

Recommandations sur l'alimentation

Patients traités en Post Greffe

AU COURS DES 3 MOIS QUI SUIVENT LA GREFFE

Un certain nombre de recommandations sont à suivre concernant votre alimentation. Votre centre est susceptible de vous en donner d'autres en complément.

Malgré les contraintes, que représentent ces recommandations, le moment du repas doit être le plus possible un moment de plaisir partagé entre vous et votre entourage.

Pour répondre à vos envies tout en respectant au mieux l'équilibre alimentaire, une diététicienne peut vous aider. Au-delà du 3^e mois post greffe, l'équipe médicale en collaboration avec la diététicienne, décidera s'il est possible d'assouplir toutes ces contraintes qui n'ont qu'un seul objectif : assurer votre sécurité tout en maintenant un bon état nutritionnel.

Du fait de votre maladie et de vos traitements, vous pouvez avoir moins d'appétit et ne plus retrouver le goût des aliments. Pour limiter la perte de poids et ses conséquences (fatigue, fonte musculaire, dénutrition) le mieux est de consommer plusieurs repas en plus petites quantités.

Les plats qui vous seront destinés pourront être enrichis grâce aux conseils de la diététicienne. Des compléments alimentaires riches en protéines pourront aussi être prescrits.

Pour assurer une bonne fonction de vos reins, veillez à consommer la quantité de boisson prescrite par le médecin.

Achats Transport	- Commencer vos courses par les denrées à température ambiante, produits réfrigérés et congelés en dernier à placer dans un sac isotherme (durée de transport valable 1h) ou glacière. Pour les produits surgelés préférer les magasins spécialisés - Si possible petit conditionnement - Vérifier et respecter les dates de péremption - Utiliser rapidement les produits entamés (24h maximum pour les produits périssables) - Choisir des DLC (date limite de consommation) les plus éloignées possible - Respecter la chaîne du froid et ne jamais recongeler un produit décongelé - Pas d'emballage détérioré ou suspect (boîte de conserve bombée, cabossée...) - Ecarter les produits dont l'odeur ou l'aspect vous paraît suspect
Conservation	- Nettoyer et désinfecter entièrement votre réfrigérateur 1 à 2 fois/mois - Dégivrer régulièrement votre congélateur (éviter la formation de glace), à maintenir à -18°C - Contrôler régulièrement la température du réfrigérateur (partie la plus froide entre 0°C et + 4°C) - Emballer les aliments séparément avec du film alimentaire ou dans une boîte hermétique - Ranger les produits d'épicerie (farine, biscuit...) dans un endroit sec à l'abri de la poussière dans des contenants fermés (sac congélation, boîte hermétique...) - Règle de conservation : - o Au réfrigérateur : 1 semaine - o Produits secs : 1 mois
Préparation des aliments	- Se laver les mains pour toutes manipulations ou pour mettre la table - Laver et désinfecter toutes les surfaces de travail et les ustensiles de la cuisine. - Laver les torchons et changer les éponges de cuisine très souvent (possibilité d'éponges lavables). Utiliser un torchon ou une éponge pour 1 tâche. Bien laver les éponges après utilisation, les mettre à sécher car les bactéries adorent l'humidité. - Bien nettoyer les couvercles et canettes avant ouverture (ne pas boire à la canette, utiliser une paille ou un verre) - Laver soigneusement les fruits et légumes frais, désinfecter (bassine d'eau + 1 bouchon de vinaigre blanc), les éplucher autant que possible - Privilégier les matériaux en plastique ou en métal

Cuisson	- BIEN CUIRE LES ALIMENTS A COEUR - Cuire directement les aliments sans décongélation. Ne pas décongeler les aliments au réfrigérateur ni à température ambiante - Ne pas laisser des aliments crus ou cuits trop longtemps à température ambiante, jamais plus de 2h - Préparer vos plats au plus près de leur consommation, en fonction des consignes de votre diététicienne. Ne pas consommer un plat au-delà de 24h après sa cuisson. - Les barbecues électriques ou à gaz sont autorisés avec des grilles propres. - Le four à micro-ondes réchauffe mais ne cuit pas : son utilisation doit être réservée au réchauffage des conserves et produits UHT
Divers	- Si vous êtes sous corticoides : limiter le sel et le sucre tant que possible - Les animaux domestiques n'ont pas leur place dans la cuisine ou à table - Eviter les achats en vente directe échappant aux contrôles sanitaires



PRODUITS LAITIERS



Aliments autorisés dès la sortie du service

Aliments pouvant être autorisés après 3ème mois post greffe et après accord médical

Aliments interdits à la sortie du service et jusqu'à 1 an post greffe

Lait : Tous les laits UHT exclusivement, de préférence avec bouchon : - ½ écrémé, entier, nature ou aromatisé Conservation 24h après ouverture dans le frigo Lait concentré en boîte : à jeter après ouverture		Tous les autres laits : lait en poudre, lait cru ...
Produits laitiers : En conditionnement individuel : - Yaourts, petits suisses, fromage blanc (nature ou aromatisé aux fruits) ; crèmes desserts, desserts lactés type riz/semoule au lait, - Produits UHT (crème anglaise par exemple) Conservation 24h après ouverture	Produits laitiers avec fruits secs à discuter à l'arrêt des immunosuppresseurs	Produits en vrac ou en grand conditionnement
Fromages au lait pasteurisé : En petit conditionnement et emballage fermé hermétiquement : • Pâtes cuites (emmental, comté, gouda...) • Frais nature (Saint Morêt...) • Fromage râpé à chauffer (gratins) • Fondus (vache qui rit, Kiri, ...) Tout fromage cuit est autorisé	• Frais aromatisés (Boursin ...) à discuter à l'arrêt des immunosuppresseurs • Pâtes molles au lait pasteurisé (chèvre, brie, camembert...)	• Au lait cru • A moisissures (bleu, roquefort...) • Tous les fromages à la coupe



VIANDES, POISSONS, FRUITS DE MER, ŒUFS, CHARCUTERIE



Aliments autorisés dès la sortie du service

Aliments pouvant être autorisés après 3ème mois post greffe et après accord médical

Aliments interdits à la sortie du service et jusqu'à 1 an post greffe

Viandes et poissons : • BIEN CUIT A CŒUR +++ • Frais, sous vide ou en surgelé (cuits sans décongélation) en conserve industrielle • Abats en conserve • Steaks hachés industriels bien cuits et consommés le jour même	• Viandes saignantes sauf : Steak haché Bien cuit • Bâtonnets de surimi en individuel	• Crus, peu cuits • Séchés, fumés • Abats • Tarama, Cuisses de grenouille, Escargots • Gibier
Coquillages, crustacés : Aucun ne sont autorisés, qu'ils soient crus ou cuits	• Les fruits de mer cuits et consommés de suite	• Tous les fruits de mer crus
Charcuteries : • En petite boîte, conserves industrielles consommées le jour de l'ouverture • Jambon blanc, lardons sous vide, Jambonneau en conserve	• Saucisses, merguez et chair à saucisse très cuite à l'arrêt des immunosuppresseurs • Saucisson sec, rosette sous vide	• A la coupe • Rillettes à la coupe et en pot, tous les produits en gelée
Œufs : Toujours bien cuits • Durs • Omelette bien cuite • Œufs dans des préparations subissant une cuisson A consommer au plus proche de la date de ponte		• Œufs peu cuits : coque, mollet, pochés, au plat • Omelette baveuse • Blancs d'œufs battus en neige crus : îles flottantes, mousses... • Liaison à base d'œuf cru : mayonnaise maison, sauce béarnaise...

FRUITS ET LEGUMES



Aliments autorisés dès la sortie du service

Aliments pouvant être autorisés après 3ème mois post greffe et après accord médical

Aliments interdits à la sortie du service et jusqu'à 1 an post greffe sauf avis médical

Fruits : non abimés Pas de kiwi ni de pamplemousse • Non épluchables : bien les laver • Epluchables : les laver avant de les peler • Fruits cuits en compote ou sirop en conserves industrielles • Fruits surgelés • Les fruits oléagineux grillés	A discuter après arrêt des immunosuppresseurs : • Fruits oléagineux à coque ou non, non grillés • Kiwis, abricots et agrumes • Fraises, framboises • Fruits secs • Conserves maison	
Tous les légumes : • Bien les laver avant et après épluchage ou écosage • A consommer cuits ou crus • En conserve et surgelés non abimés	• Légumes cuisinés du traiteur à discuter à l'arrêt des immunosuppresseurs • Graines germées crues (soja...)	
Potages : • Conserves, bricks, déshydratés • Soupes maison		



CEREALES, FECULENTS, LEGUMES SECS



Aliments autorisés dès la sortie du service

Aliments pouvant être autorisés après 3ème mois post greffe et après accord médical

Aliments interdits à la sortie du service et jusqu'à 1 an post greffe sauf avis médical

Blé, pâtes, riz, pomme de terre, semoule, légumes secs, chips... : • Consommés chauds ou froids • En conserve • Surgelés, sous vide • Chips en petit conditionnement	• Plats cuisinés du traiteur	
Pains / viennoiseries : Tous les pains ordinaires, non tranchés Boulangerie ou grandes surfaces Privilégier les pains ou viennoiseries <u>emballés</u> A consommer le jour de l'achat Viennoiseries surgelées : à chauffer sans décongélation Pain de mie et biscottes Céréales, petit déjeuner, barres, gâteaux secs, biscuits salés sucrés : • Toutes les céréales avec fruits secs cuits • Gâteaux secs, biscuits	• Pains spéciaux contenant des fruits secs et/ou oléagineux non grillés • Céréales : petit déjeuner (type muesli) et barres aux fruits oléagineux non grillés et fruits secs non cuits	



PRODUITS SUCRES



Aliments autorisés dès la sortie du service

Aliments pouvant être autorisés après 3ème mois post greffe et après accord médical

Aliments interdits à la sortie du service et jusqu'à 1 an post greffe sauf avis médical

Pâtisseries : Pâtisseries sans crème (gâteau au yaourt, génoise...) : - Faites maison et consommées dans les 12h qui suivent la préparation et conservées au frais - Surgelées : uniquement celles pouvant supporter une cuisson, consommées dans les 12h - Possibilité de rajouter de la crème anglaise UHT au moment de la consommation		Toutes les pâtisseries du commerce
Produits sucrés : - Sucre, miel, bonbons en conditionnement individuel - Confiture industrielle à conserver 1 semaine, à conserver au réfrigérateur - Pâte à tartiner à conserver 1 mois au réfrigérateur - Chocolat en poudre - Chocolat en barre (pas de fruits oléagineux non grillés ou fruits secs) - Sorbets et glaces à l'eau en conditionnement individuel - Glaces industrielles - Crème chantilly à conserver 1 semaine	A l'arrêt des immunosuppresseurs : - Possibilité de réintroduction progressive des glaces - Bonbons en vrac, non emballés - Glaces et crèmes glacées artisanales	



AROMATES, CONDIMENTS, EPICES, MATIERES GRASSES

Aliments autorisés dès la sortie du service

Aliments pouvant être autorisés après 3ème mois post greffe et après accord médical

Aliments interdits à la sortie du service et jusqu'à 1 an post greffe sauf avis médical

Cornichons, olives : à conserver 1 mois Moutarde, ketchup : à conserver 1 semaine Sel fin : en salière Epices cuites : Herbes aromatiques et poivre (utilisation modérée, à insérer en cuisson) Frais ou cuits : Herbes aromatiques, oignons, ail, échalotes : lavage efficace et toujours ajoutés avant la cuisson.	• Épices crues • Sauce asiatique	
Toutes les huiles : à conserver 1 mois après ouverture • Vinaigrette maison, sans poivre • Vinaigrette du commerce longue conservation Beurre, margarine industriels : à conserver 1 semaine après ouverture Crème fraîche UHT : à consommer de suite après ouverture Mayonnaise industrielle : à consommer 1 semaine après ouverture		Crème fraîche non UHT Mayonnaise maison et du rayon frais



BOISSONS

Aliments autorisés dès la sortie du Service

Aliments pouvant être autorisés après 3ème mois post greffe et après accord médical

Aliments interdits à la sortie du service et jusqu'à 1 an post greffe sauf avis médical

NE PAS BOIRE AU GOULOT Eau en bouteille : à consommer dans les 24h après ouverture Thé et tisanes : • À manipuler avec le masque • En sachets individuels • Utiliser de l'eau bouillante Café Jus de fruits UHT (sauf pamplemousse) et sodas à consommer dans les 24h après ouverture Sirop : à conserver 1 mois au réfrigérateur	• Eau du robinet • Jus de fruit du rayon frais (à consommer dans les 24h après ouverture) • Thé, tisanes en vrac	• Jus de pamplemousse
--	--	---

AUTRES

Plats Cuisinés : Conserves, surgelés, sous vide, longue conservation si possible en portion individuelle	• Plats du traiteur • Aliments en vente ambulante • Restaurants autorisés si vaccins faits et immunosuppresseurs diminués	
---	---	--