

## › CHANGEMENTS AU GOÛT :

L'urémie peut occasionner un changement dans la façon dont les aliments goûtent. Ils se peut que vous n'aimiez plus le goût de vos aliments préférés. Voici quelques astuces pour vous aider à composer avec ce changement :

- › Expérimentez avec les saveurs alimentaires (aigre, sucré, salé, amer) et conservez une liste d'aliments dont le goût vous plaît.
- › Rincez-vous la bouche avant de manger afin d'éliminer le mauvais goût.
- › Faites mariner les viandes, le poulet et le poisson pour masquer les saveurs amères.
- › Manger la viande avec une garniture sucrée, comme la sauce aux canneberges, de la gelée ou compote de pomme.
- › Essayez de consommer des aliments froids ou à température ambiante.
- › Substituez la volaille, le poisson, les œufs et le fromage avec de la viande rouge.
- › Savourez des pastilles au citron, de la gomme à mâcher ou des menthes.
- › Ajoutez des épices aux aliments.
- › La consommation d'aliments acidulés avant un repas peut aider à améliorer les saveurs (sorbet, citron ou boisson gazeuse).

## SERVICE DE DIALYSE

### Consultation Nutrition

Tél : 4411 2343  
Fax : 4411 6056  
dialyse@chl.lu

### Secrétariat de Néphrologie

Tél : 4411 2022  
sec.nephro@chl.lu

En dehors des heures d'ouverture du service et en cas d'urgence, vous pouvez téléphoner ou vous rendre au service de

### Néphrologie (unité 40) :

Tél : 4411 2736

Flyer Conseils manque d'appetit Dialyse Janv 2017



Centre Hospitalier de Luxembourg  
**CENTRE**

CHL Centre  
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg  
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 [www.chl.lu](http://www.chl.lu)



Centre Hospitalier de Luxembourg  
**CENTRE**

# FICHE CONSEIL POUR LE MANQUE D'APPÉTIT

Une perte d'appétit est un problème courant lorsque les reins ne parviennent pas à éliminer les déchets ou lorsque la dialyse est insuffisante.

Cependant un apport en protéines et calories doit être maintenu afin que vous restiez stable avec votre état de santé.



## › SI VOUS AVEZ UN FAIBLE APPÉTIT VOUS POUVEZ :

- › Manger toutes les 2 à 3 heures de petites quantités de repas ou collations fortement dosés en calories et protéines.
- › Si vous n'aimez pas manger le matin, prenez une légère collation et mangez plus tard dans la journée.
- › Prenez votre plus gros repas au moment où vous ressentez de la faim, au moment où votre appétit est le meilleur.
- › Si la dialyse vous fatigue pour manger, prenez un gros repas avant le traitement.
- › Lorsque vous sortez, prenez avec vous des collations.
- › Si vous le pouvez, planifiez vos menus à l'avance.
- › Etablissez un horaire de repas et de collation pour vous rappeler de manger.

## › FAITES EN SORTE QUE CHAQUE BOUCHÉE COMPTE

**Pensez à ajouter des protéines et des calories additionnelles aux aliments :**

- › Ajoutez du beurre au riz, aux nouilles, aux légumes et au pain.
- › Tartinez vos rôties, tranches de pain ou craquelins de miel, de gelées, de confitures, de beurre ou de fromage à la crème.
- › Ajoutez du bœuf haché ou du poulet cuit aux soupes, aux pâtes, au riz.
- › Ajoutez du fromage aux légumes, salades, mets cuits en cocotte.
- › Ajoutez des œufs durs ou du thon à vos salades.
- › Consommez des matières grasses favorables : essayez de tremper du pain dans de l'huile d'olive.
- › Prenez des boissons qui contiennent des calories.
- › Ajouter du sucre ou du miel à votre thé ou café.

- › Gâtez-vous d'un dessert à forte teneur calorique chaque jour si vous n'êtes pas diabétique.
- › Prenez de petites bouchées. En consommant des aliments petit à petit, vous pourrez cumuler votre apport alimentaire.
- › Prenez l'air, allez-vous promener pour vous ouvrir l'appétit.

## › TROP DE FATIGUE POUR CUISINER OU MANGER ? QUE FAIRE ?

- › Demandez à votre diététicien ou les infirmières du groupe nutrition des recettes faciles à préparer.
- › Demandez aux membres de votre famille de vous aider à préparer les repas.
- › Faites de grandes quantités que vous pourrez congeler en portions individuelles.
- › Les aliments mous, humides ou mélangés peuvent être plus faciles à consommer car ils exigent moins d'efforts à mâcher et à avaler :
  - potages et ragoûts
  - pâtes
  - œufs brouillés ou à la coque
  - légumes cuits nappés d'une sauce au fromage
  - fromage cottage et fruits en conserve