

Nom: _____

Date: _____

DtP: _____

Téléphone : _____

Courriel: _____

Alimentation à texture modifiée purée avec breuvages très épais

Lignes directrices générales :

- Le but de cette diète thérapeutique est de permettre la consommation d'aliments qui peuvent être avalés avec succès et de façon sécuritaire.
- Cette diète comprend des aliments qui sont faciles à avaler parce qu'ils sont mélangés, fouetté ou pilés jusqu'à ce qu'ils aient une texture semblable au pudding. Ces aliments doivent être mis en purée, par exemple à l'aide d'un robot culinaire.
- L'ajout de liquide aux aliments pourrait être nécessaire pour obtenir la texture désirée. Vous pouvez ajouter, par exemple, de la sauce brune, blanche ou aux tomates, du bouillon, du lait ou de la crème ou du jus de fruits ou de légumes.
- Tous vos aliments doivent être lisses et exempts de morceaux ou de particules. Pour se faire, vous pouvez fouetter les aliments plus longuement dans le robot culinaire et/ou passer les aliments au tamis pour enlever les morceaux.
- Vos aliments en purée doivent être de la même consistance que la consistance de liquide recommandée ou plus épais.

	Pour une alimentation à texture modifiée - Purée	
	Aliments recommandés	Aliments à éviter
Lait et substitut	<ul style="list-style-type: none">• Lait épaissi• Fromage (comme le fromage ricotta) en purée• Poudings et yogourts lisses	<ul style="list-style-type: none">• Crèmes et yogourts glacés ou laits frappés avec fruits séchés, noix ou caramel• Fromage à la crème, à pâte molle, en tranches ou ferme• Pouding au riz ou au tapioca• Yogourt ou pouding avec fruits ou noix
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none">• Céréales chaudes comme la crème de blé• Céréales froides en purée avec lait épaissi ou yogourt lisse• Pains, muffins, crêpes ou gâteaux sans noix en purée avec du lait épaissi, yogourt ou de la compote aux pommes• Pâtes alimentaires bien cuites en purée en mélangeant avec du jus, de la sauce tomate ou de la sauce à la	<ul style="list-style-type: none">• Céréales froides secs, gruau ou céréales chaudes contenant des grumeaux/morceaux ou des graines ou noix• Autres produits céréaliers (riz, coucous, orge, quinoa, millet, bulghur)

	viande lisse (i.e. passée au robot culinaire préalablement) <ul style="list-style-type: none"> • Autres produits céréaliers en purée 	
	Aliments recommandés	Aliments à éviter
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes en purée • Pommes de terre pilées ou en purées (sans peau) • Fruits et compotes en purée • Banane et avocat frais bien écrasés • Sauces ou pâtes tomates épaissies sans graines 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes, pommes de terre ou fruits entiers ou en morceaux • Maïs en crème • Tomates ou sauce aux tomates avec des graines
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes, volailles, poissons, fruits de mer, œuf et mets composés en purée • Tofu ou légumineuses en purée 	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes, volaille, poissons et fruits de mers en morceaux ou tranches • Beurres de noix (crémeux ou croquants) • Légumineuses entières
Huile et gras	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre, margarine, crème sure, mayonnaise, sauce brune lisse, sauce blanche, sauce hollandaise ou sauce au fromage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous gras qui contiennent des ingrédients solides ajoutés

Liquide très épais

Il est recommandé d'épaissir vos breuvages et vos aliments liquides pour ralentir la vitesse à laquelle vous les avalez. Ceci va empêcher que les liquides aillent dans vos voies respiratoires plutôt que vers votre estomac. Le passage des liquides vers les voies respiratoires peut augmenter votre risque de développer une complication comme une pneumonie d'aspiration, soit une infection aux poumons.

Les liquides très épais sont habituellement mangés à la cuillère et ne peuvent être bus avec un verre ou à la paille. Ils conservent leurs formes dans une assiette et tombent en bloc lorsqu'ils sont versés d'une cuillère. Les liquides très épais ne nécessitent pas de mastication, ils ont une texture lisse et sont exempts de grumeaux.

Vous devez épaissir les liquides clairs pour qu'ils aient une consistance très épaisse avant de les consommer. Les liquides qu'on appelle « clairs » ou « réguliers » comprennent ceux qui n'ont pas une consistance adaptée et qui coulent rapidement d'une cuillère. Des exemples de liquides clairs sont : l'eau, le café, le thé, le lait, les breuvages à base de soya, les jus aux fruits, les boissons gazeuses et alcoolisées, le bouillon, les soupes passées au tamis non épaissies, le jus de tomates ou de légumes et les suppléments nutritifs. Les aliments qui fondent dans la bouche sont aussi considérés comme des aliments clairs et sont à éviter. Ceux-ci comprennent les gélatines, les sucettes glacées, la crème glacée, le yogourt glacé, le sorbet et le lait de poule.

