

Besoins alimentaires de la personne âgée



Priorités nutritionnelles et applications
en institution

à l'hôpital

à domicile

PAGE

Groupe d'experts pour l'alimentation et
la nutrition de la personne âgée

G. Osinga L. Bourquin

OMSV- SSP

Lausanne, juin 2004

Besoin en eau

- Diminution de la soif
- Rein élimine davantage
- Réserve corporelle diminuée

Le besoin est 1,5L minimum de boisson

Risque de déshydratation plus grand

Deshydration



- Fatigue
- Confusion
- Constipation
- Infections urinaires
- Chutes

L'eau en pratique



au minimum 8 à 10 verres par jour

Besoins en énergie



Le besoin en énergie ne diminue pas

- **Métabolisme de repos 70%**
augmenté en cas de maladie, stress
- **Activité physique 30%**
+ 20% à exercice égal

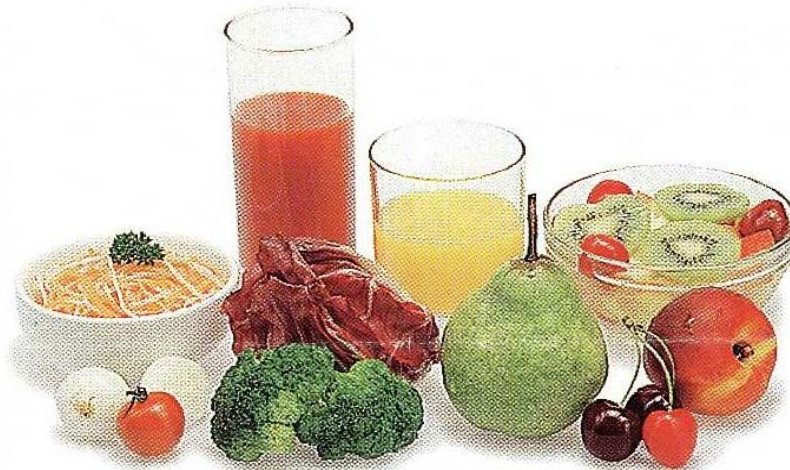
Les sources d'énergie



farineux à chaque repas



2-3cc/repas



minimum 3fois par jour

L'énergie en pratique



Pour les petits mangeurs

- Farineux à chaque repas: matin midi et soir
- +
- Une collation vers 15h-16h

Besoin en protéines



- Muscles, anticorps, hormones, enzymes
- Fonte musculaire 40%

Le besoin en protéines est augmenté en cas de maladie

Besoins en énergie et protéines



Les besoins en énergie et protéines
ne diminuent pas

**Risque plus grand de dénutrition protéino-
énergétique**

Les sources de protéines



Végétales: pain, riz, pâtes, lentilles, etc.

Animales: œuf, lait, fromage, poisson, viande, etc.

Les protéines en pratique (1)

Besoin: 1g minimum/kg poids corporel/j



Protéines à chaque repas: matin midi et soir

Les protéines en pratique (2)



Pour les petits mangeurs

- Proteines à chaque repas:
matin midi et soir
- +
- Collation riche en proteines
vers 15h

Besoin en calcium



- Formation des os de 0 à 20-30 ans
- Diminution de masse osseuse après 50 ans
- Augmentation du risque de fracture

Le besoin en calcium est augmenté à 1200mg/j

Les sources de calcium



+ certaines eaux minérales

Lait, fromages 3- 4 fois par jour

Le calcium en pratique



- Un produit laitier à chaque repas
- Exposition au soleil 15-20 minutes/j
- Supplémentation en calcium + Vit D

En résumé: répartir (1)



- Petit déjeuner
- Collation/Boisson
- Dîner
- Collation
- Souper
- Collation/Boisson

En résumé: équilibrer (2)






- Boire fréquemment 8-10 verres
- Protéines, farineux, graisses à tous les repas
- Produits laitiers 3- 4 fois
- Fruits ou légumes minimum 3 fois

En résumé: stimuler l'appétit(3)



- Contenu de l'assiette attrayant
- Nourriture qui a du goût
- Environnement plaisant
- Convivialité
- Mouvement

CONCLUSION

-  Nourriture variée, dense en éléments nutritifs
-  Repas adaptés, source de plaisir, pris dans la convivialité
-  Poids, appétit, mobilité conservés

Fin