

## FICHE ④ CONSEILS DIÉTÉTIQUES AUX PERSONNES POST COVID DÉNUTRIES, LEUR ENTOURAGE ET LEURS SOIGNANTS

### Dénutrition : pourquoi ai-je besoin de consultations avec un diététicien ?

- Pour une prise en charge personnalisée qui tient compte de mes maladies existantes
- Pour m'apprendre à [enrichir mon alimentation](#) en énergie et en protéines avec des outils adaptés à mes préférences, mes habitudes et mes moyens
- Pour me guider dans l'adaptation de la texture des aliments en cas de troubles de déglutition (avaler de travers) et faire le lien avec l'[orthophoniste](#)
- Pour guider le médecin dans la prescription de Compléments Nutritionnels Oraux ([CNO](#)) adaptés et remboursables (sur ordonnance) : texture, volume, goût → **j'en parle également avec mon pharmacien**

*Je ne sens plus ni odeurs, ni goût ; J'ai mal, ou je tousse, quand j'avale, ou j'avale de travers ; Ma voix a changé, les aliments restent dans ma bouche*

**J'ai peut-être besoin de rééducation avec l'orthophoniste  
→ j'alerte mon médecin**

### Comment maintenir une alimentation riche en énergie et en protéines pour lutter contre la dénutrition ?

- Je mange au moins 5 fois par jour
- Je favorise les aliments que j'aime, qui ont du goût et [riches en énergie et en protéines](#)
- Je rééduque mon odorat en m'entraînant à nommer puis sentir les aliments
- Je pense à boire



### Idées de recettes enrichies

#### Semoule au lait enrichie (pour 1 personne)

- Mélanger 125ml de lait **entier** avec 3 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre et éventuellement un parfum : vanille, fleur d'oranger...
- Faire chauffer jusqu'à ébullition
- Ajouter 20g de semoule fine et remuer jusqu'à ce que la semoule ait absorbé le lait
- Ajouter en fin de cuisson 1 cuillère à soupe de sucre tout en remuant
- Laisser refroidir et napper de caramel ou confiture avant consommation



#### Purée enrichie (pour 1 personne)

- Cuire à l'eau ou vapeur 150g de pommes de terre +/- légumes (carottes, courgettes, panais...)
- Écraser pommes de terre et légumes
- Ajouter du lait **entier** jusqu'à obtenir la texture souhaitée
- Ajouter 1 jaune œuf et 1 fromage fondu (Kiri®, Vache qui rit®...)
- Ajouter 1 cuillère à soupe de crème épaisse ou du beurre
- Assaisonner sel, poivre, herbes aromatiques...
- Agrémenter de fromage râpé