

ALIMENTATIONS A TEXTURES MODIFIEES

Le 01/10/2008

Que sont les textures modifiées?

Les textures modifiées sont des alimentations destinées alimenter des patients ayant des troubles pathologiques de la cavité buccale (bouche : mastication...) et du haut du tube digestif (œsophage : déglutition...).

Selon les pathologies concernées, nous utiliserons l'une des trois textures suivantes :

- **L'alimentation hachée**
- **L'alimentation moulinée**
- **L'alimentation lisse**

Les recommandations de base sont :

- d'éviter les mélanges des différents aliments.
- d'apprendre à nourrir le patient (face à lui, disponibilité intégrale...)
- de veiller à la présentation de l'assiette (décor coloré, assiette de qualité...)
- de goûter le plat avant de faire manger le patient.

Le choix des aliments :

<i>Aliments préconisés</i>	<i>Aliments à éviter</i>
<i>Viandes et volailles, poisson, œufs, jambon blanc Pommes de terre Laitages mous et fondants Légumes et fruits cuits Pâtisseries molles Matières grasses en général.</i>	Charcuteries et abats Légumineuses Fromages durs Crudités

Chaque aliment à texture modifiée peut être enrichi naturellement (fromage, poudre de lait écrémé, crème fraîche, blancs d'œufs, jaunes d'œufs...) afin de satisfaire des besoins accrus en protéines et/ou calcium.

Des recettes enrichies sont proposées en continuité de ce document.



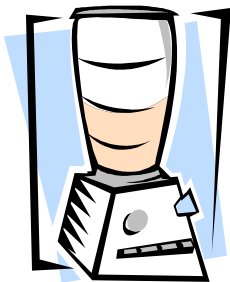
L'alimentation hachée

L'alimentation hachée a pour but de se substituer aux efforts de mastication des patients. Elle est composée d'aliments tendres et d'aliments coupés en petits morceaux ou passés au hachoir.

L'alimentation moulinée



L'alimentation moulinée se caractérise par une granulométrie plus fine que le hachage sans pour autant obtenir une consistance lisse. Elle est souvent prescrite par le corps médical. Elle permet un enrichissement aisé d'apports complémentaires. Nous recommandons de ne pas mélanger les viandes et les légumes moulinsés pour conserver l'aspect visuel et organoleptique (saveur et goût).



L'alimentation dite « lisse »

Cette alimentation se présente sous une texture pâteuse sans morceaux. Elle facilite la digestion. Elle reprend les remarques de l'alimentation moulinée, seule la consistance est modifiée.

Certaines composantes des menus ne sont pas d'un assemblage compatible. Nous recommandons de réaliser ses propres tests avant.

Suggestions de mixés enrichis pour répondre aux problématiques de la dénutrition

Les Apports Journaliers recommandés en calcium pour une personne âgée est de 1200 mg.

Les Apports Journaliers recommandés en protéines pour une personne âgée est 1g/kg de poids corporel par jour.

Exemple: une personne âgée pesant 60 kg devra consommer 60 g de protéines par jour pour couvrir ses besoins.

Dans la pratique, nous savons que le volume des préparations présentées est important.

Pour autant, si la personne âgée consomme un petit déjeuner et un goûter associés à la moitié d'un mixé le midi et à la moitié d'un mixé le soir, ses apports seront comblés.



Légende :

	Enrichissement calcique
	Enrichissement protéique

MIXE DE BŒUF ENRICHI:

	Quantités (pour 1 mixé soit environ 650 ml)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Composition						
Eau	50 ml					
Lait demi écrémé	200 ml	6,40	3,20	9,00	228,00	87,80
Purée déshydratée	60 g	4,20	0,06	48,00	15,00	212,00
Carottes	100 g		0,30	6,40	26,00	32,00
Viande de bœuf hachée	70 g	22,10	6,00		20,00	141,40
Œuf entier	50 g (1)	7,00	6,00	0,40	27,00	82,00
Lait écrémé en poudre	20 g (2 C à S)	7,10		10,56	260,20	74,60
Vache qui rit	20 g (1)	2,00	6,50		35,00	70,00
Beurre	10 g		8,30		1,50	75,20
Crème liquide UHT	50 ml (5 C à S)	1,20	17,50	1,50	37,50	169,00
Total portion		50,00	47,86	74,36	650,20	944,00

MIXE DE VOLAILLE ENRICHI:

	Quantités (pour 1 mixé environ 630 ml)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Composition						
Eau	50 ml					
Lait demi écrémé	200 ml	6,40	3,20	9,00	228,00	87,80
Purée déshydratée	60 g	4,20	0,06	48,00	15,00	212,00
Haricots verts	100 g	1,40	0,10	5,20	45,00	27,00
Escalope de poulet	70 g	20,30	0,70		10,50	87,50
Œuf entier	50 g (1)	7,00	6,00	0,40	27,00	82,00
Lait écrémé en poudre	20 g (2 C à S)	7,10		10,56	260,20	74,60
Vache qui rit	20 g (1)	2,00	6,50		35,00	70,00
Beurre	10 g		8,30		1,50	75,20
Crème liquide UHT	50 ml (5 C à S)	1,20	17,50	1,50	37,50	169,00
Total portion		49,60	42,36	74,66	659,70	885,10

MIXE DE PORC ENRICHI:

Composition	Quantités (pour 1 mixé environ 660 ml)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Eau	50 ml					
Lait demi écrémé	200 ml	6,40	3,20	9,00	228,00	87,80
Purée déshydratée	60 g	4,20	0,06	48,00	15,00	212,00
Courgettes	100 g	0,40	0,40	1,40	14,00	11,00
Jambon blanc	100g (2 tranches)	15,00	30,00		9,00	330,00
Œuf entier	50 g (1)	7,00	6,00	0,40	27,00	82,00
Lait écrémé en poudre	20 g (2 C à S)	7,10		10,56	260,20	74,60
Vache qui rit	20 g (1)	2,00	6,50		35,00	70,00
Beurre	10 g		8,30		1,50	75,20
Crème liquide UHT	50 ml (5 C à S)	1,20	17,50	1,50	37,50	169,00
Total portion		43,30	71,96	70,86	627,20	1111,60

Remarque: Vous pouvez décliner les préparations précédentes avec d'autres viandes et d'autres légumes.

POTAGE DE LEGUMES ENRICHI

Composition	Quantités (pour 1 personne)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Eau	150 ml					
Légumes au choix (poireaux, carottes, navets, céleri, chou...)	50 g	0,70	0,05	2,60	22,50	13,50
Pomme de terre	50 g	1,00		10,00	5,50	42,50
Lait écrémé en poudre	20g (2 c à S)	7,10		10,56	260,20	74,60
Vache qui rit	20 g (1)	2,00	6,50		35,00	70,00
Beurre	10 g		8,30		1,50	75,20
Crème liquide UHT	10 ml (1 C à S)	0,24	3,50	0,30	7,50	33,80
Total portion		11,04	18,35	23,46	332,20	309,60

PUREE DE LEGUMES ENRICHIE *

Composition	Quantités (pour 1 personne)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Lait demi écrémé	115 ml	3,68	1,84	5,18	131,10	50,49
Légumes au choix (courgettes, carottes, chou fleur, brocolis, haricots verts...)	100g	0,60	0,30	6,40	26,00	32,00
Pomme de terre déshydratée	20 g	1,40	0,02	16,00	5,00	70,67
Lait écrémé en poudre	20g (2 c à S)	7,10		10,56	260,20	74,60
Vache qui rit	20 g (1)	2,00	6,50		35,00	70,00
Beurre	10 g		8,30		1,50	75,20
Crème liquide UHT	10 ml (1 C à S)	0,24	3,50	0,30	7,50	33,80
Total portion		15,02	20,46	38,44	466,30	406,75

* A associer avec une viande moulignée par exemple.

GATEAU DE SEMOULE ENRICHIE

Composition	Quantités (pour 1 personne)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Semoule de blé cru	20 g	2,06	0,16	15,06	3,40	72,00
Sucre semoule	10 g (1 C à S)			10,00		39,90
Lait demi écrémé	125 ml	3,68	1,84	5,18	131,10	50,49
Beurre	10g		8,30		1,50	75,20
Lait écrémé en poudre	10 g (1 C à S)	3,55		5,28	130,00	37,30
Jaune d'œuf	10 g (1)	1,60	3,35	0,06	14,10	36,80
Crème liquide UHT	10 ml (1 C à S)	0,24	3,50	0,30	7,50	33,80
Total portion		11,13	17,15	35,88	287,60	345,49

RIZ AU LAIT ENRICHIS

Composition	Quantités (pour 1 personne)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Riz blanc cru	25 g	1,75	0,16	19,68	1,50	89,75
Sucre semoule	10 g			10,00		39,90
Lait demi écrémé	115 ml	3,68	1,84	5,18	131,10	50,49
Lait écrémé en poudre	10g (1 c à S)	3,55		5,28	130,00	37,30
Jaune d'œuf	10 g (1)	1,60	3,35	0,06	14,10	36,80
Beurre	10 g		8,30		1,50	75,20
Crème liquide UHT	10 ml (1 C à S)	0,24	3,50	0,30	7,50	33,80
Total portion		10,82	17,15	40,49	285,70	363,24

FLAN PATISSIER ENRICHIS

Composition	Quantités (pour 1 personne)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Lait demi écrémé	100 ml	3,20	1,60	4,50	114,00	43,90
Œufs entiers	50 g (1)	7,00	6,00	0,40	27,00	82,00
Sucre semoule	10 g			10,00		39,90
Farine	10 g	0,95	0,12	7,50	1,60	35,30
Jaune d'œuf	10 g (1)	1,60	3,35	0,06	14,10	36,80
Beurre	10 g		8,30		1,50	75,20
Crème liquide UHT	10 ml (1 C à S)	0,24	3,50	0,30	7,50	33,80
Lait écrémé en poudre	10 g (1 C à S)	3,55		5,28	130,00	37,30
Total portion		16,54	22,87	28,04	295,70	384,20

GATEAU AU CHOCOLAT ENRICHI

Composition	Quantités (pour 1 personne)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Chocolat noir	20 g	0,88	7,02	11,48	8,60	105,60
Beurre	10g		8,30		1,50	75,20
Farine	10 g	0,95	0,12	7,50	1,60	35,30
Œuf entier	50 g (1)	7,00	6,00	0,40	27,00	82,00
Sucre semoule	10 g			10,00		39,90
Lait écrémé en poudre	20g (2 c à S)	7,10		10,56	260,20	74,60
Crème liquide UHT	20 ml (2 C à S)	0,48	7,00	0,60	15,00	67,60
Total portion		16,41	28,44	40,54	313,90	480,20

GATEAU AUX POMMES ENRICHI

Composition	Quantités (pour 1 personne)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Pommes Golden	50 g	0,15	0,20	6,30	3,50	27,50
Sucre semoule	20 g			20,00		79,80
Lait demi écrémé	50 ml	1,60	0,80	2,25	57,00	21,95
Lait écrémé en poudre	20g (2 c à S)	7,10		10,56	260,20	74,60
Œuf entier	50 g (1)	7,00	6,00	0,40	27,00	82,00
Beurre	20 g		16,60		3,00	150,40
Crème liquide UHT	20 ml (2 C à S)	0,48	7,00	0,60	15,00	67,60
Farine	30 g	2,85	0,36	22,50	4,80	105,90
Levure chimique	PM					
Total portion		19,18	30,96	62,61	370,50	609,75

GATEAU A L'ANANAS ENRICHI

Composition	Quantités (pour 1 personne)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Energie (kcal)
Amande en poudre	10 g	1,83	5,41	0,93	25,20	59,80
Huile de tournesol	5 g (1 C à c)		5,00			45,00
Sucre semoule	10 g			10,00		39,90
Œuf entier	50 g (1)	7,00	6,00	0,40	27,00	82,00
Farine	10 g	0,95	0,12	7,50	1,60	35,30
Ananas en morceaux	20 g	0,08	0,04	4,58	2,60	19,00
Crème liquide UHT	20 ml (2 C à S)	0,48	7,00	0,60	15,00	67,60
Lait écrémé en poudre	20 g (2 C à S)	8,00		10,00	260,00	80,00
Levure chimique	PM					
Total portion		18,34	23,57	34,01	331,40	428,60



Delphine DELAGE
Diététicienne
diet@agap-pro.com