

# RÉGIME HYPERCALORIQUE

## 1. PRINCIPE

---

- Le régime hypercalorique (hyper-énergétique) s'adresse aux personnes amaigries et/ou dénutries et/ou asthéniques, qui ont du mal à s'alimenter, par dégoût ou par épuisement.
- Le but de ce régime est de maximiser l'apport énergétique du patient tout en minimisant les efforts demandés par l'acte alimentaire.
- Plusieurs principes pour ce régime :
  - Jouer sur les volumes et la composition : le but est de proposer des petits volumes en concentrant les préparations d'un point de vue énergétique
  - Soigner la présentation : pour donner envie de consommer et stimuler l'appétit
  - Optimiser le goût : pour faciliter et encourager la prise alimentaire

## 2. ENRICHISSEMENT

---

Afin d'augmenter au maximum l'apport énergétique des préparations le régime hypercalorique repose sur l'enrichissement des plats en chacun des différents nutriments énergétiques.

### 2.1. Par les aliments du quotidien

En utilisant des denrées courantes, il est facile d'enrichir des préparations en lipides, en glucides et en protéines et donc en énergie :

#### 2.1.1. Enrichissement lipidique

- Lait entier, fromage, ...
- Huile, beurre, crème fraîche, chantilly, ...
- Jaune d'œuf
- Oléagineux

#### 2.1.2. Enrichissement glucidique

- Sucre, miel, confiture, gelée, sucre glace...
- Sauce, coulis, sirop, chocolat, caramel, lait concentré sucré...
- Céréales, pain, croustons, farine...
- Fruits secs, oléagineux...

### 2.1.3. Enrichissement protéique

- Jambon, viande hachée...
- Poisson, crustacés, œuf...
- Fromage, poudre de lait...
- Tous ces aliments peuvent être ajoutés en fin de cuisson (assaisonnement, décoration...) ou faire partie intégrante de la préparation : gratin, soufflé, purée...

### 2.2. Par des compléments nutritionnels

- En plus ou à la place de l'enrichissement par les denrées courantes, des compléments nutritionnels peuvent être ajoutés à la ration. Il en existe de très nombreux, sous différentes formes, hyperénergétiques et/ou hyperprotéinés : potages, purées, desserts lactés, biscuits, boissons ou encore poudres au goût neutre à ajouter aux préparations.

Voici quelques exemples de produits, du laboratoire Lactalis® :



Potage



Semoule au lait



Dessert aux fruits



Biscuits



Boissons

- En général, ces préparations sont servies en 2<sup>ème</sup> recours, lorsque l'enrichissement par les denrées courantes ne permet de satisfaire des apports suffisants.