



## Bonus24- Prescription d'un régime diététique

Recommandations	Mots-clés / Tiroirs	NPO / A savoir !
<p>- Obésité : prise en charge médicale de premier recours : HAS 11 adultes / enfants</p> <p>- <a href="#">Dietetique / HAS / 2006</a></p> <p>- Polycopié national: <a href="#">Prescription d'un régime diététique</a></p>	<p>- Caractéristiques de tout régime (7)</p> <p>- PenC pluridisciplinaire et globale</p> <p>- Personnalisé: enquête alimentaire (3)</p> <p>- ↑ AG mono/poly-insaturés: oméga-3</p> <p>- ↓ AG saturés: graisses animales</p> <p>- ↓ cholestérol alimentaire: 300mg/j</p> <p>- ↑ fibres: 5 fruits et légumes par jour</p> <p>- Activité physique: marche ≥ 30min</p> <p>- Régime hypocalorique si surpoids</p>	<p>- Information et éducation</p> <p>- Réévaluation régulière</p> <p>- Favoriser l'observance</p> <p>- Régime athérome si IRC/D2</p>

### Principes généraux

#### Principes de prescription (6)

- **Prise en charge** personnalisée / pluridisciplinaire / globale
- **Evaluation**: du patient / des apports / de son comportement alimentaire
- **Favoriser l'observance**: régime réaliste et pas trop restrictif
- **Projet thérapeutique global**: inclure le régime diététique parmi les autres traitements
- **Information et éducation** du patient: bénéfices attendus / risques / modalités
- **Réévaluation régulière**: consultation de suivi fréquentes

#### Caractéristiques de tout régime diététique (7) +++

- **Adapté à la pathologie +++**: calories / sel / supplémentation (cf infra)
- **Personnalisé**: après évaluation des apports = enquête alimentaire (cf Equilibré: glucides = 55% / lipides = 30% / protides = 15%)
- **Diversifié**: 5 fruits et légumes par jour / 3 produits laitiers
- **Régulier**: 3 repas à heure fixe / éviter les grignotages
- **Orienté**: AG insaturés et oméga-3 / éviter AG saturés / alcool limité
- **Réaliste**: objectif = 5 à 15% poids initial/ -1 à 2 kg/mois / stabilisation / pas trop restrictif
- **!! Chez l'enfant: jamais** de régime hypocalorique ni restrictif (**A savoir !**) , objectif n'est pas la perte de poids mais le ralentissement de la courbe de corpulence

### Adaptation selon les pathologies

#### Régime diététique si athérome / HTA +++ (8)

- ↓ Apports en AG saturés: graisses animales (viandes grasses)
- ↓ Apports en cholestérol alimentaire: 300mg/j (éviter abats, beurre, oeufs..)
- ↑ Apports en AG mono et poly-insaturés: oméga-3 (poisson / huile d'olive)
- ↑ Apports en fibres (≥ 20g/j): 5 fruits et légumes par jour
- Apport sodé modéré: 4 à 6g/j (pas de restriction sauf ICC)
- Consommation d'alcool modérée (mais pas interdite)
- Activité physique régulière et adaptée (≥ 30min de marche par jour)
- Apport énergétique normocalorique ou hypocalorique si surpoids

#### Régime diététique si insuffisance cardiaque

- Restriction sodée < 4g/j (1.5-3g/j voire régime sans sel)
- Consommation d'alcool interdite (cardiotoxique)
- Restriction hydrique seulement si décompensation

#### Régime diététique si dyslipidémie

- Apports en cholestérol exogène limités à 300mg/j
- Apport enrichi en stérols végétaux (margarine)
- Ration lipidique ne dépassant pas 30% dont:
  - 1/3 d'AG saturés (graisses)
  - 1/3 d'AG mono-insaturés (huile d'olive)
  - 1/3 d'AG poly-insaturés (poisson, oméga-3)

#### Régime diététique si diabète de type 2

- Régime hypocalorique en cas de surpoids
- Eviter les sucres rapides (index glycémique élevé)
- Ajouter régime de prévention de l'athérome +++ (A savoir !)

#### Régime diététique en cas d'IRC

- Restriction protéique modérée : 0.8 à 1 g/kg/j
- Restriction sodée (< 6g/j)
- Supplémentation vitamino-calcique / apports en calcium
- Restriction potassique (< 4g/j) en cas d'IRC sévère
- Alcalinisation des urines: eau de Vichy / pas de restriction hydrique
- Ajouter régime de prévention de l'athérome +++ (A savoir !)

#### Régimes dans d'autres pathologies

- **Constipation ou diverticulose:** régime riche en fibres (légumes / fruits / céréales)
- **Diarrhée:** régime sans résidu (riz / pâtes)
- **Maladie coeliaque:** régime sans gluten (interdits = SBO, avoine autorisée)
- **Goutte:** régime hypo-uricémiant + hyperhydratation + alcalinisation (Vichy)
- **Corticothérapie:** supplémentation Vit D-Ca / potassique / P° athérome

## Synthèse pour questions fermées

Quelles sont les 3 céréales à éviter pour un patient atteint de maladie coeliaque ?

- Seigle
  - Blé
  - Orge
- (Avoine ok)