

PROTOCOLE D'ALIMENTATION POSTOPÉRATOIRE D'UNE CHIRURGIE MAXILLO-FACIALE



Nom de l'utilisateur : _____

Nom de la nutritionniste : _____

No téléphone : 418 835-7121, poste : _____

Recommandations

1. **Alimentation sans mastication pour environ 6 semaines**
2. **Pour les 2-3 premiers jours**, en raison de votre état, il sera plus facile de s'alimenter à l'aide d'une seringue.
3. Par la suite, vous pourrez utiliser la cuillère, le verre ou à nouveau la seringue selon ce qui vous convient le mieux. Ainsi, **pour environ 10 jours, choisissez de préférence** des aliments que vous aimez et réduisez-les en **purée** à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur électrique. Vous pouvez préparer des purées plus ou moins claires, selon vos besoins. La plupart des mets que nous consommons régulièrement peuvent se réduire en purée claire si l'on y ajoute des liquides en quantité suffisante.
4. **Environ 10 jours après votre chirurgie**, vous aurez une rencontre avec votre chirurgien. À ce moment-là, il vous dira si vous êtes en mesure de commencer une alimentation dite **molle**. Si tel est le cas, vous pourrez consommer des aliments mous, pouvant être hachés ou écrasés, mais toujours sans mastication.
5. Vous progresserez vers une **alimentation plus normale selon votre tolérance**. La durée de la diète **molle** peut varier de **3 à 6 semaines**.
6. **Prendre plusieurs repas dans la journée (6 à 8)**, afin d'être certain de consommer toutes les calories dont vous avez besoin.
7. **Vous pouvez ajouter** à votre menu des breuvages nutritifs afin de compléter votre alimentation :
 - ✓ Milkshakes et smoothies faits maison (Ex. : crème glacée fouettée avec du lait et fruits).
 - ✓ Essentiel du déjeuner (Carnation[®]) : disponible en pharmacie et au supermarché.
 - ✓ Lait's go sport
 - ✓ Suppléments nutritifs : disponibles en pharmacie et dans certains supermarchés, comme Boost (Nestlé[®]), Ensure (Abbott[®]), etc.
 - ✓ Lait Natrel[®]Plus (18g de protéines par portion)



Alimentation selon la texture

	LIQUIDE/PURÉE (À tamiser) À suivre pour environ 10 jours	MOLLE (Après autorisation du chirurgien) À suivre de 3 à 6 semaines
VIANDES ET SUBSTITUTS	Œufs liquides pasteurisés Viandes, volailles et poissons mis en purée* Béchamel aux œufs en purée Hummous ou légumineuses mises en purée Soupe aux pois passée au mélangeur Mousse de fruits de mer Purée de bébé (Heinz®, La Mère Poule® (surgelé))	Viandes, volailles hachées finement* Poisson frais ou en conserve sans arête, émietté* Œufs brouillés, omelette et béchamel aux œufs pilés Tofu mou ou soyeux Soupe aux pois, fèves au lard
PRODUITS LAITIERS	Lait, lait au chocolat, lait frappé, boisson de soya Crème glacée, Lait Natrel® Plus Yogourt et yogourt grec sans morceau Desserts au lait* (pouding, blanc-manger, etc.) Crème sure	Sauce blanche (avec pâtes hachées) Fromage mou (à la crème, cottage, ricotta, brie, etc.) Tapioca Gâteau au fromage
PRODUITS CÉRÉALIERS	Céréales pour bébé Céréales chaudes passées au mélangeur Soupe aux pâtes alimentaires passée au mélangeur Pâtes alimentaires et riz avec sauce à la viande ou sauce au fromage, tous passés au mélangeur	Soupe avec pâtes alimentaires, si tolérée Pâtes alimentaires bien cuites et coupées avec sauce, selon tolérance Céréales chaudes Céréales sèches ramollies par le lait (<u>éviter</u> les céréales fibreuses) Mie de pain selon tolérance, faire ramollir dans la soupe ou la sauce au besoin. Éviter le pain croûté Biscuits et galettes molles Muffin sans noix, sans fruit sec et ramolli (ex. : avec crème)
FRUITS	Jus sans pulpe Sorbet Fruits cuits ou en conserve mis en purée, sans pelure, sans pépin et sans noyau** Compote de fruits Banane mûre écrasée Purée de bébé (Heinz®, Mère Poule®)	Tous les jus de fruits Fruits frais sans pelure ou en conserve servis pilés ou mis en purée**, selon la tolérance Banane mûre
LÉGUMES	Jus de légumes et de tomate Potage et crème Soupe aux légumes** passée au mélangeur Pommes de terre en purée, passées ou non au mélangeur* Légumes cuits ou en conserve**, réduits en purée Purée de bébé (Heinz®, Mère Poule®)	Soupe aux légumes** bien cuits, si tolérée Légumes sans pelure bien cuits ou en conserve** Avocat

Pour une meilleure consistance, ajouter :

- du concentré de bœuf ou de poulet dilué, jus de viande ou sauce aux purées de viandes, volailles et poissons
- du lait aux purées de pommes de terre et aux poudings
- du jus de tomate, de légumes ou le jus de cuisson aux purées de légumes
- du jus de fruit aux purées de fruits
- de la sauce ou du bouillon aux viandes, volailles et poissons hachés

** Éviter les fruits et légumes fibreux (laitue, céleri, maïs, ananas, etc.)

N.B. Éviter les mets épicés et les mets avec des graines et des noix

Conseils pour augmenter l'apport calorique

- ✓ **Choisir du lait entier (3,25 %);**
- ✓ **Ajouter** aux desserts en purée de la crème glacée, du lait glacé, de la crème fouettée ou du yogourt;
- ✓ **Éviter** l'apport de trop grandes quantités de liquides non nutritifs tels que bouillon, thé, café, tisane;
- ✓ **Ajouter** du beurre, de la margarine ou de la crème 35 %, du miel, du sirop d'érable ou du sirop de maïs;
- ✓ **Utiliser** du **lait enrichi** pour boire et dans la préparation des mets : à 1 litre (4 tasses) de lait 3,25 % ajouter 250 ml (1 tasse) de poudre de lait écrémé. Bien mélanger sans ajouter d'eau. Meilleur si préparé à l'avance (24 heures).

Suggestions d'utilisation pour le lait enrichi

- | | | |
|-----------------|--------------------------|---------------------------|
| - Gruau | - Yogourt | - Desserts au lait |
| - Crème de blé | - Pommes de terre purées | - Lait frappé (milkshake) |
| - Sauce blanche | - Soupe crème | - Smoothie |

Entretien de la seringue

- Afin de faciliter le nettoyage, séparer les deux parties de la seringue soit le cylindre et le piston;
- Nettoyer avec de l'eau tiède et une petite quantité de savon à vaisselle; une brosse douce aidera à déloger les particules d'aliments;
- Bien rincer;
- Faire sécher sur une serviette propre.



Recettes de base

Recette de base pour les purées

Fruits, légumes cuits, viandes, poissons et fruits de mer cuits :
Les couper en petits morceaux. Mettre $\frac{1}{2}$ tasse d'ingrédients à la fois dans le récipient du mélangeur, couvrir et mélanger. Pour une purée plus claire, ajouter plus de liquide.

Purée de fruits

250 ml (1 tasse) de fruits cuits ou en conserve
50 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de jus ou de sirop de fruits
Ajouter plus de jus si nécessaire

Purée de légumes

250 ml de légumes cuits ou en conserve
75 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de lait ou jus de cuisson des légumes
Pincée de sel

Base de soupe crème aux légumes

1 litre (4 tasses) de lait
25 ml (2 c. à table) de beurre
15 ml (1 c. à table) de farine
2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poivre
250 ml (1 tasse) de légumes cuits ou en conserve

Mettre 500 ml (2 tasses) de lait et les 5 autres ingrédients dans le mélangeur. Bien mélanger jusqu'à consistance lisse. Verser dans une casserole, ajouter les 500 ml (2 tasses) de lait qui restent. Cuire en brassant jusqu'à épaississement.

Confiture aux dattes et aux pruneaux (constipation)

150 g (1 tasse) de dattes dénoyautées
150 g (1 tasse) de pruneaux dénoyautés
350 ml (12 onces) d'eau

Hacher les dattes et les pruneaux. Ajouter à l'eau bouillante et cuire jusqu'à épaississement. Passer au robot culinaire ou au hache-viande pour une consistance plus crémeuse. Ajouter de l'eau au besoin pour éclaircir.

Recettes avec suppléments alimentaires

Frappé fraise banane

250 ml (1 tasse) de lait enrichi
1 banane mûre
1 sachet de poudre (40 g) Essentiel du déjeuner aux fraises de Carnation®
2 cubes de glace

Soupe aux carottes et au gingembre (4 portions)

454 g (1 lb) de carottes miniatures
25 ml (1½ c. à soupe) de margarine
250 ml (1 tasse) d'oignons hachés
7 ml (1¾ c. à thé) de préparation pour soupe au poulet
2 bouteilles d'Ensure® à 6 de vanille
125 ml (½ tasse) d'eau
7 ml (1½ c. à thé) de racine de gingembre poêlée hachée
3 ml (½ c. à thé) de coriandre
1 ml (¾ c. à thé) de poivre noir moulu

1. Cuire les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.
2. Faire fondre de la margarine dans une casserole. Ajouter les oignons et la préparation pour soupe au poulet. Faire sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, sans les faire brunir.
3. Dans un mélangeur, incorporer les carottes, les oignons, Ensure®, l'eau, la racine de gingembre, la coriandre et le poivre. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
4. Réchauffer et amener à la température de service (ne pas faire bouillir).

Purée de patates douces

660 g (1½ lb) de patates douces, pelées, coupées en dés de 1 po de côté
1 grosse pomme à cuisson, pelée, évidée et coupée en 8 morceaux
10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, râpé
1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue
½ ml (⅛ c. à thé) de cardamome moulue
2 ml (½ c. à thé) de sel
5 ml (1c. à thé) d'huile végétale
125 ml (½ tasse) d'Ensure® à saveur de vanille

1. Préchauffer le four à 400 ° F.
2. Dans une poêle de fonte ou allant au four, déposer les patates douces, les morceaux de pomme, le gingembre, la cannelle, la cardamome, le sel et l'huile. Remuer.
3. Cuire pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps. Poursuivre la cuisson pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces soient légèrement caramélisées.
Mettre le mélange dans un bol, ajouter l'Ensure® et réduire en purée avec un pilon. Servir chaud.

Liste d'épicerie
Chirurgie maxillo-faciale

- Pots de bébés variés de viande, légumes et fruits (ex. : *La Mère Poule*[®] (congelés))
- Légumineuses en conserve (si vous avez l'habitude d'en consommer)
- Compotes de fruits
- Céréales pour bébés, idéalement enrichies de fer
- Crème 35 %
- Lait 3.25 %
- Yogourt 2 % et + (ex. : Yogourt *Liberté Méditerranée*[®] à 8 %, Yogourt Grec) sans morceaux
- Crème glacée
- Pouding instant à diverses saveurs (pas de version allégée)
- Poudre de lait écrémé (ex. : *Carnation*[®])
- Suppléments nutritionnels (ex. : *Ensure*[®], *Boost*[®] ou autres)
- Lait Natrel[®] Plus