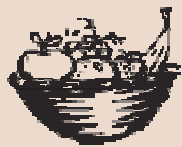


Santé et fibrose kystique



Ce feuillet de renseignements est publié par les diététistes spécialisés en fibrose kystique du Canada.

Nous désirons remercier particulièrement nos commanditaires pour leurs subventions sans restriction à la formation :



Cet article peut être reproduit sans autorisation à condition d'en mentionner les auteurs.

Le journal de l'apport alimentaire

1. Consignez tous les aliments et toutes les boissons consommés, sauf l'eau, pendant trois jours de suite.

2. Faites-le de préférence au moment du repas ou de la collation.

3. Notez le moment de la journée et l'endroit où l'aliment est consommé (à l'école, à la maison, au restaurant, en regardant la télévision, etc.).

4. Décrivez précisément les aliments en indiquant leur nom de marque, si possible. Par exemple, 1 c. à thé rase de margarine (Becel).

5. Joignez, si possible, les étiquettes contenant les renseignements nutritionnels (p. ex., emballages de friandises, contenants de yogourt).

6. Précisez s'il s'agit de fruits et de légumes frais ou en conserve (dans de l'eau, un sirop léger ou épais), cuits ou surgelés.

7. Consignez la quantité d'aliments consommés en vous servant d'unités de mesure domestique, telles que tasse, cuillerée à thé ou à soupe, ou en les pesant.

Exemples :

Lait homogénéisé 2 % : ½ tasse ou 4 onces
ou 125 mL

Fromage cottage : 4 c. à soupe rase ou 50 g

8. Décrivez en détail les aliments pesés à l'aide d'une balance de cuisine. N'oubliez pas de les peser après la cuisson. Si le morceau de viande contient un os ou s'il en reste, pesez-le après le repas et soustrayez le résultat obtenu du poids original.

Exemple : côtelette de porc grillé

Poids total avec l'os : 75 g

Moins le poids de l'os : 21 g

Poids net de viande consommée : 54 g

S'il vous est impossible de peser le morceau de viande, indiquez le nombre approximatif de grammes (ou d'onces) ou la taille du morceau (p. ex., 5 cm x 5 cm x 2 cm).

9. Décrivez en détail les aliments consommés :

Exemple : sandwich au saucisson de Bologne

Pain de blé entier (Dempster's) 2 tranches

Saucisson de Bologne 1 tranche (50 g)

Mayonnaise Kraft (légère) 1 c. à thé

Fromage fondu (Kraft) 1 tranche (30 g)

10. N'oubliez pas de noter les autres aliments consommés avec les céréales ou les desserts, etc.

Exemple : céréales

Rice Krispies (Kellogg's) ½ tasse (15 g)

Lait 2 % ¼ de tasse

Cassonade 2 c. à thé rase

11. Consignez la méthode de cuisson des aliments, particulièrement des viandes, du poisson, de la volaille, des œufs et des légumes. Ont-ils été bouillis, rôtis, cuits au four ou à la vapeur, grillés ou frits? S'ils sont frits, notez le type et la quantité de gras ou d'huile utilisée (soustrayez toute quantité qui reste après la cuisson).

12. Dans le cas des plats composés de plusieurs aliments, comme ceux en casserole, les ragoûts et les produits de boulangerie (biscuits, gâteaux, tartes, etc.), joignez la recette. Consignez la quantité d'ingrédients, le nombre de portions obtenues et la portion consommée.

13. Dans le cas d'un produit de boulangerie du commerce, indiquez la marque et la quantité consommée.

14. Si vous mangez à l'extérieur, notez le nom du restaurant / de la chaîne, les aliments consommés et la taille des portions. Si vous devez vous soumettre à un dosage des graisses fécales de trois jours, il est préférable de ne pas manger au restaurant, à moins qu'il ne s'agisse d'une chaîne bien connue comme McDonald's, Harvey's, etc.

15. Consignez le nom et la quantité de vitamines et/ou de suppléments minéraux que vous prenez, le cas échéant.

16. Notez les enzymes que vous prenez à chaque repas.

17. Consignez vos selles quotidiennes.

18. Communiquez avec votre clinique de FK si vous avez des questions ou des préoccupations.