

## Mode d'emploi de la complémentation orale

*Votre alimentation étant insuffisante, les compléments oraux vous permettront d'éviter une dénutrition qui vous affaiblirait et vous empêcherait de faire face aux infections ou aux maladies qui vous agressent.*

*Vous devez respecter la quantité prescrite : les compléments oraux contribuent à l'efficacité de votre traitement, au même titre que vos médicaments.*



- ✓ Agitez les produits liquides avant de les consommer.
- ✓ Consommez-les loin des repas afin qu'ils ne réduisent pas votre appétit, en collation (10H / 16H / 22H) ou en dessert (crème, compote).  
Les produits salés (soupes, plats cuisinés) peuvent remplacer votre plat principal.
- ✓ Vous pouvez fractionner leur prise tout au long de la journée : les compléments peuvent rester ouverts au réfrigérateur 24H.
- ✓ Ils peuvent aromatiser vos desserts (exemple : remplacer une crème anglaise) ou constituer une boisson chaude (exemple : café au lait, chocolat chaud).
- ✓ Certains produits peuvent être dilués (exemple : boisson fruitée avec de l'eau, plat mixé avec du lait, de la crème ou du bouillon, etc...)
- ✓ Surveillez votre évolution de poids en vous pesant régulièrement.
- ✓ Si vous n'appréciez pas leur goût ou leur texture, n'hésitez pas à nous contacter : il existe de nombreux produits de consistance différente (liquide, crémeuse) et de saveur différente (salée, sucrée...)

## Enrichissement de l'alimentation

*Si vous manquez d'appétit et si vos apports alimentaires sont insuffisants :*

- ✓ Vous pouvez fractionner vos repas pour conserver un taux calorique suffisant (et ne pas perdre de poids).
- ✓ Vous pouvez enrichir vos préparations culinaires :

Tous vos plats habituels et préférés peuvent être enrichis : lait en poudre, fromage fondu ou râpé, crème fraîche, beurre, jambon ou viande mixés, oeuf dur écrasé, poisson émietté, rajout de sauces à votre choix (mayonnaise, béchamel, bourguignonne, etc...).

Tous vos desserts peuvent être également enrichis : privilégiez les laitages sucrés à 40 et 60% de matières grasses, les desserts lactés (riz au lait, semoule), les pâtisseries, les glaces enrichis de crème à votre goût (crème anglaise, chantilly, etc...)