

Les compléments nutritionnels oraux (CNO)

Ils vous seront conseillés si votre alimentation est insuffisante afin de stopper ou limiter une perte de poids et lutter contre la dénutrition ou le risque de dénutrition.

Ils font partie de la prise en charge thérapeutique de la dénutrition. La prescription médicale sera adaptée à votre état nutritionnel et vos goûts. Avec cette prescription, ils seront en général remboursés. Vous pouvez toutefois, vous les procurer sans ordonnance, ils seront alors à votre charge.

Les différentes sortes de CNO ?

Chaque CNO a sa particularité. Ils sont tous riches en protéines et en énergie. Cependant tous n'apportent pas la même quantité de calories et de protéines. De plus certains ont des spécificités afin de s'adapter aux troubles du transit par exemple (avec/sans fibres, avec/sans lactose).

Comment le consommer ?

Les CNO ne doivent pas remplacer l'alimentation mais la compléter. Il est préférable de continuer à faire 3 repas par jour comme à votre habitude (petit déjeuner, déjeuner et dîner) et consommer les CNO en dehors des repas pour ne pas vous couper l'appétit.

Le CNO peut être consommé dans les 24 h après ouverture, à condition qu'il soit conservé au réfrigérateur entre chaque prise. Si vous le conservez à température ambiante vous devez le consommer dans les 2 h après ouverture.

Ils peuvent être tiédis (boisson lactée/potage) sans dépasser 50°C pour ne pas dénaturer le produit et il faut les consommer de suite.

Vous pouvez aussi les diluer avec de l'eau ou du lait si vous les trouvez trop épais. Les CNO neutres peuvent être utilisés pour remplacer le lait dans certaines recettes.

www.ghbs.bzh
utet@ghbs.bzh
Service diététique : 02 97 06 90 90



DCPPRU Communication - UTET - octobre 2021

Je lutte contre
la dénutrition

Une dénutrition n'est jamais à banaliser :

C'est un marqueur de fragilité
et un facteur de risque de perte d'autonomie

- Je mange moins
- J'ai une perte d'appétit
- J'ai perdu du poids

▶ Je contacte une diététicienne :

--	--	--	--	--

Appartient à :

Médecin traitant :

--	--	--	--	--

Médecin spécialiste :

--	--	--	--	--



Je me pèse régulièrement (1 à 2 fois par mois)

En cas de perte de poids de **2 kg ou + dans le mois, j'en parle à mon médecin.**



Je reconnais les situations d'alerte

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Je perds du poids de manière involontaire | <input type="checkbox"/> J'ai un régime restrictif |
| <input type="checkbox"/> J'ai perdu 1 ou 2 tailles de pantalon | <input type="checkbox"/> Je n'ai plus l'envie de cuisiner |
| <input type="checkbox"/> J'ai des problèmes de dentition, des difficultés à mâcher | <input type="checkbox"/> Je me sens plus fatigué(e) |
| <input type="checkbox"/> J'ai une perte d'appétit ou des difficultés pour manger | <input type="checkbox"/> je me sens essoufflé(e) anormalement |
| <input type="checkbox"/> J'ai une perte de goût ou un dégoût pour un aliment | <input type="checkbox"/> J'ai des difficultés pour les gestes de la vie quotidienne |
| <input type="checkbox"/> Je prends plusieurs médicaments | <input type="checkbox"/> Je vis seul(e) |



J'enrichis mon alimentation

Je rencontre une diététicienne

pour m'aider dans la mise en place d'une alimentation adaptée

J'augmente l'apport en protéines en intégrant dans mes préparations



Viande (rouge, volaille...)



Poisson



Oeufs



Laitage (yaourt, lait, fromage)

J'augmente l'apport en énergie

en ajoutant dans mes préparations salées



de la crème fraîche



du beurre



de l'huile

en associant mes desserts à



de la confiture



de la chantilly



du sucre



des biscuits



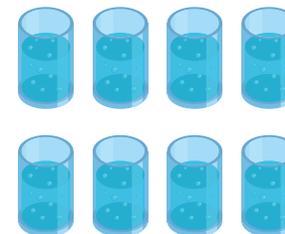
Je surveille mon hydratation, surtout si j'ai

- La bouche sèche
- Les urines plus foncées, ou tendance à faire des infections urinaires
- Des diarrhées et/ou vomissements

Je bois 1,5l d'eau /jour



1 café ou 1 thé le matin



8 petits verres dans la journée



1 bol de soupe le soir



Je pratique une activité physique régulière pour entretenir mes muscles

- 10 mn de marche plusieurs fois par jour en l'intégrant dans mon quotidien
- 1 marche prolongée quotidienne, durée :
- Si possible, je pratique une activité complémentaire chaque semaine (gymnastique, vélo d'appartement...)

