

Mode d'emploi de la complémentation orale

Votre alimentation étant insuffisante, les compléments oraux vous permettront d'éviter une dénutrition qui vous affaiblirait et vous empêcherait de faire face aux infections ou aux maladies qui vous agressent.

Vous devez respecter la quantité prescrite : les compléments oraux contribuent à l'efficacité de votre traitement, au même titre que vos médicaments.



- ✓ Agitez les produits liquides avant de les consommer.
- ✓ Consommez-les loin des repas afin qu'ils ne réduisent pas votre appétit, en collation (10H / 16H / 22H) ou en dessert (crème, compote).
Les produits salés (soupes, plats cuisinés) peuvent remplacer votre plat principal.
- ✓ Vous pouvez fractionner leur prise tout au long de la journée : les compléments peuvent rester ouverts au réfrigérateur 24H.
- ✓ Ils peuvent aromatiser vos desserts (exemple : remplacer une crème anglaise) ou constituer une boisson chaude (exemple : café au lait, chocolat chaud).
- ✓ Certains produits peuvent être dilués (exemple : boisson fruitée avec de l'eau, plat mixé avec du lait, de la crème ou du bouillon, etc...)
- ✓ Surveillez votre évolution de poids en vous pesant régulièrement.
- ✓ Si vous n'appréciez pas leur goût ou leur texture, n'hésitez pas à nous contacter : il existe de nombreux produits de consistance différente (liquide, crémeuse) et de saveur différente (salée, sucrée...)

Enrichissement de l'alimentation

Si vous manquez d'appétit et si vos apports alimentaires sont insuffisants :

- ✓ Vous pouvez fractionner vos repas pour conserver un taux calorique suffisant (et ne pas perdre de poids).
- ✓ Vous pouvez enrichir vos préparations culinaires :

Tous vos plats habituels et préférés peuvent être enrichis : lait en poudre, fromage fondu ou râpé, crème fraîche, beurre, jambon ou viande mixés, oeuf dur écrasé, poisson émietté, rajout de sauces à votre choix (mayonnaise, béchamel, bourguignonne, etc...).

Tous vos desserts peuvent être également enrichis : privilégiez les laitages sucrés à 40 et 60% de matières grasses, les desserts lactés (riz au lait, semoule), les pâtisseries, les glaces enrichis de crème à votre goût (crème anglaise, chantilly, etc...)