



Bien manger après une infection sévère, une hospitalisation pour cause de COVID-19 ?

Que manger et boire à la maison ?

De retour à la maison vous vous sentirez peut être affaibli

Vous aurez peut être perdu du poids

Votre appétit et vos prises de boissons seront peut être diminués

C'est normal mais il est nécessaire de récupérer votre force physique et vos muscles grâce à votre alimentation

Voici quelques conseils pour récupérer et reprendre vos activités habituelles

UNITE DIETETIQUE

Que manger et boire à la maison ?

Consommer des aliments protéinés à chaque repas

- Viandes blanches et rouges, poissons, œufs, Produits Laitiers(fromages, yaourts), légumes secs, noix



Consommer des féculents et fruits et légumes à chaque repas

- Pain, pâtes, riz, céréales



- Fruits et légumes



Que manger et boire à la maison ?

Evaluer votre consommation alimentaire

- Notez si vous avez mangé :
25%, 50%, 75 % de votre repas
- Si vous n'avez rien mangé 0% ou tout mangé 100%
- Si vous avez mangé moins que d'habitudes :
 1. Fractionner votre alimentation
 2. Enrichir votre alimentation
 3. Prendre un complément nutritionnel (prescrit)

Buvez au moins 1, 5 L de liquide / jour Sous différentes formes :

- Eaux plates ou gazeuses, thé, tisanes, café
- Jus de fruits frais pressé
- Lait



Et si j'ai du mal à manger à la maison ?

Problèmes	Que faire ?
<ul style="list-style-type: none">▪ Manque d'appétit• Satiété rapide• Fatigue	<p>Prendre des petits repas fréquents 4 à 6 / jours</p> <p>Au repas privilégier des aliments riches en protéines</p> <p>Consommer des aliments à teneur calorique élevée : fromages, fromage blanc à 40 % de MG</p> <p>Ajouter pour enrichir votre alimentation : du beurre, velouté avec du lait entier, un jaune d'œuf, du fromage râpé</p> <p>Privilégier des plats en sauce</p> <p>Ajouter des boissons : jus de fruits entre les repas</p> <p>Envisager des compléments nutritionnels oraux si nécessaire à prendre en dehors des repas</p>
Changements de goût	<p>Varié les textures pour ressentir en bouche les aliments</p> <p>Jouer sur l'aspect visuel de vos repas pour stimuler votre appétit</p> <p>Aromatiser vos plats (épices et herbes aromatiques)</p> <p>Brosser vous les dents régulièrement</p>
Déglutition	<p>Si une évaluation de votre déglutition a été réalisée suivre les instructions alimentaires qui vous ont été données à l'hôpital ou par votre diététicien/ médecin</p>

Si vous avez d'autres questions :

Parlez en à votre :

Diététicien, médecin ou votre équipe soignante à l'hôpital

