

Prise en soins nutritionnelle des résidents âgés, atteints de COVID-19, présentant un risque majoré de dénutrition

D'après ce que l'on en sait actuellement les sujets atteints de COVID 19 présentent un **syndrome inflammatoire et un hypercatabolisme important** (on parle de « tempête de cytokines » - protéines pro-inflammatoires) liés à l'infection ce qui majore leurs besoins énergétiques et protéiques.

Même en dehors de tout symptôme d'agueusie (perte de goût) ou d'anosmie (perte de l'odorat), ils **présentent pratiquement TOUS une perte d'appétit**. Il est donc essentiel **d'enrichir l'alimentation par le biais d'enrichissements naturels et de compléments nutritionnels oraux** et au besoin de fractionner les prises alimentaires pour garantir des apports adéquats.

L'hypercatabolisme protéique et l'alitement provoquent **une perte de poids avec fonte de masse musculaire rapides** qu'il y a lieu de corriger sans attendre, non seulement par une alimentation adaptée mais également par une **mobilisation précoce, même passive**.

- ➔ Tout patient atteint de COVID est d'emblée à risque de dénutrition et doit bénéficier d'une prise en soins nutritionnelle.
- ➔ Un état antérieur de dénutrition, en lien avec des co-morbidités chroniques sous jacentes (BPCO, insuffisance cardiaque ou respiratoire, diabète, ...) péjore le diagnostic.

Il faut donc AGIR et PREVENIR même en dehors de toute donnée spécifique disponible à ce sujet et considérer tout patient COVID-19 confirmé comme à haut risque de dénutrition nécessitant une prise en soins nutritionnelle adaptée

Plats naturellement riches en protéines ou intéressants sur le plan nutritionnel :

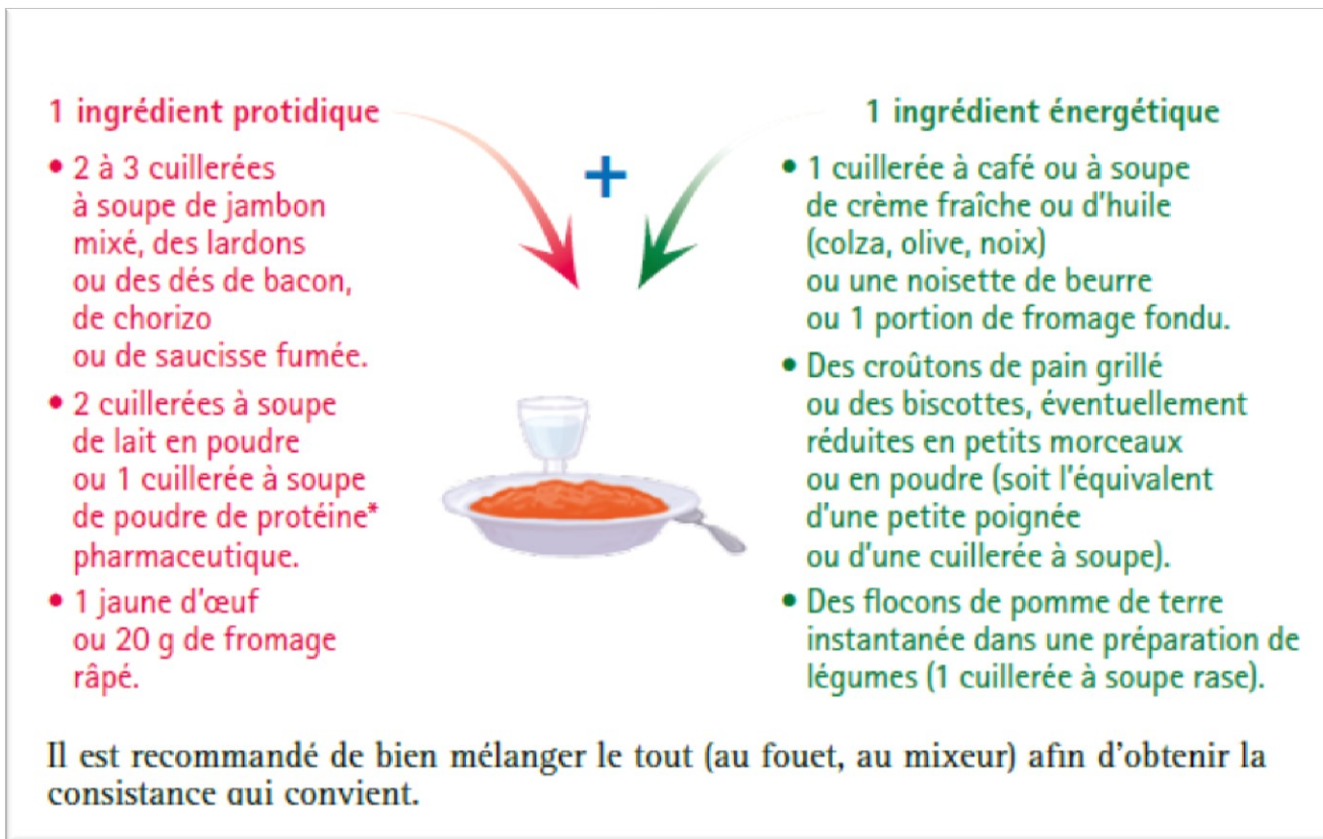
- Le lait de poule
- Les œufs sous toutes leurs formes
- Les fromages blancs (type petit suisse) entiers + sucre
- Les fromages à pâte dure
- Les flans réalisés de façon artisanale : 6 œufs/litre de lait entier – 100g de sucre
- Les mousses de fromage blanc : pour 100g de fromage blanc, ajouter 1 jaune d'œuf, 10g de sucre vanillé, 1 blanc d'œuf battu en neige
- Les crêpes salées ou sucrées réalisées de façon artisanale
- Le pain perdu ou la brioche perdue
- Les gratins de légumes (au parmesan pour une proportion plus importante de protéines et pour éviter les fils)
- Les soufflés de légumes (qui contiennent des œufs) ou de pomme de terre
- Le filet américain dans lequel on peut ajouter un œuf

Produit du commerce pouvant remplacer les laitages et intéressant d'un point de vue nutritionnel :

Crèmes force+ (vanille, chocolat, fraise, sans sucre) de la marque ANDROS- Commercialisées par MATERNE et disponibles chez les distributeurs habituels (JAVA, Bid Food, etc.) - les goûts vanille et chocolat ont le goût de la « danette » ; le goût fraise s'apparente au petit gervais fraise ; le gout sans sucre ressemble à un fromage blanc nature

**Pour plus d'efficacité, l'enrichissement naturel des plats peut bien sûr être combiné
à la prise de compléments nutritionnels oraux (de type RESOURCE®, FORTIMEL®, FRESUBIN®, etc.)**

Afin de procéder à un enrichissement naturel optimal, il y a lieu d'enrichir **en protéines** ET **en calories** comme suit¹ :



The diagram illustrates the process of enriching soup. It features a central bowl of orange soup with a glass of water on top. Two arrows point towards the bowl: a red arrow from the left and a green arrow from the right. Above the bowl is a blue plus sign. The left side lists '1 ingrédient protidique' (protein ingredients) and the right side lists '1 ingrédient énergétique' (energy ingredients).

1 ingrédient protidique

- 2 à 3 cuillerées à soupe de jambon mixé, des lardons ou des dés de bacon, de chorizo ou de saucisse fumée.
- 2 cuillerées à soupe de lait en poudre ou 1 cuillerée à soupe de poudre de protéine* pharmaceutique.
- 1 jaune d'œuf ou 20 g de fromage râpé.

1 ingrédient énergétique

- 1 cuillerée à café ou à soupe de crème fraîche ou d'huile (colza, olive, noix) ou une noisette de beurre ou 1 portion de fromage fondu.
- Des croûtons de pain grillé ou des biscottes, éventuellement réduites en petits morceaux ou en poudre (soit l'équivalent d'une petite poignée ou d'une cuillerée à soupe).
- Des flocons de pomme de terre instantanée dans une préparation de légumes (1 cuillerée à soupe rase).

Il est recommandé de bien mélanger le tout (au fouet, au mixeur) afin d'obtenir la consistance qui convient.

¹ Les images sont extraites de « Alimentation et Alzheimer, s'adapter au quotidien » - Rio C., Lejeune H., Jeannier, C. et al – édition 2018





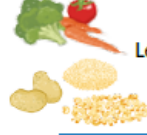

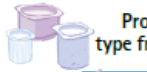


Propositions d'enrichissement naturel de plats « communs » en protéines ET en calories :

- Dans les préparations de laitage (ex flan, crème vanille, crêpes), on peut ajouter du lait en poudre au lait, pour augmenter la quantité de protéines dans le produit final
- Dans le potage on peut ajouter pour l'enrichir de façon intéressante 1 volume d'alimentation artificielle (poche d'alimentation entérale ou 1 complément alimentaire goût neutre de type R2,0) pour 2 volumes de potage. Attention ne pas faire bouillir, mais bien mélanger.
- Dans le potage, mouliner du jambon, ajouter un peu de poudre de lait, du parmesan.
- Dans les potées (rata ou stoemp) de légumes, on peut ajouter en plus du beurre, du jambon mouliné, des lardons de bacon ou de dinde (moins gras et plus riches en protéines que les lardons habituels), et que l'on peut servir avec un œuf mollet (parce que ça passe tout seul)
- Avec du thon, de la truite, du saumon, du jambon, du jambon de dinde, on peut réaliser une mousse tartinable à l'aide d'œufs durs moulinsés, de fromage frais de type philadelphia ou kiri mélangés aux ingrédients de base pour remplacer la mayonnaise habituelle. Attention à ne pas saler ! On remplacera ainsi une partie de la quantité de graisse habituellement présente dans le plat par des protéines

Remarques : la crème apporte « juste » du gras, pas des protéines

Enrichissement des plats (facile et peu coûteux)

enrichissement protidique
enrichissement énergétique
enrichissement à la fois protidique et énergétique

ÉLÉMENTS POUVANT ÊTRE ENRICHIS	ENRICHISSEMENTS UTILISÉS	QUANTITÉ NÉCESSAIRE PAR PORTION POUR ENRICHIR SIGNIFICATIVEMENT LE PLAT	EXEMPLE DE PLATS
 Boissons lactées	poudre de lait à raison de 10%	1 sachet de 20 g pour 1 bol, soit 2 cuillères à soupe	Chocolat, café au lait (ou lait au café)
 Céréales instantanées	poudre de lait et beurre	20 g de poudre de lait et 10 g de beurre	
 Hors-d'œuvre	<ul style="list-style-type: none"> - œuf dur ou écrasé - miettes de thon - fromage en dés - fromage râpé, œufs, jambon ou viande hachée ou poisson - crème fraîche, poudre de lait ou lait concentré non sucré, - fromage à tartiner - complément alimentaire au goût neutre 	1 œuf 30 g 30 g 50 g par bol de potage 2 cuillères à soupe 1 à 2 portions 50 ml/bol de potage	Chou-fleur mimosa, haricots verts à la niçoise Salade de tomate au thon Salade de mâche/fêta ou tomate/mozzarella Potages et soupes de légumes enrichis
 Viande, œufs poissons	<ul style="list-style-type: none"> - sauces à base de béchamel enrichie avec de la poudre de lait, crème fraîche, sauces montées au beurre - saucés mousselines, hollandaises, financières, au poivre, roquefort 		Œufs sauce Mornay, sauce aurore Poissons et viandes en sauce
 Légumes et féculents	<ul style="list-style-type: none"> - béchamel (enrichie à la poudre de lait) et fromage (introduire du fromage râpé dans la béchamel puis napper le plat du reste de fromage) - jambon, crevettes, lardons... - œufs + fromage ou fromage à tartiner 	50 g 1 œuf + 20 g de fromage	Carottes, épinards, poireaux à la crème Gratin de légumes, de pâtes... Gratin dauphinois, flans de légumes Lentilles ou polenta avec lardons... Purée enrichie
 Plats complets	- œufs, crème ou poudre de lait ou lait concentré ou beurre, fromage	Ajouter 1 œuf + 10 g de poudre de lait ou 10 g de crème ou 5 g de beurre + 10 g de fromage par portion à la recette de base	Quiches Crêpes, galettes, pain perdu, brioche en pain perdu... (plats à base de farine, pain, œufs, lait)
 Produits laitiers type fromages frais	<ul style="list-style-type: none"> - crème - poudre de lait - crème de marron, confiture, miel, sirop de fruits 	1 cuillère à soupe	Fromage blanc à la crème, tiramisu Flans réalisés avec poudre de lait, fromages blancs ou petits-suisses à la crème de marron...
 Entremets	<ul style="list-style-type: none"> - œufs, - poudre de lait, lait concentré, crème fraîche - beurre 	Ajouter 1 œuf +/- 10 g de poudre de lait +/- 5 g de beurre par portion à la recette de base	Flan aux œufs, gâteaux de semoule, gâteaux de riz Riz, semoule, tapioca... au lait, flans à préparation instantanée, crème anglaise Crème pâtissière
 Autres desserts	<ul style="list-style-type: none"> - fromages frais - crème pâtissière, crème anglaise, chantilly, crème fraîche, mascarpone - œufs - œufs + lait enrichi avec poudre de lait ou lait concentré - mélange de farine, sucre, beurre et amandes en poudre ou biscuits 	1 cuillère à soupe En fonction du goût 1 œuf Ajouter 1 œuf + 10 g de poudre de lait à la recette de base (par portion) 2 cuillères à soupe	Compote mélangée à un petit-suisse, du fromage blanc Fruits crus préparés ou cuits nappés de crème Compotes meringuées Clafoutis, glaces aux œufs gâteau enrichi «Crumble» aux fruits variés