

ALIMENTATION & BRONCHO-PNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE (BPCO)



La nutrition est un élément clé dans la prise en charge de la BPCO.

Pour bien fonctionner notre corps a besoin d'énergie qui est fournie par notre alimentation.

La diététicienne vous donnera des conseils nutritionnels adaptés qui vous permettront d'améliorer la qualité de votre alimentation et donc votre santé.

En effet, vos besoins seront plus importants que pour une personne en bonne santé. Ceci est lié au fait que vos muscles travaillent moins efficacement et que la respiration vous demande plus d'énergie et de nutriments. Si votre consommation d'énergie est supérieure à l'énergie apportée par votre alimentation, une carence peut s'installer. Nous parlons alors de dénutrition.



LA DÉNUTRITION

La **dénutrition** peut être présente même en présence d'une surcharge pondérale. En cas de BPCO, elle peut occasionner des problèmes comme une diminution de la masse musculaire. Vous aurez plus de difficultés à bouger et votre santé respiratoire peut se détériorer. C'est la raison pour laquelle il est important de manger sainement et en quantité suffisante, mais aussi de pratiquer une activité physique régulière.

L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

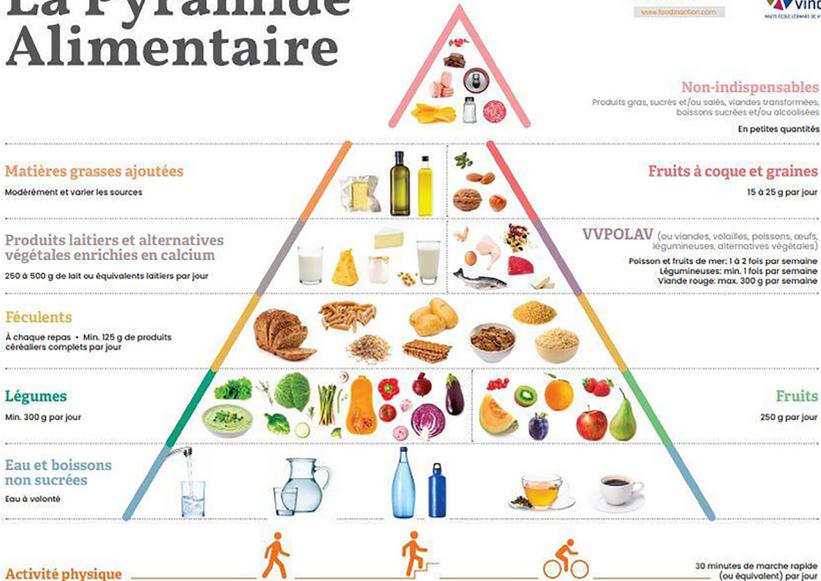
Aucun « régime » spécifique, scientifiquement reconnu, n'est à mettre en pratique hormis une **alimentation équilibrée**. L'équilibre alimentaire permet d'apporter les éléments nutritifs dont l'organisme a besoin.

La pyramide alimentaire est utilisée pour illustrer l'alimentation équilibrée, à savoir la complémentarité des familles alimentaires et la forme pyramidale pour préciser l'importance de chaque famille.

La Pyramide Alimentaire

Food in
action 
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



QUELQUES CONSEILS

- ▶ Variez le plus possible votre alimentation.
- ▶ Choisissez des aliments appétissants, digestes et faciles à ingérer. Mâchez calmement.
- ▶ Fractionnez votre l'alimentation : faites de plus petits repas mais plus fréquents.
- ▶ Gardez à portée de main vos petits encas préférés.
- ▶ Savourez les repas si possible dans une atmosphère harmonieuse et détendue : belle table, musique douce, assiettes décorées...
- ▶ Stimulez votre appétit en faisant des promenades ou autre forme d'activité physique modérée avant le repas.
- ▶ Buvez suffisamment : au moins 1,5 litre par jour et en cas de dénutrition, choisissez des boissons énergétiques telles que des milkshakes, des jus de fruits et des boissons rafraîchissantes...

LA DÉNUTRITION

Il se peut que votre corps ait besoin d'énergie supplémentaire et plus particulièrement de protéines qui assurent l'entretien de la masse musculaire.

Il s'agit alors d'**enrichir votre alimentation habituelle** avec différents aliments qui vont permettre d'augmenter l'apport énergétique et protéique **sans augmenter le volume des repas**.

Afin d'éviter une perte de poids éventuelle et une fonte musculaire, nous vous conseillons d'**enrichir** vos repas **de manière naturelle**, que ce soit en protéines (fromage, œuf, poudre de lait, viande, poisson, jambon mixé...) et/ou en calories (crème fraîche, lait entier, beurre, huile, sucre, mayonnaise...).

Cependant, il n'est pas toujours facile de consommer tous les nutriments nécessaires en quantité suffisante au quotidien, c'est pourquoi **la nutrition médicale** peut vous aider, par le biais de compléments nutritionnels oraux.

Disponibles en pharmacie et parapharmacie, vous trouverez des préparations prêtes à l'emploi qui sont enrichies en protéines et en calories, adaptées en fonction des pathologies (diabète, insuffisance rénale,...).

Il existe **différents compléments nutritionnels oraux (CNO)** sur le marché tels que des suppléments sucrés, salés, sous forme de liquide, crème ou en poudre.

La diététicienne vous fournira une prescription adaptée à vos besoins.

CONSEILS POUR BIEN PRENDRE LE CNO

- ▶ A distance des repas, en plusieurs prises sur la journée si nécessaire,
- ▶ Boire lentement et de préférence bien frais (certains peuvent être chauffés, attention non portés à ébullition),
- ▶ Bien agiter la bouteille,
- ▶ Varier les plaisir (goûts),
- ▶ Les agrémenter dans certaines recettes,
- ▶ Conservation du produit ouvert 1h à température ambiante, 24h s'il est placé au réfrigérateur (température 4 à 7°C).

LIENS RECETTES

- ▶ www.nutriciamedical.be
- ▶ www.fresubin.be
- ▶ www.delical.fr



CONTACT

**Vous avez encore des questions
concernant votre alimentation ?**

**N'hésitez pas à contacter notre service diététique :
060/11.43.90**