

FK: Questions de santé



Ce feuillet d'information est publié par les diététistes spécialisées en fibrose kystique de tout le Canada.

Un merci tout particulier à nos commanditaires, qui ont offert des subventions sans restriction :



On peut reproduire cet article sans permission, pourvu que le nom des auteurs soit mentionné.

Une saine alimentation pour les personnes atteintes de fibrose kystique

Pourquoi accorder tant d'attention à une bonne alimentation dans les cas de fibrose kystique?

Une bonne alimentation est primordiale pour les personnes atteintes de fibrose kystique (FK) en raison du lien entre un poids santé et une fonction pulmonaire adéquate.

Les personnes atteintes de FK doivent-elles adopter une diète spéciale?

Un régime alimentaire bien équilibré, riche en calories, à teneur adéquate en sel et en matières grasses, et accompagné de suppléments vitaminiques apporte à l'organisme ce dont il a besoin pour bien fonctionner, même en présence de FK. Il ne s'agit pas d'adopter une diète spéciale, mais plutôt d'avoir une saine alimentation et de prendre quelques suppléments!

Pourquoi est-il nécessaire de prendre des enzymes?

La majorité des personnes atteintes de FK devront prendre des enzymes pancréatiques. Dans les cas de FK, le liquide présent dans les canaux qui transportent les enzymes pancréatiques devient parfois trop épais, empêchant ces dernières d'atteindre les intestins pour digérer et absorber les aliments. Il peut s'ensuire des douleurs, des flatulences, des ballonnements et des selles graisseuses fréquentes et volumineuses, ce qui peut entraîner des troubles de croissance, une faible prise de poids ou une perte de poids. Afin d'améliorer l'absorption des éléments nutritifs, les personnes atteintes de FK doivent prendre des enzymes pancréatiques, soit au début, soit au début et au milieu des repas et des collations. L'effet des enzymes dure environ trente minutes. Si le repas se prolonge au-delà de cette période, il faudra peut-être prendre à nouveau des enzymes. L'équipe de fibrose kystique évaluera la quantité d'enzymes nécessaires pour chaque personne.

En quoi consiste une saine alimentation?

Un régime alimentaire sain est composé de repas et de collations équilibrés et constitués d'une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Les personnes atteintes de FK doivent adopter ce type de régime pour s'assurer une bonne alimentation et une meilleure santé. Les produits céréaliers procurent des glucides, de l'énergie et des fibres. Les fruits et les légumes sont des sources irremplaçables de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et de fibres. Les produits laitiers sont une excellente source de calcium, de vitamine D et d'autres minéraux recalciants. La viande et ses substituts constituent une source importante de protéines, de lipides et de fer.

Pourquoi faut-il prendre plus de calories que les autres personnes?

Dans les cas de FK, le corps dépense plus d'énergie en raison des facteurs suivants :

- une malabsorption – même avec l'administration d'enzymes pancréatiques, l'organisme perd quotidiennement certains gras alimentaires;
- une toux légèrement plus persistante et une respiration un peu plus laborieuse que chez les autres personnes;
- la lutte contre les infections pulmonaires.

Les personnes atteintes de FK de tous âges doivent donc consommer des aliments riches en calories pour combler leurs importants besoins énergétiques. Elles doivent prendre de 10 % à 30 % plus de calories, ou davantage, par rapport aux personnes non atteintes de mêmes sexe et groupe d'âge.

Une saine alimentation pour les personnes atteintes de fibrose kystique

Une bonne alimentation est primordiale pour les personnes atteintes de fibrose kystique en raison du lien entre un poids santé et une fonction pulmonaire adéquate.

Comment ajouter des calories au régime alimentaire?

Il peut s'avérer difficile de consommer quotidiennement les calories additionnelles nécessaires pour atteindre et maintenir un poids santé. Il faut souvent avoir recours à un apport accru en matières grasses pour combler les besoins énergétiques élevés. La prise régulière de collations (trois fois par jour ou davantage) contribue à améliorer l'alimentation, à condition qu'elles ne diminuent pas l'appétit au repas. Le diététiste peut vous aider à modifier vos habitudes alimentaires pour atteindre vos objectifs en matière de nutrition. Voici quelques façons simples de consommer des aliments santé :

- Boire du lait homogénéisé plutôt que du lait 2 % ou du lait écrémé;
- Ajouter de la crème de table aux céréales, aux potages crème et à d'autres recettes;
- Napper les aliments d'huile, de beurre ou de margarine;
- Garnir les pommes de terre et les légumes de crème sure;
- Tremper des légumes dans une sauce à la mayonnaise ou à la crème sure;
- Ajouter du fromage aux soupes, aux salades, aux légumes, aux plats mijotés, etc.;
- Mettre des avocats ou des olives dans les salades, ou les prendre comme mets d'accompagnement;
- Manger des noix en collation.

Y a-t-il d'autres particularités relatives au régime alimentaire?

Vitamines

Chez les personnes atteintes de FK, les vitamines liposolubles sont éliminées avec les selles s'il y a malabsorption des matières grasses. Pour suppléer à ces pertes, il faut prendre quotidiennement des suppléments de vitamines liposolubles. Sinon, une carence vitaminique pourrait apparaître et nuire à la santé des os et des yeux de même qu'à la capacité de l'organisme à lutter contre les infections. Donc, il est très important de prendre les vitamines prescrites par l'équipe de fibrose kystique. Une analyse sanguine annuelle aidera l'équipe à adapter les doses de suppléments vitaminiques en fonction des besoins individuels.

Sel

Les personnes atteintes de FK perdent davantage de sel par la transpiration que les personnes non atteintes. Le problème peut s'aggraver si le temps est chaud ou au cours d'exercices physiques ardues. On peut remplacer les pertes de sel en consommant des aliments salés et en utilisant généreusement le sel de table. Il peut être avisé de prendre des boissons pour sportif à teneur élevée en sel en cas d'activités physiques intenses. Si c'est nécessaire, on peut leur donner une solution de sel à l'occasion. Quant aux enfants, on peut leur donner une solution de mélange minéral.

Calcium

Un apport adéquat de calcium est important à toutes les étapes de la vie. La malabsorption associée à la fibrose kystique se traduit par une diminution de l'absorption du calcium. Le lait et les produits laitiers constituent les meilleures sources de calcium et de vitamine D. Consultez votre diététiste spécialisé en FK pour connaître des façons d'inclure ces aliments dans votre régime alimentaire.

Une saine alimentation pour les personnes atteintes de fibrose kystique

Quels sont les principaux facteurs responsables d'une prise de poids insuffisante?

Une perte de poids ou une faible prise de poids peuvent être des signes de problèmes sous-jacents. Il faudrait surveiller les symptômes suivants :

- Une toux plus fréquente ou d'autres symptômes pulmonaires récents
- Les infections pulmonaires peuvent influencer l'état nutritionnel car elles occasionnent à l'organisme une forte dépense calorique et peuvent diminuer l'appétit.
- Une augmentation des douleurs gastriques et des flatulences, une modification des selles (plus fréquentes, plus nauséabondes, huile visible à l'œil nu, etc.)
- La malabsorption entraîne une perte des calories, des vitamines et des minéraux essentiels à l'organisme et provoque une perte de poids.
- Des épisodes récents d'anxiété, de tristesse ou de morosité
- Les émotions peuvent causer une baisse d'appétit, et ainsi une perte de poids.
- Une sensation de plénitude au début du repas – désir de manger mais incapacité de le faire
- En raison d'un ralentissement de la progression des aliments dans leur tractus gastro-intestinal, certaines personnes atteintes de FK ressentent rapidement une sensation de plénitude après l'ingestion d'aliments.

Nous n'avons évoqué ici que quelques-uns des facteurs pouvant perturber l'état nutritionnel. Dans tous les cas, une bonne communication avec l'équipe de fibrose kystique permettra de remédier aux problèmes.

En quoi le diététiste peut-il être utile?

Le diététiste est un membre important de l'équipe de soins de fibrose kystique; il peut remplir les fonctions suivantes :

- Expliquer l'état de santé nutritionnel et les besoins individuels spécifiques;
- Identifier tous les défis particuliers à relever en regard de la santé nutritionnelle;
- Suggérer des façons de stimuler l'apport nutritif et énergétique;
- Établir des objectifs réalistes pour atteindre et maintenir un poids santé.

Points à retenir . . .

- Il existe un lien entre le poids santé et une fonction pulmonaire adéquate;
- La consommation d'aliments riches en énergie est essentielle;
- Il importe de prendre des suppléments de vitamines liposolubles;
- La consommation de sel est indispensable.

Il faut souvent avoir recours à un apport accru en matières grasses pour combler les besoins énergétiques élevés.