

BIEN MANGER APRÈS MA GREFFE



Coordonnées diététicien(ne) :

Date :

Moduler la consommation de ces produits

en fonction des recommandations
personnalisées de votre médecin
ou de votre diététicien(ne)

Avant tout... manger équilibré !

GETHEM

Groupe Education THErapeutique Mucoviscidose



CFRMI
Nutritionsoff

idre[®] SA



UNIVERSITÉS
DE STRASBOURG



Les Hôpitaux
Universitaires
de STRASBOURG

Recommandations pour les 6 premiers mois post-greffe

Elles sont à appliquer avec attention afin d'éviter le **risque d'infection** (listériose, toxoplasmose, salmonellose et hépatite E).

Cette période peut être prolongée selon votre situation (traitement anti-rejet renforcé par exemple...). Il est important de faire le point régulièrement avec le médecin et/ou diététicien.



Viandes, poissons, œufs

- ▶ Les consommer **bien cuits** (cuisson à cœur) ;
- ▶ Supprimer la **viande crue** (carpaccio, tartare, viande saignante) ;
- ▶ Choisir uniquement les **charcuteries cuites** en conserve, sous vide ou préemballées ;
- ▶ Le **poisson** est un aliment fragile qui doit être acheté « bien frais » et mis rapidement au réfrigérateur. Les poissons crus et les poissons fumés sont interdits (carpaccio, tartare de poisson, sushi, saumon fumé...) ;
- ▶ Les **mollusques, crustacés et coquillages doivent être consommés bien cuits** ;
- ▶ Supprimer les **œufs crus ou peu cuits** : œuf sur le plat ou à la coque, mousse au chocolat maison, mayonnaise maison...



Laits et produits laitiers

- ▶ Consommer uniquement du lait **stérilisé UHT ou pasteurisé** (pas de lait cru ni de lait de ferme) ;
- ▶ Choisir des fromages pasteurisés et emballés (pas de fromage au lait cru ni à la coupe).



Matières grasses

Utiliser **uniquement du beurre pasteurisé** ou de la **crème stérilisée UHT** (pas de crème fermière, ni de beurre cru ou fermier).



Produits en vrac

Éviter d'utiliser les produits en vrac : fruits secs, confiserie, biscuits, céréales, épices...

Recommandations à vie

Une adaptation de votre alimentation est nécessaire en raison de votre traitement anti-rejet :



Produits salés

Limiter la consommation de **produits trop salés** (à voir avec son médecin selon sa situation : dose de corticothérapie, fonction rénale...) pour éviter l'apparition d'une rétention d'eau et de sodium (à l'origine d'œdèmes et de risque d'hypertension artérielle) et afin de protéger vos reins.

- ▶ Exemple : eau gazeuse peu salée : moins de 50 mg de sodium (Na) par litre (Perrier®, Salvetat®).



Produits sucrés

Éviter la consommation de **produits sucrés** (soda, confiserie...) **entre les repas** en raison d'un risque de perturbation de vos glycémies par votre traitement.



Boissons

La seule boisson indispensable est **l'eau** : eau plate ou eau gazeuse (peu salée de préférence). Boire **1,5 à 2 l** d'eau/jour permet d'assurer une bonne hydratation sauf si contre-indication médicale.

- ▶ Préférer l'eau en bouteille **en dehors de votre domicile** ;
- ▶ Éviter ou limiter particulièrement les boissons alcoolisées.



Matières grasses

Préférer la consommation de matière grasse végétale (huile de colza, olive...) plutôt que des matières animales (beurre, saindoux, lard...) afin d'éviter l'augmentation de votre taux de cholestérol et triglycérides.



Viandes, poissons, œufs

Les produits à base de gibier et de porc doivent être consommés bien cuits afin d'éviter le risque d'infection par le virus de l'hépatite E.

LES INTERDITS

- ▶ **Le pamplemousse, le millepertuis** (contenu dans certaines tisanes et certains produits de phytothérapie), **la carambole, la grenade et l'orange amère (= orange de Séville) sont interdits à vie** car ils contiennent une molécule qui modifie l'action de votre traitement anti-rejet.
- ▶ **Supprimer les boissons multivitaminées ou aux agrumes** pouvant contenir du pamplemousse, de l'orange amère, de la grenade... (Orangina®, Schweppes Agrum®...).

