Nutrialys
medical nutrition

# Bien vivre mon programme nutritionnel

Laboratoire
EffiNov
L'approche santé de la nutrition

# NUTRIALYS

Spécialiste de la Nutrition Médicale

**1ère formule nutritionnelle à faible teneur en polyamines**

***Prescrit** par votre médecin pour soutenir votre état nutritionnel*

***Adapté** à votre état de santé*

réduit en POLYAMINES

***Arôme Vanille***

***(peut se cuisiner : demander notre livret recettes)***

***OBJECTIF :***

*Réduire la quantité de polyamines disponibles dans votre organisme tout en vous apportant les nutriments essentiels à votre équilibre nutritionnel*

Utilisation sous stricte indication & surveillance médicale

## Un Concept Nutritionnellement innovant

- Renutrition
- Maîtrise des Apports Alimentaires en Polyamines
  *(concept basé sur plus de 20 000 publications scientifiques)*
- Apports d'Oméga 3

*Le 1er et seul produit à faible teneur en polyamines et le plus riche en oméga 3 sur le marché de la nutrition médicale*

## QUE SONT LES POLYAMINES ?

Ce sont des substances naturelles dont le principal apport vient de l'alimentation.

Elles sont utiles au fonctionnement du système nerveux, à la croissance et au renouvellement des cellules.

**Dans certaines circonstances, il est toutefois préférable de diminuer au maximum leur consommation.**

- Formule hyper énergétique et hyperprotéique enrichie en oméga 3
- Apport contrôlé des Polyamines d'origine alimentaire

| Principales caractéristiques nutritionnelles | Boisson reconstituée de 200 g (en sachet) |
|---|---|
| Énergie | 336 Kcal / 1412 kJ |
| Protéines | 17 g |
| Glucides | 39,8 g |
| Lipides | 12 g |
| > AG oméga 3 dont EPA/DHA | 1,2 g |
| Polyamines | < 0,1 µmol |

Index Glycémique Faible

## Conseils d'utilisation

- *2 à 5 par jour, à adapter en fonction de l'état nutritionnel du patient pendant toute la durée recommandée (se référer à la prescription).*
- ***A déguster seul ou en association avec des aliments pauvres en polyamines, tout en respectant les proportions conseillées par votre médecin.***
- *Continuer à boire normalement 1 à 2 litres de liquide par jour.*

## Conservation

- *A consommer jusqu'à la date indiquée sur l'emballage et à conserver à température ambiante.*

## Précautions d'Emploi

- *Utilisation sou prescription et surveillance médicale*
- *Réservé à l'adulte hors grossesse et allaitement*
- *Ne convient pas aux patients insuffisants rénaux et ou hépatiques*
- *Produits de nutrition médicale non destinés à l'alimentation entérale ou parentérale*

# VOTRE PROGRAMME NUTRITIONNEL
# à faible teneur en polyamines

Quel que soit votre âge ou votre état de santé, il est essentiel de veiller à la qualité de votre alimentation.

L'alimentation peut même jouer un rôle très important dans votre traitement. Elle participe aussi à l'amélioration de votre qualité de vie.

Votre programme nutritionnel à faible teneur en polyamines impose certains changements de vos habitudes, mais c'est une vraie réponse à vos besoins nutritionnels.

En vous livrant des conseils, des astuces, mais aussi des informations très pratiques, ce guide va vous aider à **intégrer votre programme nutritionnel dans votre quotidien**.

Il va aussi vous aider à répondre au mieux à toutes les questions que vous vous posez.

En cas de doute, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant, votre soignant ou encore votre pharmacien.

## EVITER ET COMBATTRE LA DENUTRITION

- Formule **hypercalorique** (≥ 300 Kcal/unité) **hyperprotéique** (≥15 g de protéines / unité)
- Enrichie en micronutriments nécessaires au fonctionnement de l'organisme **(13 vitamines et 15 sels minéraux)**
- **0,4 g** de fibres
- Sans gluten,
- Lactose (traces)

| | Énergie | Kcal/kJ | 336/1412 |
|---|---|---|---|
| MACRO-NUTRIMENTS | Protéines | g | 17 |
| | Glucides | g | 39,8 |
| | dont sucres | g | 20,3 |
| | Lipides | g | 12 |
| | dont acides gras : | | |
| | • Saturés | g | 2,5 |
| | • Mono-insaturés | g | 2,7 |
| | • Poly-insaturés | g | 6,7 |
| | • Oméga-3 | g | 1,2 |
| | Fibres | g | 0,4 |
| VITAMINES | A | µg ER | 229 |
| | D3 | µg | 2,2 |
| | K1 | µg | 13,3 |
| | C | mg | 30 |
| | B2 | mg | 0,32 |
| | B1 | mg | 0,23 |
| | B6 | mg | 0,41 |
| | B3 | mg EN | 5,8 |
| | B9 | µg | 40 |
| | B12 | µg | 0,58 |
| | B5 | mg | 0,61 |
| | B8 | µg | 2,8 |
| | E | mg E α-T | 2,3 |
| SELS MINÉRAUX | Sodium | mg | 139 |
| | Chlorures | mg | 119 |
| | Potassium | mg | 420 |
| | Calcium | mg | 203 |
| | Phosphore | mg | 157 |
| | Magnésium | mg | 75 |
| | Fer | mg | 1,6 |
| | Zinc | mg | 1,7 |
| | Cuivre | µg | 260 |
| | Iode | µg | 23 |
| | Sélénium | µg | 9,8 |
| | Manganèse | mg | 0,38 |
| | Chrome | µg | 6 |
| | Molybdène | µg | 11,6 |
| | Fluor | mg | < 0,06 |

**Index Glycémique Faible**

### Conseils d'utilisation

- A déguster seul ou en association avec des aliments
- A conserver à température ambiante avant ouverture.

### Aliments à éviter

- Fruits et légumes secs : noix, noisettes, cacahuètes, pistaches, pois chiches, pois cassés, fèves, lentilles, graines de courge, de sésame, de tournesol…
- Germes : germes de blé, graines germées, jeunes pousses
- Céréales complètes et dérivés : pain, riz et blé complets, galettes de sarrazin, son, orge, avoine, quinoa…
- Fruits et légumes non épluchés et non épépinés
- Agrumes : oranges et pamplemousses
- Fromages au lait cru et croûtes des fromages

**Vous pouvez les consommer à tous moments et les répartir dans la journée :**

- **en fonction de votre rythme de vie,**
- **Seuls,**
- **Ou en association avec des aliments.**

**Vous trouverez dans ce livret des idées de menus.**

# VOTRE PROGRAMME NUTRITIONNEL
# à faible teneur en polyamines

## Dégustez les seuls

- Au petit-déjeuner, en entrée, en dessert ou en collation.
- En reconstituant la poudre dans 125 ml d'eau froide

## Ou en association avec des aliments à faible teneur en polyamines

- En vous inspirant des suggestions de menus que nous vous proposons dans les pages suivantes
- En demandant notre livret « recettes » car les préparations Nutrialys peuvent également être cuisinées
- Après avoir reconstitué la poudre dans un liquide froid, vous pouvez également l'agrémenter en ajoutant des céréales, des morceaux de fruits, de la crème fraiche ou encore de la crème de soja pour en augmenter l'onctuosité.
- Vous pouvez choisir les aliments à faible teneur en polyamines à l'aide du Guide des Aliments et leur teneur en polyamines que nous mettons à votre disposition en téléchargement sur le site www.nutrialys.f

# Des préparations qui peuvent aussi intégrer des recettes

Inspirez vous de nos fiches recettes !

Quelques exemples de fruits à faible teneur en polyamines que vous pouvez incorporer coupés en dés à la préparation Nutrialys :

Mais aussi :

Avocat
Grenade
Mangue
Papaye
Pêche jaune
Myrtille
Citron
Kiwi…

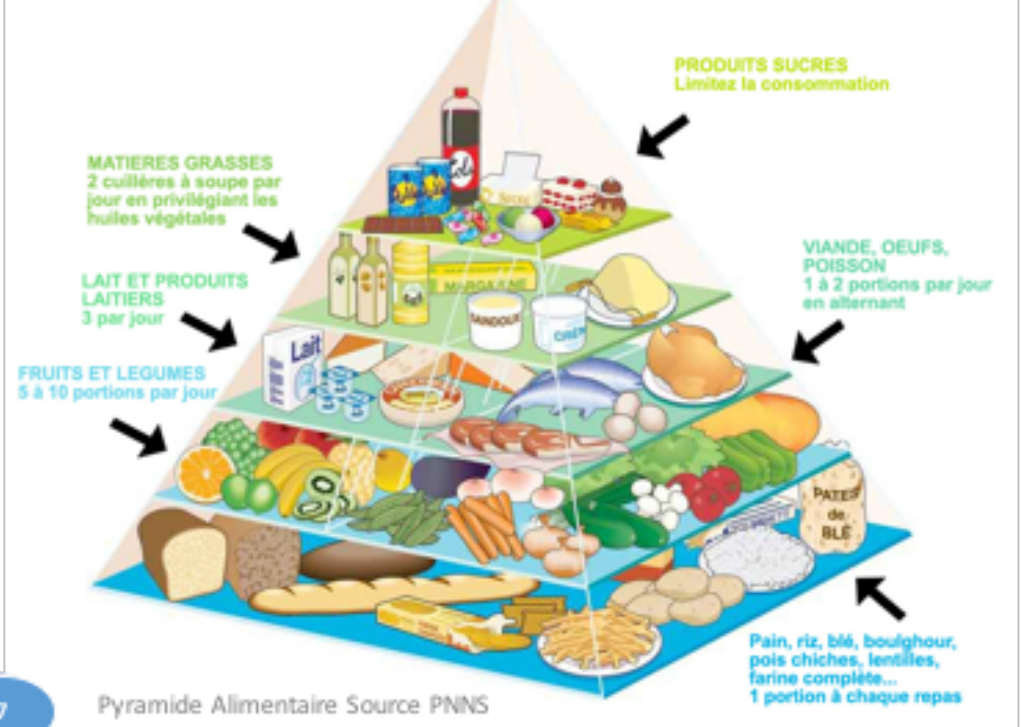
# VOTRE PROGRAMME NUTRITIONNEL
# En association avec des aliments à faible teneur en polyamines

## Réduire au maximum le taux de polyamines dans l'organisme

Pour réduire au maximum le taux de polyamines dans l'organisme :
Utilisez des aliments **le plus possible réduits en polyamines**. Ils sont nombreux et vous pouvez en trouver dans toutes les catégories d'aliments. Cela ne vous empêchera donc pas de garder une alimentation variée et équilibrée.

**Evitez** autant que possible les **aliments riches en polyamines** tels que les fromages persillés, les courgettes, les bananes, la viande de boeuf
**Préférez** les aliments tels que le gruyère, les carottes, le jambon, les pommes ou le chocolat.

## REPERES DE CONSOMMATION QUOTIDIENNE NECESSAIRE A UN BON EQUILIBRE NUTRITIONNEL




Pyramide Alimentaire Source PNNS

# Contrôler l'apport en Polyamines : Une priorité !

Le guide pratique **«Bien vivre mon programme nutritionnel»** et **«le guide des aliments et leur teneur en polyamines»** sont à la disposition des patients, en téléchargement sur le **site www.nutrialys.fr**

**Ce Guide, édité par Nutrialys a été élaboré pour vous aider dans la composition de vos repas.**

**Il classe les aliments par grande catégorie (viandes & volailles, poissons, fruits etc….) selon leur teneur en polyamines.**

**Ce Guide est un outil précieux qui vous accompagnera tout au long de votre programme nutritionnel**

## A Savoir

Tous les aliments contiennent des polyamines, mais en quantité variable. La courgette par exemple est riche en polyamines tandis que la carotte n'en contient que très peu.

La quantité de polyamines dans un aliment varie aussi en fonction de son degré de mûrissement ou encore de son mode de préparation.

Ainsi l'abricot frais est plus riche en polyamines que l'abricot sec !

# Des Idées de Petit-Déjeuner
## à teneur réduite en polyamines

**EXEMPLES DE**

**PETIT DEJEUNER**
**À teneur réduite en polyamines**

- Café
- Compote de pomme
- Pain blanc + Beurre
- Yaourt au lait de brebis

- Thé vert ou de Ceylan
- Fraises
- Pain blanc
- Fromage de chèvre

**+ Boisson en poudre à reconstituer réduite en polyamines**

- Thé vert ou de Ceylan
- Pain perdu à la cannelle (confectionné avec 2 tranches de pain de mie)
- Compote à la rhubarbe

- Café
- Prunes
- Pain de mie grillé + Beurre

**+ Boisson en poudre à reconstituer réduite en polyamines**

- Café
- Jus d'abricot
- Pain de mie grillé + beurre
- Œuf à la coque

- Thé vert ou de Ceylan
- Kiwis
- Biscottes au froment + beurre

**+ Boisson en poudre à reconstituer réduite en polyamines**

- Thé vert ou de Ceylan
- Salade de Fruits
- Pain blanc
- Fromage de chèvre

## Quelques Exemples :

## GOUTERS
**À teneur réduite en polyamines**

- Smoothie à la Mangue :

Mangue + **Boisson en poudre à reconstituer réduite en polyamines**

- Thé vert ou de Ceylan
- Crêpe de froment
- Compote de Rhubarbe

- Milk Shake à la Pêche :

Pêche + **Boisson en poudre à reconstituer réduite en polyamines**

- Jus de Tomate
- Pain de mie
- Fromage de brebis

- Crème Persane :

Tapioca + **Boisson en poudre à reconstituer réduite en polyamines** + Fruits

*Livret recettes*

- Fraises
- Petits beurre
- Yaourt de brebis

- Quatre Quart
- Compote de pêche
- Boisson végétale *(ou sojo)*

## EXEMPLES DE REPAS
## Réduits en polyamines

| DEJEUNERS | | DINERS |
|---|---|---|
| • Salade d'avocats aux crevettes + assaisonnement à l'huile de colza et vinaigre balsamique<br>• Tarte aux poireaux et chèvre<br>• Salade de mâche assaisonnée<br>**+ Boisson en poudre à reconstituer réduite en polyamines** | Jour 1 | • Croque monsieur (jambon blanc, chèvre, pain de mie)<br>• + Salade de mâche assaisonnée<br>• Poire |
| • Chou vert en salade<br>• Gratin de riz au saumon + Salade de mâche assaisonnée<br>• Tarte aux pommes<br>**+ Boisson en poudre à reconstituer réduite en polyamines** | Jour 2 | • Sardines grillées<br>• + Riz complet et Carottes sautées<br>• Yaourt au lait de chèvre |
| • Salade de carottes et pommes râpées + assaisonnement à l'huile de colza et vinaigre balsamique<br>• Pavé de thon + légumes grillés (poivrons / oignons) + Riz basmati<br>• Crème dessert soja | Jour 3 | • Duo coloré à la vinaigrette (Carotte et Betterave crue)<br>• Omelette aux oignons + Salade de mâche assaisonnée<br>• Fromage de brebis<br>• Pain blanc |
| • Salade de Mâche assaisonnée + billes de melon<br>• Rôti de porc aux pruneaux + farfalles<br>• Tarte aux pommes | Jour 4 | • Betterave rouge au vinaigre balsamique<br>• Crumble de poireaux au chèvre + Salade de mâche assaisonnée<br>**+ Boisson en poudre à reconstituer réduite en polyamines** |

| DEJEUNERS | | DINERS |
|---|---|---|
| • Pennes aux anchois + assaisonnement à l'huile de colza et vinaigre balsamique<br>• Bar au four + Poêlée de haricots verts<br>• Yaourt de brebis<br>• Pain blanc | **Jour 5** | • Salade d'endives fraîcheur + assaisonnement à l'huile de colza et vinaigre balsamique<br>Riz aux haricots rouges et chorizo<br>• Pomme<br>• Pain blanc |
| • Tian de légumes (carottes / oignons / poivrons)<br>• Merguez + Fusillis<br>• Prunes<br>**+ Boisson en poudre à reconstituer réduite en polyamines**<br>• Pain Blanc | **Jour 6** | • Velouté de potiron à la muscade<br>• Œufs cocotte + pain grillé et beurre<br>• Yaourt au lait de brebis + myrtilles |
| • Salade de Mâche assaisonnée + billes de melon<br>• Rôti de porc aux pruneaux + farfalles<br>• Tarte aux pommes | **Jour 7** | • Polenta aux poivrons + Salade de mâche assaisonnée<br>• Jambon blanc<br>• Crème dessert au soja |

## Un programme nutritionnel à faible teneur en polyamines est-il aussi équilibré que l'alimentation classique ?

***Les programmes nutritionnels à faible teneur en polyamines*** *ont été formulés pour répondre à des* ***besoins nutritionnels spécifiques*** *tout en* ***limitant l'apport en polyamines****. Ils apportent à l'organisme tous les nutriments importants qu'il s'agisse des protéines, des glucides, des lipides ou encore des vitamines ou des minéraux :* ***ils sont parfaitement équilibrés et ne présentent aucun risque de carences*** *quelle que soit la durée pendant laquelle ils sont suivis.*

## Est-il important de continuer à boire en plus des boissons à faible teneur en polyamines ?

*Oui, il est important de continuer à vous hydrater régulièrement et* ***il est recommandé de boire normalement.***

## Puis-je diminuer le nombre de produits par jour ?

***Le programme nutritionnel à faible teneur en polyamines*** *prescrit par votre médecin est* ***adapté à votre état de santé*** *et il est important de* ***respecter sa prescription****.*
*Si vous souhaitez diminuer le nombre de produits à faible teneur en polyamines, parlez-en avec lui.*

## Dans quelle mesure est-il possible de faire quelques écarts avec les aliments classés « rouges » ?

*Pour votre état de santé, il est important de* ***limiter au maximum la consommation d'aliments riches en polyamines****. Mais, il est aussi important de se faire plaisir. Vous pouvez donc de temps en temps vous permettre quelques écarts, le week-end par exemple ou à l'occasion d'une réunion de famille, ou encore pour augmenter l'appétence d'un plat.*
***L'important est de respecter votre programme nutritionnel à faible teneur en polyamines pendant toute la durée recommandée par votre médecin traitant.***

## J'ai, depuis quelques jours, des ballonnements. Est-ce normal et que faire ?

***Les produits à faible teneur en polyamines sont bien tolérés****, mais dans de rares cas, de légers troubles digestifs tels que douleurs abdominales ou ballonnements peuvent être observés.* ***Les produits à faible teneur en polyamines sont riches et concentrés, il est conseillé de les consommer lentement et de boire beaucoup****.*
*Si des douleurs persistent, parlez-en avec votre médecin.*

## Mon programme est terminé, puis-je reprendre une alimentation normale ?

*A l'issue de votre programme nutritionnel,* ***évitez le plus possible de consommer des aliments classés « rouges » et privilégiez les aliments classés « verts » ou « oranges »*** *afin de ne pas surcharger votre organisme en polyamines.*

Cachet du médecin ou du pharmacien

Laboratoire EffiNov
L'approche santé de la nutrition

SAS EFFINOV Nutrition
9 Rue de la Cardonnière | 56 100 LORIENT
Tél : 02 97 83 60 94 | Fax : 02 97 78 19 53