

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^{ème} recours, lorsque l'enrichissement par les denrées courantes ne permet de satisfaire des apports suffisants.