

Voici un exemple de répartition :

Petit déjeuner :

Une boisson (thé, café, chocolat...)

Pain, biscottes... + 1 noix de beurre

Un produit laitier

Déjeuner :

Légumes verts, salade en vinaigrette

Viande ou poisson ou œuf

Féculents cuits ou légumes secs

Et/ou légumes verts

Fromage

Un fruit

Pain



Dîner :

Potage de légumes ou crudités

Viande ou poisson ou œuf

Féculents cuits ou légumes secs

Et/ou légumes verts

Un produit laitier

Un fruit

Pain



Récapitulons :

Il est important :

- D'avoir une alimentation variée et équilibrée,
- De ne pas consommer plus d'une fois par semaine chacun des aliments ou préparations culinaires suivants : charcuterie, viande ou poisson en sauce, frites, viennoiseries, pâtisseries.

Idées Reçues :

Je dois éviter de manger de la viande rouge

FAUX : Certes, la viande rouge est plus riche en fer que la viande blanche mais elle est source de très bonnes protéines nécessaires à l'organisme et permet donc de varier son alimentation.

Je dois boire du thé pour faire baisser mon taux de fer

FAUX : le thé, riche en tanins, inhibe uniquement l'absorption intestinale du fer non héminique (fer d'origine végétale) qui est déjà très faible, même chez l'hémochromosique. Pour avoir une certaine efficacité, il faudrait une consommation importante à chaque repas.

Je dois manger plus de fibres sous forme de légumes, de fruits et de céréales complètes pour faire baisser mon taux de fer

FAUX : le fer non héminique est d'avance très peu assimilé, une alimentation variée et équilibrée couvre les besoins en fibres.

J'évite de consommer des compléments alimentaires à base de vit C

VRAI : une alimentation variée et équilibrée ne nécessite aucune supplémentation. De plus, la vitamine C augmente l'absorption du fer alimentaire.

N'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin et de votre diététicien(ne).



Alimentation et Hémochromatose

La saignée reste le seul traitement efficace de l'hémochromatose. Toutes modifications de l'alimentation visant à diminuer l'apport ou l'absorption du fer sont inadaptées et risquent d'entraîner des carences. Une alimentation variée et équilibrée est la meilleure garantie d'un état nutritionnel satisfaisant.



Association Hémochromatose Ouest Bretagne
Pays de Loire

2 rue Henri Le Guilloux CHU Rennes 35033 RENNES

www.hemochromatose-ouest.fr

president.aho@hotmail.fr

Pour bien se nourrir :

Faire 3 repas par jour et éventuellement une à deux collations

- Ne pas sauter de repas
- Varier les choix alimentaires
- Boire 1.5 l par jour

Que choisir parmi les groupes d'aliments ?

Les produits laitiers :

Sources de protéines et de calcium

Apport souhaitable : 3 par jour dont part de fromage de 30 gr

Préférez les laitages à base de lait demi-écrémé parce que moins gras et non sucrés d'avance.



Les viandes, poissons, œufs ...

Sources de protéines



Apport souhaitable : environ 200 g / jour

100 g de viande = 100 g de poisson = 2 œufs

Attention aux aliments très salés et gras tels que charcuteries, plats cuisinés, poissons en conserve, fumés...

Les céréales, pommes de terre, légumes secs, pain

Sources de glucides complexes, vitamines et minéraux

Apport souhaitable : $\frac{1}{2}$ à 1 baguette par jour

1 plat de féculents par jour

Attention aux aliments très salés et gras tels que :

Les plats cuisinés en conserve ou surgelés à base de féculents type raviolis, pizza, quiche, couscous, paëlla, lasagnes, cassoulet...

Les feuilletés et les chips.

Légumes et fruits

Sources de glucides

vitamines, minéraux et fibres



Apport souhaitable : 1 à 2 crudités + 1 plat de légumes cuits + 2 à 3 fruits

(1 crudité = légumes verts crus ou fruit cru)

Attention : aux légumes cuisinés du commerce ou du traiteur, aux fruits oléagineux (olives, pistaches, cacahuètes) en raison de leur teneur en sel élevée.

Remarque : Un fruit peut être remplacé par un petit verre de jus de fruit sans sucre ajouté.

Les matières grasses

Sources de lipides dont acides gras indispensables et vitamines

Apport souhaitable : 30 à 50 g par jour

Privilégiez les matières grasses végétales (olive, colza, tournesol).

Évitez de cuisiner avec du beurre (ajoutez-en plutôt une petite quantité après cuisson), préférez les cuissons qui limitent l'ajout de matières grasses (cuisson en papillote, au four, pochée, au court-bouillon)

Le sucre et les produits sucrés

Sucre, caramel, confiture, miel, bonbons, chocolat, glace, biscuits, desserts sucrés et pâtisseries, boissons sucrées...

Limitez la consommation car ils peuvent entraîner une prise de poids importante.

Les boissons

Buvez de l'eau plate ou gazeuse (attention aux eaux gazeuses très salées comme la Vichy, Badoit, Quezac) de l'ordre de 1l à 1,5l par jour.

Les boissons alcoolisées, toxiques pour le foie sont à limiter au maximum (consommation quotidienne à proscrire) voire à supprimer en cas de lésions hépatiques.

Le sel et les aromates

Salez peu vos aliments à la cuisson et évitez d'utiliser la salière à table.

Afin de donner du goût à vos préparations vous pouvez utiliser herbes, aromates (ail, échalotes, laurier, thym) et épices (poivre, muscade, curry).