

Quoi manger pour mieux vivre avec la MPOC



Bien vous nourrir vous aidera à contrôler les symptômes de la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Cette fiche vous explique quels aliments choisir et comment les préparer.

Pourquoi dois-je avoir une alimentation particulière ?

À cause de la MPOC, vos poumons ont besoin de plus d'énergie pour remplir leurs fonctions. Il y a aussi plus de risques qu'ils s'infectent. C'est pourquoi il vous faut choisir des aliments riches en protéines. Ces aliments donnent de l'énergie et vous permettent :

- d'atteindre et garder un poids santé
- de reprendre des forces
- de renforcer vos muscles
- d'améliorer votre fonction respiratoire
- de renforcer votre système immunitaire
- de réduire vos risques d'infections respiratoires
- d'augmenter l'efficacité de vos médicaments contre la MPOC

Que faire en cas de difficultés à respirer ?

Si vous avez des problèmes pour respirer et que cela vous gêne pour manger, voici quelques conseils qui pourront vous aider.

- Reposez-vous avant et après les repas.
- Éliminez les sécrétions avant les repas.
- Prenez plusieurs repas et collations par jour (petit repas mais fréquents).
- Mangez lentement, prenez de petites bouchées et mâchez bien.
- Prenez des pauses au cours des repas s'il le faut.
- Évitez d'avaler de l'air. Par exemple, évitez la gomme à mâcher, l'usage de la paille et les boissons avec des bulles.
- Évitez les aliments qui provoquent la formation de gaz et font gonfler le ventre.
- Essayez de prendre vos repas dans une ambiance détendue.

Que faire si je n'ai pas faim ?

Voici quelques trucs pour vous aider à manger.

- Prenez plusieurs petits repas et collations par jour.
- Planifiez les horaires de vos repas.



- Prenez des aliments qui apportent beaucoup d'énergie (voir plus bas).
- Buvez des boissons nutritives entre les repas au besoin (voir page 4).
- Assaisonnez vos plats pour leur donner du goût. Ajoutez des herbes, un peu de sel, du poivre, etc.
- Mangez quand vous avez faim, peu importe l'heure.
- Faites de l'exercice, selon votre tolérance. Bouger ouvre l'appétit. Voir la fiche [Bouger pour mieux vivre avec la MPOC](#).



Que faire si la fatigue m'empêche de préparer mes repas?

- Demandez à quelqu'un de vous aider.
- Cuisinez des repas simples en bonne quantité et congelez-les en petites portions.
- Achetez des plats préparés à l'épicerie. Certaines offrent un service en ligne et font des livraisons.
- Vous pouvez aussi utiliser les services d'un traiteur ou d'une popote roulante.

Comment manger plus de protéines?

Ajoutez-en à tous vos repas. Voici quelques conseils.

> Au déjeuner, consommez au moins 2 des éléments suivants :

- Œufs cuisinés à votre goût.
- Beurre d'arachide ou d'amande : à tartiner sur du pain, des muffins ou des bagels.
- Noix : ajoutez-en à votre yogourt, vos céréales ou votre gruau.
- Lait ou lait de soya enrichi dans votre café, vos céréales ou votre gruau.
- Yogourt riche en matières grasses (8 à 10 %), nature ou avec des noix, des céréales ou des fruits.



- Fromage : seul ou avec du pain.



> Au dîner et au souper :

- Au moins une portion de viande, de volaille, de poisson ou de fruits de mer. Une portion équivaut à la paume de votre main, bien remplie.
- Ajoutez des œufs à vos salades, sandwichs, sauces et soupes.
- Ajoutez du tofu ou des légumineuses à vos soupes, salades, plats mijotés ou sauces tomates.
- Ajoutez du fromage à vos sauces, sandwichs, salades, pommes de terre en purée ou omelettes. Faites des plats gratinés avec du fromage.

> Dans vos collations :

- Prenez du lait, du lait au chocolat, du lait de soya enrichi, du yogourt, du yogourt grec, du fromage, du pouding, des noix, etc.

Comment avoir une alimentation qui me donne de l'énergie?

Augmentez les matières grasses (MG).

- Prenez du lait entier à 3,25 %, du yogourt à 4 %, du fromage à 30 % et plus, etc.
- Ajoutez à vos repas et recettes : huiles, beurre, margarine, crème, mayonnaise.
- Choisissez des desserts contenant : crème fouettée, crème glacée, sirop, miel, sucre ou confiture.

Attention! Si vous faites du diabète ou si votre taux de sucre est haut à cause de vos médicaments, limitez les aliments sucrés comme le sirop, le miel ou la confiture. Consultez une nutritionniste au besoin.

Autres conseils pour vous aider à bien manger

> Lorsque vous faites une infection respiratoire :

- Prenez des aliments faciles à mâcher : purées, soupes, yogourts, lait frappé, etc.

Verser tous les ingrédients dans le mélangeur. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Lait riche en protéines

Ingrédients :

- 1 L (4 tasses) de lait entier (3,25 % de matières grasses)
- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé en poudre



Vous pouvez le boire tel quel. Il peut servir de base à la plupart des recettes.

Yogourt frappé

Ingrédients :

- 200 ml (3/4 tasse) de yogourt nature
- 50 ml (1/4 tasse) de lait écrémé en poudre
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme
- 15 ml (1c. à table) de sucre, de miel ou de sirop d'érable



Lait frappé

Ingrédients :

- 250 ml (1 tasse) de **lait riche en protéines**
- 200 ml (3/4 tasse) de crème glacée à la vanille



Super lait frappé

Ingrédients :

- 500 ml (2 tasses) de **lait riche en protéines**
- 250 ml (1 tasse) de crème glacée
- 125 ml (1/2 tasse) d'œufs liquides pasteurisés (Naturœuf Œuf-à-tout ou Omega Plus)
- 90 ml (1/3 tasse) de germe de blé



Lait de poule

Ingrédients :

- 125 ml (1/2 tasse) de **lait riche en protéines**
- 50 ml (1/4 tasse) d'œufs liquides pasteurisés (Naturœuf Œuf-à-tout ou Omega Plus)
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre ou de miel



Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca