

Petit guide d'alimentation à l'attention des personnes présentant un problème stomatologique

**Service de Stomatologie et de Chirurgie Maxillo-Faciale
C.H.U. Hôtel Dieu
44093 Nantes cedex 01**

Plan

QUELQUES CONSEILS

- 1) Recommandations générales
- 2) Les différents types d'alimentation
- 3) Recommandations diététiques
- 4) Conseils de préparation des aliments

ALIMENTATION MIXEE LIQUIDE

- 1) Menu proposé pour une journée
- 2) Exemples de préparations

ALIMENTATION MIXEE LISSE

- 1) Principes
- 2) Exemples de préparations sucrées
- 3) Exemples de préparations salées

ALIMENTATION NORMALE HACHEE

- 1) Principes
- 2) Exemple de repas

CONCLUSION

QUELQUES CONSEILS

1) Recommandations générales

Vous devez prendre vos repas assis, dans le calme à heures régulières et manger lentement.

Faire si possible plusieurs petits repas, au moins six, afin que tous les aliments indiqués soient pris en quantité suffisante.

Penser que l'apport calorique est faible par rapport au volume à absorber du fait de la dilution importante.

La part du sucre dans l'alimentation doit être réduite au maximum car votre hygiène bucco-dentaire ne pourra pas être aussi efficace, notamment sur les faces internes des dents.

Par ailleurs, n'oubliez cependant pas de prendre les médicaments que l'on vous a prescrits.

Recherchez dans les rayons frais/surgelés/diététiques/exotiques, des idées pour vous faire plaisir et mieux varier vos menus.

N'oubliez pas de surveiller chaque semaine votre poids.

2) Les différents types d'alimentation

Vous êtes bloqués en permanence: votre alimentation sera MIXEE LIQUIDE

Vous avez un blocage intermittent ou une faible ouverture buccale : votre alimentation sera MIXEE LISSE. Dans ce cas, votre alimentation pourra aussi être NORMALE HACHEE, mais seulement si votre médecin vous y autorise.

Vous avez subi une intervention chirurgicale et vous ne devez pas léser vos cicatrices avec des aliments trop durs ou trop épais : votre médecin vous conseillera une alimentation normale HACHEE ou MIXEE LISSE.

3) Recommandations diététiques

Pour vous permettre de reprendre du poids, il vous est conseillé d'enrichir le plus possible vos préparations (salées ou sucrées) à l'aide de :

crème de gruyère fondue

jaune d'oeuf ou oeuf entier

lait écrémé en poudre

poudre hyperprotidique vendue en pharmacie

beurre cru et crème fraîche introduits dans les potages ou purées ou légumes à la béchamel

sucres spéciaux vendus en pharmacie ayant un pouvoir sucrant plus faible que le sucre ordinaire.

Biscuits à la cuillère écrasés dans une préparation liquide sucrée

Votre alimentation sera composée d'aliments de digestion facile excluant donc:

les légumes secs

les graisses cuites (fritures, beurre noir, sauces brunes)

les boissons gazeuses ou acides ou mentholées ou trop sucrées

les grandes quantités de liquide en début des repas

les aliments trop concentrés en sucre ou en sel.

Il existe beaucoup d'associations possibles...

En voici quelques exemples:

asperges, veau, jambon
boeuf, épinard, endives, haricots verts, petits pois
purée, roussette
purée, jaune d'oeuf
jambon, carottes, petits pois
poulet, aubergines, riz
boeuf, endives, pâtes
boeuf, épinard, riz
veau, carottes, riz
boeuf, salade cuite, riz
gouda®, blanc de poireaux, pomme de terre
boeuf, carottes, pâtes
porc, haricot, beurre
poulet, courgettes, riz
boeuf, tomates, farine ou maïzena
ratatouille, poisson
escalope de dinde, carottes, chou-fleur

4) Conseils de préparation des aliments

Choix de la viande

mixer le boeuf haché cru: vous obtiendrez un mélange plus lisse.

le foie risque de donner un goût amer, ainsi que le foie de volaille ou de lapin

lorsque vous choisissez des oeufs en remplacement de la viande, ajouter ceux-ci hors du feu après que le mélange ait été réchauffé, sinon, les oeufs coagulent

pour les préparations à base de poissons: attention aux arêtes

Choix des féculents

semoule fine, tapioca, riz, pâtes constituent la base des potages pour les modes de préparation MIXES EPAIS OU NORMAUX HACHES

les pommes de terre, la semoule, le riz, les pâtes, peuvent rendre la préparation collante.

Il est préférable de mixer séparément celle-ci en purée lisse, puis d'ajouter d'autres aliments. Il est aussi possible d'utiliser des flocons de pomme de terre déshydratées.

Choix des légumes

Beaucoup de légumes cuits peuvent être utilisés: blanc de poireau, carotte, courgette, haricot verts, épinard, salade cuite, brocolis, chou-fleur, tomate sans peau ni pépins, endive, céleri rave, potiron.

Pensez aux légumes surgelés en galet (carotte, céleri, brocolis, épinard)

Les légumes fibreux: blettes, salsifis, céleri branche.... laissent des fils dans les préparations et ne sont donc pas recommandés.

Pour la consommation des légumes, vous pouvez soit:

les ajouter aux préparations à base de viande, poissons, oeufs

les consommer indépendamment

exemples de préparations

épinards + sauce béchamel + lait
endives + sauce mornay + lait
carottes + sauce béchamel + lait

Le lait

Il sera la base des sauces béchamel, mornay, aurore. Il vous permettra de consommer du poisson, des oeufs et du jambon et d'améliorer le plaisir du repas.

exemples de préparations

cabillaud + béchamel + épinards
filet de merlan + sauce mornay + légumes
oeufs brouillés + sauce aurore + légumes
oeufs durs + béchamel + carottes

Comment procéder ??

Mettre dans le mixer la viande moulignée, les légumes (frais ou congelés), les féculents avec une petite partie du bouillon (bouillon de légume, bouillon cube et....).

Mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse, puis ensuite, ajouter peu à peu le reste du bouillon, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Si vous utilisez des jaunes d'oeufs en remplacement de la viande, ajoutez les hors du feu aux légumes mixés ou à la purée.

Agrémenter avec ketchup®, sauce tomate, crème fraîche

Vous pouvez aussi consulter les livres de recettes fournis avec certains robots mixers.

Dépannage.

Il existe des préparations mixées ou en poudre prêtes à l'emploi. Elles sont disponibles en pharmacie

Il existe des laitages enrichis en protides. Ils sont disponibles en pharmacie.

Votre pharmacien saura vous conseiller à leur sujet....

ALIMENTATION MIXEE LIQUIDE

1) Menu proposé pour une journée

Petit déjeuner

- un liquide chaud ou froid (café, thé, chocolat, jus de fruits)
- yaourt à boire (il en existe certains enrichis en céréales ou plus ou moins dilués avec du lait)
- lait de soja (disponibles au rayon produits laitiers ou produits exotiques)

10 heures et Goûter

Un produit laitier liquide soit:

- un yaourt + 100 ml de lait + une cuillère à soupe de lait en poudre + sucre (confiture, miel)
- ou un yaourt type "petit suisse®" + 150 ml de lait + une cuillère à soupe de lait en poudre + sucre
- ou une bouillie liquéfiée avec du lait + une cuillère de lait en poudre
- ou un produit diététique vendu en pharmacie (non remboursé), votre pharmacien pourra vous conseiller
- ou une brique de lait aromatisé (rayon produits laitiers)

Déjeuner et Dîner

- mixé liquide (200ml): pomme de terre (environ 60 gr), légumes cuits (environ 100gr), viande ou poisson (environ 50 gr), ou un oeuf dur, deux cuillères à soupe de lait en poudre, ou deux cuillère de crème de gruyère, beurre ou crème fraîche, bouillon.
- un laitage liquéfié (même principe qu'à 10 heures)
- une compote ou fruits au sirop mixés, liquéfiés avec du jus de fruits, ou fruit frais mixés liquéfiés avec jus de fruits.

Si vous avez bon appétit : une préparation liquide dans la soirée ou la nuit.

2) Exemples de préparations

a) Exemple de préparation sucrée

- Lait de poule

200 cc de lait entier + deux cuillères à soupe de lait écrémé en poudre

2 jaunes d'oeuf sucrés ou parfumés avec du miel ou de la confiture ou du sirop de fruits.

Mixer le tout et boire frais dans la journée.

- Compote enrichie

4 cuillères à soupe de compote de fruits

2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre + 2 cuillères à soupe de poudre hyperprotidique

1 jaune d'oeuf

1 cuillère à soupe de Maltrinex® ou plus selon les goûts personnels

10 gr de beurre ou de crème fraîche

Faire fondre le beurre dans la compote encore tiède. Ajouter le lait, la poudre

hyperprotidique, le jaune d'oeuf et le sucre. Mixer le tout. Cette préparation peut être réalisée avec une banane mixée ou de la crème de marrons en remplacement de la compote.

-Crème anglaise
selon la recette habituelle

- Compote anglaise
3 cuillères à soupe de compote assez liquide
3 cuillères à soupe de crème anglaise ou crème pâtissière. Mélanger ensemble crème et compote

2b) Exemple de préparation salée

Il suffit de liquéfier les préparation....Voir recettes avec menu mixé lisse.

ALIMENTATION MIXEE LISSE

1) Principes

Les mêmes recettes peuvent être utilisées. Il suffit seulement de moins les liquéfier....

Les aliments cuisinés doivent se présenter sous forme de bouillie, de purée...

Vous pouvez aussi utiliser des pots de préparations pour bébés

2) Exemples de préparations sucrées

- Crème pâtissière

Partir de votre recette habituelle (avec du lait entier), puis enrichir avec une cuillère à soupe de lait écrémé en poudre par portion.

- Bouille de chocolat

1 litre de lait

80 gr de farine

100 gr de chocolat

80 gr de sucre

20 gr de beurre

une pincée de sel

Préparation:

Réserver une tasse de lait froid. Faire bouillir le lait non réservé avec le chocolat, le sel et le sucre. Délayer soigneusement la farine avec le lait froid. Verser un peu de lait chaud sur le délayage, toujours en tournant, puis verser le délayage dans le lait chaud. Faire bouillir en tournant toujours à la cuillère de bois. Laisser cuire 15 minutes. Retirer du feu, ajouter le beurre. Servir tiède ou froid.

3) Exemples de préparations salées

- Potage au jambon

50 gr de jambon haché

10 gr de maïzena

200 cc de lait + 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre

1 morceau de beurre

1 jaune d'oeuf

Délayer le lait écrémé en poudre dans le lait. Faire chauffer.

Délayer la maïzena dans le lait chaud. Faire épaissir à feu doux.

A cette sauce ajouter le jambon haché et le jaune d'oeuf en fin de cuisson.

- Purée de pommes de terre enrichie

Une purée de pomme de terre

4 oeufs

4 cuillères à soupe de lait écrémé

40 gr de beurre

gruyère râpé

Ajouter la purée tiède, le beurre, les jaunes d'oeufs, les blancs d'oeuf battus en neige et le lait écrémé. Saupoudrer de gruyère râpé. Passer 1/4 d'heure au four chaud.

Vous pouvez varier la recette en faisant une purée de carottes, purée de céleri, purée de brocolis.

- Potage au gruyère

Préparez un potage de légumes mixés, puis ajouter 1 crème de gruyère ou du gruyère râpé et de la crème fraîche.

- Sauce blanche et sauce béchamel

Ajouter systématiquement sur tous les légumes, viandes blanches ou poissons.
Réalisez la sauce selon votre recette habituelle. Enrichissez la préparation en ajoutant, jaune d'oeuf ou crème de gruyère ou deux cuillères à soupe de lait écrémé en poudre.
Pour en changer le goût de temps en temps, ajouter du concentré de tomates ou du ketchup® ou de la noix de muscade et faire gratiner avec du gruyère râpé.

- Crème de laitue

500 gr de laitue

60 gr de beurre

1 litre 1/2 d'eau

sel

1/2 litre de lait

20 gr de crème de riz ou de maïzena

Laver la laitue, la couper finement. La faire fondre dans un faitout avec 30 gr de beurre.
Ajouter l'eau, le sel et faire bouillir 30 minutes à couvert. Délayer la crème de riz (ou la maïzena) avec le lait froid. Verser dans le potage bouillant. Maintenir la cuisson un instant. Compléter avec une portion de votre choix.

- Crème Dubarry

Préparation et cuisson : 1 heure.

Pour 4 personnes:

1 petit chou-fleur

1 litre 1/4 d'eau

30 gr de farine ou de maïzena

30 gr de beurre

1 jaune d'oeuf

sel, poivre

Faire cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée le chou-fleur coupé en bouquet.

Le passer finement (sauf quelques petits bouquets que l'on met dans le soupière au moment de servir)

Mélanger la purée obtenue avec la farine ou la maïzena.

Allonger avec de l'eau de cuisson et laisser mijoter 15 minutes sur le feu. Au moment de servir, préparer la liaison au jaune d'oeuf dans le soupière, ajouter beurre ou crème, et bouquet de chou-fleur

ALIMENTATION NORMALE HACHEE

1) Principes

Alimentation normale avec viande hachée séparément des légumes cuits

Fruits uniquement cuits ou en compote

2) Exemple de repas

Chocolat: biscuits trempés, céréales

Boudin, purée

Steak haché, pâtes

Jambon haché, haricots verts

Poisson, épinards

Tomates cuites, poulet haché

Petits pois, escalope hachée à la crème

Carottes vichy (la spécialité de l'internat du CHU Hôtel Dieu de Nantes !!!) , porc haché

Ratatouille, veau haché

Oeuf, épinard

Poisson, riz

Hachis parmentier

Mousse de poisson

Soufflé au fromage

Tomates farcies

Exemple de dessert ou de collation

Banane

Compote

Laitages: riz au lait, semoule

Crème dessert

Oeuf au lait

Mousse au chocolat

Glaces et sorbets

CONCLUSION

La période de soins stomatologiques peut être l'occasion d'expérimentations culinaires. Même en enrichissant son alimentation il est habituel de perdre quelques kilogrammes pendant la durée d'un blocage permanent.

Nous ne saurions trop insister sur l'importance d'une bonne et rigoureuse hygiène bucco-dentaire. La présence de matériel métallique ou d'élastiques dans votre bouche ou une faible ouverture buccale favorisent l'accumulation de débris alimentaires et donc le risque de caries.

En cas de problème ou de questions veuillez contacter un médecin