



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 8 SEPTEMBRE 2007

L'édito... L'alimentation des personnes âgées et atteintes de la maladie d'Alzheimer.

La maladie d'Alzheimer a été déclarée « grande cause nationale » pour l'année 2007.

C'est pourquoi, j'ai voulu me pencher sur le sujet.

Cette maladie touche presque exclusivement les personnes âgées, dont certaines sont en maison de retraite ou hospitalisées. Dans cette lettre, vous trouverez les besoins spécifiques de la personne âgée puis un article sur les particularités nutritionnelles liées à la maladie d'Alzheimer ; et un encart sur les anticoagulants.

Claire LOUREIRO
Diététicienne Vitalrest

Les besoins spécifiques de la personne âgée

Les protéines : 1g/kg de poids/j, les protéines animales doivent être privilégiées car elles contiennent tous les acides aminés indispensables : effets bénéfiques sur le tissu musculaire et osseux (ne pas oublier que les cellules sont constituées de protéines), prévention des escarres, amélioration de la cicatrisation.

Le calcium : 1200mg/j associé à la vitamine D



Vitamine D

Rôle : permet l'absorption et la fixation du calcium sur les os, rôle dans l'immunité

Apport nutritionnel conseillé (ANC): 5mg par jour

Sources : (valeur pour 100g)

Huile de foie morue : 330µg

Hareng : 22µg

Saumon, anchois, sardine, maquereau : 10µg

Margarine : 8µg

Thon, huître : 5µg

Oeuf entier : 2µg

Crème fraîche : 1µg

Foie de bœuf : 1µg

Les vitamines antioxydantes (vitamines A, C, E) et minéraux antioxydants (sélénium, cuivre) : ralentissent le vieillissement cellulaire notamment des cellules nerveuses.

Vitamine A

Rôle : intervient dans la vision,

le bêta carotène est un puissant antioxydant

Apport nutritionnel conseillé (ANC): 600µg par jour

Sources : (valeur pour 100g)

Foie : 12000µg

Pâté de campagne : 4200µg

Persil : 1167µg

Carotte : 1166µg

Beurre : 792µg

Epinards, chou vert, oseille, bettes : 580µg

Mangue : 522µg

Fromage à 45%MG : 300 à 400µg

Crème fraîche : 300µg



Vitamine C

Rôle : puissant antioxydant qui empêche la destruction de nos cellules, indispensable à la bonne élimination du cholestérol, stimule l'absorption du fer

Apport nutritionnel conseillé (ANC): 110mg par jour

Sources : (valeur pour 100g)

Goyave : 240mg

Persil : 170mg

Brocoli : 110mg

Chou vert : 80mg

Chou - fleur : 60mg

Orange : 53mg

Fenouil, chou rouge, épinard : 50mg

Mangue, clémentine, framboise, groseille, citron, pamplemousse : 40mg

Litchi, fruit de la passion : 30mg

Melon, brugnion, mûre, myrtille, ananas : 20 à 25mg





LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES

ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 8 SEPTEMBRE 2007

Vitamine E

Rôle : puissant antioxydant qui lutte contre le vieillissement cellulaire

Apport nutritionnel conseillé (ANC): 15mg par jour

Sources : (valeur pour 100g)

Huile de germe de blé : 154mg

Huile de tournesol : 56mg

Huile de maïs, pépin de raisin : 32mg

Huile d'arachide : 17mg Huile de colza, soja : 15mg

Huile d'olive : 12mg Huile de noix : 11mg

Margarine, beurre : 10mg

Fruits oléagineux : 4 à 8mg

Fruits secs : 2 à 4mg



Cuivre

Rôle : lutte contre les rhumatismes, anti-stress, lutte contre les radicaux libres

Apport nutritionnel conseillé (ANC): 3mg par jour

Sources : (valeur pour 100g)

Foie de veau : 5,7mg

Huître : 4,9mg

Noix de cajou : 3,7mg

Noisettes : 1,4mg

Fruits secs : 0,3mg

Lentilles cuites : 0,3mg

Pain de seigle : 0,2mg



Sélénium

Rôle : antioxydant puissant, lutte contre le vieillissement cellulaire

Apport nutritionnel conseillé (ANC): 60 à 75µg par jour

Sources : (valeur pour 100g)

Rognon : 133µg Thon : 90µg

Moule : 50µg Foie de veau : 42µg

Maquereau : 40µg

Poisson blanc : 30µg

Saumon : 23µg

Œuf entier : 19µg

Cheval : 12µg

Endives, poivron, carotte, courgette, poireau : 8µg

Viande rouge : 6 à 8µg



Zinc

Une carence entraîne une perte de goût et participe à l'entretien de l'anorexie. Le manque de zinc provoque un déficit immunitaire et des troubles cutanés avec un retard de cicatrisation des plaies.

Rôle : lutte contre les radicaux libres (vieillesse), il est important pour la croissance, la fertilité, la peau et les cheveux, une bonne cicatrisation

Apport nutritionnel conseillé (ANC): 12 à 15g par jour

Sources : (valeur pour 100g)

Huître : 79mg

Viande rouge : 6 à 10mg

Fromage : 3 à 6mg

Viande blanche : 1,5 à 2,5mg

Noix, noix de cajou : 2 à 3mg



Ration calorique journalière : 30 à 35 kcal/kg de poids/j - 3 repas + 2 collations

Lait ou équivalent : 650ml /j

Légumes crus ou cuits : 300 à 400g/j

Viande, poisson, œuf : 100 à 150g par jour

Féculeux ou équivalent (poids cru) : 100g par j

Fromage : 40g/j

Fruit frais : 2 par jour

Matières grasses : 50g/j

Boisson : 1,5 à 2L/j

Tous les fromages peuvent être préconisés hormis les fromages fondus peu appréciés car ils adhèrent aux appareils dentaires (on peut alors les inclure dans des purées).

Les plats en sauce tels que les ragoûts et les daubes, les farces telles que les tomates farcies et les cannellonis, les gratins tels que les hachis Parmentier ou les gratins de poisson sont faciles à manger. Il en est de même pour les poissons en filets ou panés.

Les potages peuvent être enrichis avec du lait, du lait en poudre, du jambon blanc mixé ou une crème de gruyère.

Les féculents sont davantage appréciés sous forme de quiches, pizzas, de quenelles en gratin, de croques monsieur. Les féculents les plus prisés étant la purée et les frites.



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES

ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 8 SEPTEMBRE 2007

Les desserts lactés tels que les flans et les crèmes desserts, les gâteaux et les fruits cuits ou en compote sont très appréciés par les personnes âgées. De même que les gâteaux de riz ou de semoule.

Que faire face aux régimes alimentaires de la personne âgée :

- ❖ Les régimes amaigrissant restrictifs sont à bannir après 75ans, ils entraînent des carences et les restrictions n'apportent que très rarement les résultats attendus.
- ❖ Les régimes sans sel : ils sont de moins en moins prescrits, ils sont à appliquer uniquement en cas d'œdème important ou d'insuffisance cardiaque sévère et ils ne seront jamais strictes. Il faut mieux conserver un bon état de santé sans perte de poids.
- ❖ Les régimes en cas de cholestérol : des études récentes ont démontré que le régime alimentaire ne joue plus aucun rôle sur le cholestérol après 70 ans. Donc plus de régime sans cholestérol, sans graisse après 70 ans.
- ❖ Le régime diabétique : il sera moins sévère chez la personne âgée sans complication. Les injections d'insuline seront faites suivant les dextros. Il faut moins augmenter les doses d'insuline et laisser une alimentation diversifiée qui conserve l'appétit de la personne âgée.
- ❖ En cas de colopathie fonctionnelle : limiter les aliments irritants pour l'intestin (crudités, légumes secs, choux...), consommer des légumes et fruits cuits mieux tolérés.
- ❖ En cas de constipation, il faut encourager la consommation de fruits et légumes cuits. Inciter son patient à pratiquer une activité physique. Insister sur l'hydratation.

La maladie d'Alzheimer et alimentation

Les troubles du comportement alimentaire apparaissent très tôt, évoluent avec la maladie et augmentent tout au long de son évolution. Avec l'évolution de la maladie s'installe progressivement la difficulté à reconnaître les aliments puis l'incapacité à s'alimenter seul. Le patient devient alors entièrement dépendant de l'aidant principal. La dénutrition entraîne une baisse des défenses immunitaires, une diminution de la masse musculaire et osseuse, un état de fatigue, des difficultés de déplacement, etc. Les risques de chutes, d'escarres et d'infections sont élevés.

La dénutrition aggrave donc la maladie.

La prise en charge alimentaire doit donc être précoce, efficace et être adaptée sans cesse en fonction des troubles. Une alimentation peu adaptée (quantité/qualité) va accélérer l'évolution de la maladie. Pour le patient, toute perte de poids (> 2 kilos) traduit un risque de dénutrition.

L'état nutritionnel doit être évalué régulièrement afin d'apporter les réponses adaptées. Deux contrôles simples peuvent permettre cette évaluation :

- Une pesée mensuelle, éventuellement une mesure du mollet,
- Un bilan biologique (albumine et C-Réactif Protéine) : évaluation de la dénutrition et des réserves protéiques de l'organisme

Une alimentation suffisante, variée et équilibrée, peut limiter et retarder l'évolution de la maladie, pour une meilleure qualité de vie, du patient et de l'aidant. Afin de maintenir le goût et l'appétit, il est important de relever les saveurs, de faire une cuisine odorante et de mettre de la coquetterie dans les plats ! Les boissons aussi sont à surveiller, car le risque de déshydratation est élevé et aggrave les troubles neurologiques. L'eau



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 8 SEPTEMBRE 2007

peut être fournie par : les eaux de boisson, les tisanes, le thé et le café légers, un peu de vin rouge (1 verre par jour), mais aussi par les entremets, les yaourts, les sorbets.

Pour les repas, impliquer le patient dans le choix du menu, les courses, la réalisation de plats, le dressage de la table, etc. stimule ses fonctions cognitives, facilite le maintien des réflexes et la conservation de la qualité du geste.

Lorsque l'appétit diminue et que les repas deviennent insuffisants, il faut prévoir différentes collations dans la journée, à base de produits laitiers, de fruits et de boissons. Surveiller l'état de la vue, de l'ouïe, de la bouche, des dents, etc. est important. Ne pas hésiter à compléter l'équipe médicale (kinésithérapeute, orthophoniste, ergothérapeute, diététicien) et à trouver quelques astuces : couverts adaptés, assiettes chauffantes, texture des aliments modifiée.

Maintenir une alimentation agréable et variée permet de préserver un bon état nutritionnel le plus longtemps possible et de ralentir l'évolution de la maladie, donc la perte d'autonomie physique et psychique.

Les repas n'ont pas seulement un intérêt nutritionnel. Ils contribuent aussi à structurer la journée et à diminuer l'isolement social des malades. En pratique, ils doivent être pris dans une salle à manger bien éclairée et peu bruyante, sur une table adaptée, avec des sets de table antidérapants, une vaisselle de couleurs contrastées, des verres stables et des couverts appropriés. À table, la place de chacun doit être respectée, et en premier lieu celle de la personne malade, à qui il faut permettre de conserver le plus de repères possible. Les plats seront servis l'un après l'autre, là encore pour éviter de la désorienter. On vérifiera aussi la température des plats. Et surtout, on prendra soin de nommer et de décrire les aliments présentés... Tout ce qui peut contribuer à stimuler l'esprit doit être privilégié.

L'alimentation doit répondre à trois principes : elle doit être variée, fractionnée et enrichie. On évitera par exemple les entrées peu caloriques et les potages clairs, trop volumineux par rapport à l'énergie qu'ils apportent. Il faut surtout s'efforcer de vaincre la baisse de l'appétence pour la nourriture, la tendance à « chipoter »... On choisira des plats bien relevés, propres à stimuler l'appétit et faciles à manger.



Je prends des anticoagulants, quelle alimentation ?

Si vous êtes un grand consommateur de foie, de choux, de brocolis, d'épinards, de salade verte et de persil (taboulé libanais), quelques précautions sont à prendre :

Vous pouvez continuer à consommer ces aliments, mais en petite quantité.

Evitez de les associer lors d'un même repas (foie et épinards).

Ne pas les consommer 2 repas de suite ou 2 jours de suite.



Attention, car votre consommation de ces aliments peut être fortement augmentée lors des saisons ou lors de vos voyages (spécialités culinaires régionales).

Cependant, beaucoup d'autres légumes sont pauvres en vitamine K, et peuvent être consommés tous les jours.

VITALREST « LA LETTRE DIETETIQUE » N° 8 - SEPTEMBRE 2007

CONTACT : ME CLAIRE LOUREIRO - DIETETICIENNE

06 71 58 17 66 OU contact@vitalrest.com