrompre les heures de repas et de collation. On peut aussi vous demander d'être à jeun pendant plusieurs jours avant une procédure.

Être à jeun pendant plus de 8 heures augmente le risque d'une perte involontaire de poids et de masse musculaire. Voici quelques stratégies utiles :

### 1) Que puis-je faire?

- Apportez des collations à manger pendant votre séjour hospitalier
- Demandez au personnel infirmier à quelles heures vous pouvez manger et quels types d'aliments.  
- Renseignez-vous souvent car c'est très important!
- Demandez que des collations vous soient fournies entre les repas et avant le coucher
- Demandez à voir un diététiste
- Si vous devez suivre un « Régime de liquides clairs », demandez au personnel médical si des suppléments de repas peuvent y être ajoutés
- Informez le personnel infirmier et le diététiste quels aliments riches en protéines vous préférez consommer
- Si vous êtes autorisé à manger mais n'avez pas faim, demandez à voir le diététiste qui peut vous offrir des suggestions
- Demandez à garder des suppléments de repas sur votre table de chevet jusqu'à ce que vous soyez prêt à en consommer

### 2) Qu'est-ce que mon équipe de soins peut faire?

- a) Fournir des suppléments de repas
  - Ils peuvent être utilisés en tant que substituts de repas ou être consommés comme collations entre les repas
- b) Ajouter des aliments ou des boissons riches en protéines au plateau repas, tels que :
  - Une double portion de viande
  - Du yogourt, du lait ou du fromage aux repas et aux collations
  - Demander à garder des éléments supplémentaires dans la salle de soins pour y accéder à votre convenance



c) Il se peut que votre équipe de soins prescrive une sonde gastrique ou une alimentation par voie intraveineuse si vous êtes incapable de manger suffisamment. Ceci peut être le résultat d'un manque d'appétit ou d'un problème médical.



### Sonde nasogastrique (SNG)



- Le diététiste prescrit une sonde gastrique
- Un tube mince et souple est inséré à travers le nez et descend jusqu'à l'estomac
- Une pompe fait circuler lentement un liquide d'éléments nutritifs concentrés à travers le tube
- À moins d'indication contraire de votre professionnel de la santé, vous pouvez et vous êtes autorisé dans la plupart des cas à manger des aliments solides avec ce type de sonde gastrique
- La sonde gastrique fonctionne 24 heures par jour, mais cela peut être modifié selon vos besoins nutritionnels et votre tolérance de la sonde gastrique. Par exemple : il se peut que vous en ayez besoin uniquement à certaines périodes du jour ou de la nuit.

### Nutrition parentérale totale (NPT) ou Nutrition parentérale périphérique (NPP)

- Le soluté de la sonde gastrique est fait d'eau, de nutriments essentiels, ainsi que de vitamines et minéraux
- Cette alimentation liquide est transportée par voie intraveineuse à partir d'une veine du bras
- La NPT ou NPP peut être utilisée si l'équipe de soins de santé estime que vous êtes incapable de bien digérer la nourriture et d'absorber les nutriments
- Un diététiste vous prescrira cela après consultation avec l'équipe de soins de santé



d) Votre équipe de soins de santé pourrait aussi vous prescrire des suppléments vitaminiques et minéraux.

- Il est assez courant de prescrire un comprimé multivitaminé, du calcium et de la vitamine D pendant le séjour hospitalier et à la maison après votre sortie de l'hôpital.



# Notes

A large area of horizontal lines for taking notes, consisting of 28 evenly spaced, light beige lines on a white background.



the  
**Cirrhosis**  
Care Clinic

ALBERTA HEALTH  
SERVICES



UNIVERSITY OF  
ALBERTA

