

LES BOISSONS

➔ Froides

- Toutes (pas de restrictions)
- Eau plate fraîche
- Eau pétillante à température ambiante
- Eau pétillante fraîche
- Eau gélifiée*

➔ Chaudes

- Normales
- Aucune
- Épaissies

Il est nécessaire de boire 1 à 1,5 L de boissons par jour pour être bien hydraté.

* Eau gélifiée

Une liste de laboratoires pharmaceutiques fabriquant de l'eau gélifiée prête à l'emploi ou de l'épaississant peut vous être fournie sur demande. L'épaississant instantané se dilue à chaud ou à froid, s'adapte au sucré ou au salé et s'utilise dans les liquides ou dans les préparations. Vous pouvez également fabriquer votre boisson gélifiée en utilisant des feuilles de gélatine. Laissez ramollir la gélatine dans une casserole d'eau froide puis chauffez-la et versez-la dans la boisson de votre choix. Placez ensuite la préparation au réfrigérateur pour qu'elle épaississe.

Votre régime alimentaire une alimentation tendre pour personne dysphagique

Quelques idées d'ouvrages

- Livret de recettes des Hôpitaux Paris Est Val-de-Marne (à demander à votre orthophoniste) ou téléchargeable sur : www.hpevm.fr/prevention-education/2/305
- Vivre au quotidien avec des troubles de la déglutition, V. Ruglio
- Céder à la vie, s'aider au quotidien, C. Sevestre

LES ALIMENTS TENDRES

Les aliments sont faciles à mastiquer, ils sont tendres et lubrifiés (huile, sauce). Il n'y a aucun aliment filandreux qui ne soit mixé, ni aucun aliment granuleux, ni friable, ni sec, ni fortement épicé.

Les aliments autorisés

Entrées

- surimi, terrine de poisson ou légumes, thon bien assaisonné, pâté de campagne sans croûte, cervelas, mortadelle, saumon fumé, caviar d'aubergine sans grains betteraves, mâche, haricots verts sans fils, pointes d'asperge, avocat, concombre.

Viandes et poissons

- cuits, tendres (morceaux de 1,5 cm maximum; ou hâcher la viande/le poisson et lubrifier avec du beurre, de l'huile). Choisir des viandes non filandreuses. Le jus des ragoûts ou des plats mijotés doit être épais, sans fragment dur et avec de petits morceaux.

Ex : poisson sans arête émietté, ravioli, quenelles, jambon cuit, hachis parmentier, boudin blanc, macaroni carbonara, courgettes farcies, moussaka, boulettes de bœuf, fricadelle, raie, saucisses, galopin de veau, cuisses de poulet, pintade.

Légumes

- cuits à la vapeur ou bouillis. Ex : courgettes, chou-fleur, carottes, potiron, potimarron, épinards hachés, pâtes de taille moyenne (papillon, macaroni à couper si besoin,...), pommes de terre en cubes, aubergines, choux de Bruxelles, haricots verts sans fils, ratatouille.

Laitages

- yaourts, fromage blanc, faisselle, brousse, crème de gruyère, chèvre frais, carré frais, boursin, fromages mous types camembert, fromages à pâte cuite, à pâte pressée, à pâte persillée. Semoule au lait sans raisins.

Fruits

- fruits cuits en morceaux et sans la peau, fruits tendres bien mûrs : banane, fraise, nectarine, pêche,...

Pâtisseries

- bavaois, flan, éclair, religieuse. Biscuits mous (type madeleine, marbré, roulé, confiture,...).

Pain

- pain de mie bien tendre, pain au lait, baguette, pain sans sel, pain complet.

Les aliments interdits

Sont donc interdits tous les autres aliments et notamment :

- Les aliments durs, croquants (ex : carotte crue, pomme crue,...)
- Les aliments fibreux ou collants, coriaces (ex : steak, ananas, fruits secs, confiseries,...)
- Les petits aliments granuleux ou dispersibles de forme ronde (ex : semoule de couscous, boulgour, coquillettes, lentilles, petits pois, riz,...)
- Les aliments croustillants, friables ou effilés (ex : cornflakes, gâteaux secs friables, chips...)
- Les pépins, graines, membranes d'agrumes (ex : orange, pépins de pomme, graine de pavot ou de sésame,...)
- Les peaux et os ou cartilages (ex : peau et os de poulet, arêtes de poisson)
- Les aliments filandreux (ex : haricots, rhubarbe, spaghetti)
- Les feuilles souples (ex : laitue, épinards frais)
- Les textures hétérogènes (ex. : soupe avec morceaux d'aliment, céréales avec lait, salade de fruits,...)

