



**FRESENIUS
KABI**

caring for life



Suppléments nutritifs oraux

Brochure d'information destinée au patient

Fresubin[®]

pour plus de vitalité & de bien-être



pour relever tous les défis du quotidien Rester au mieux de sa forme

Performance et bien-être sont directement liés à une alimentation saine et équilibrée. Mais dans certaines situations, les soucis ou les problèmes peuvent entraîner une perte d'appétit.

Baucoup de gens perdent alors du poids, se sentent faibles, fatigués et apathiques. Manger de manière équilibrée et en quantité suffisante est d'une grande importance pour conserver force et indépendance.



Fresubin® vidéos d'entraînement

Découvrez nos vidéos d'entraînement avec différents exercices physiques.



www.fresubin.com/ch/fr-ch/activite-physique

suffisamment tôt Reconnaître une malnutrition

Une perte de poids involontaire ne passe pas inaperçue. Une carence en nutriments particuliers, tels que les protéines, les vitamines, les minéraux ou les oligo-éléments, est moins visible, mais a des conséquences présentes.

Les causes sont diverses.



Vous n'avez plus beaucoup d'appétit



Mâcher et déglutir vous est pénible



Vous évitez certains aliments



Votre alimentation n'est pas adaptée aux besoins nutritionnels particuliers de votre maladie

Quelles qu'en soient les causes, un problème nutritionnel s'installe souvent sur une longue période de temps. Gardez toujours un œil sur votre santé et votre poids.

Portez dès aujourd'hui une attention particulière à votre alimentation.



Mon bilan nutritionnel personnel

Avec ce test simple, vous pouvez déterminer si votre apport en nutriments est éventuellement insuffisant. Le résultat vous indique s'il y a un risque de malnutrition et si vous devez agir.

| | | |
|---|---------------------------------|---------------------------------|
| Avez-vous l'impression d'avoir généralement moins faim qu'il y a quelques mois? | Oui <input type="checkbox"/> | Non <input type="checkbox"/> |
| Ces derniers temps, avez-vous eu l'impression d'avoir moins d'énergie ou de force? | Oui <input type="checkbox"/> | Non <input type="checkbox"/> |
| Sautez-vous souvent des repas? | Oui <input type="checkbox"/> | Non <input type="checkbox"/> |
| Votre alimentation a-t-elle changé récemment? | Oui <input type="checkbox"/> | Non <input type="checkbox"/> |
| Vous est-il difficile de trouver suffisamment de temps pour faire les courses et préparer les repas? | Oui <input type="checkbox"/> | Non <input type="checkbox"/> |
| Vous sentez-vous souvent plus fatigué que ce que vous ne devriez l'être selon vous? | Oui <input type="checkbox"/> | Non <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous noté une perte de poids au cours des 6 derniers mois, dont vous ne pouvez expliquer la cause? | Oui <input type="checkbox"/> | Non <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous parfois des difficultés à mâcher ou à avaler? | Oui <input type="checkbox"/> | Non <input type="checkbox"/> |
| Souffrez-vous régulièrement de problèmes digestifs? | Oui <input type="checkbox"/> | Non <input type="checkbox"/> |



Interprétation des résultats:

Si vous avez répondu «**Oui**» à **plus d'une question**, cela peut indiquer un apport énergétique et nutritionnel insuffisant. Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre nutritionniste.

Tout ce qu'il faut pour affronter le quotidien

Si les besoins en nutriments ne sont plus couverts par l'alimentation quotidienne, la consommation de suppléments nutritifs oraux tels que Fresubin® peut combler un apport insuffisant.

Leur haute valeur énergétique contribue à couvrir plus facilement les besoins caloriques de la journée. Ces produits assurent également l'apport en protéines, vitamines essentielles, sels minéraux et oligo-éléments.

Un bon état nutritionnel
peut améliorer votre bien-être!



L'apport qu'il faut quand il le faut



Riche en énergie et protéines



480 kcal 28.8 g protéine 6 arômes

Fresubin® PRO Drink

- Teneur élevée en vitamine D
- Teneur élevée en calcium
- Sans fibres
- Sans gluten
- Pauvre en lactose



400 kcal 20 g protéine 10 arômes (3 Fibre)

Fresubin® 2 KCAL (FIBRE) Drink

- Versions épicées très savoureuses, froides comme chaudes
- Avec ou sans fibres alimentaires
- Sans gluten
- Pauvre en lactose



250 kcal 12.5 g protéine 5 arômes

Fresubin® 2 KCAL Crème

- Consistance crémeuse à prendre à la cuillère
- Convient en cas de troubles de la déglutition
- Sans fibres
- Sans gluten
- Pauvre en lactose



300 kcal 20 g protéine 6 arômes

Fresubin® PROTEIN ENERGY Drink

- Sans fibres (sauf chocolat)
- Sans gluten
- Pauvre en lactose



400 kcal 20 g protéine 4 arômes

Fresubin® 3.2 KCAL Drink

- Teneur élevée en vitamine D
- Sans fibres
- Sans gluten
- Pauvre en lactose



Supplément alimentaire riche en protéines



87 g protéine / 100 g Neutre

Fresubin® Protein POWDER

- Pure protéine de lactosérum, riche en leucine
- Pour enrichir boissons et mets, froids et chauds
- 2 mesurette = 10 g de protéines de lactosérum
- Sans sucre
- Sans gluten
- Pauvre en lactose



...Pour plus d'énergie dans le repas

Soupe riche en protéines



Mélanger 1 à 2 mesures de Fresubin® Protein POWDER dans un peu d'eau tiède, puis ajouter à la soupe préparée.

Crème de fruits et aromatisée, yogourt



2 mesures de Fresubin® Protein POWDER

1 gobelet de yogourt (fruit, café, vanille)

Mélanger Fresubin® Protein POWDER directement dans la crème ou le yogourt.

Shake protéiné aux fruits



2 mesures de Fresubin® Protein POWDER

2 dl de jus de fruits

Mélanger Fresubin® Protein POWDER dans le jus de fruits; utiliser éventuellement un shaker.

Utilisation de la nutrition orale Fresubin®



Refroidis dans le verre ou directement dans la bouteille
entre les repas



Sous forme de glaces



Répartis en petites doses sur la journée
MedPass, par. ex. 4 x 50 ml avec l'administration de médicaments



Servis chauds (saveur Chocolat, Cappuccino ou arômes épicés)
max. 60 - 70° C



Fresubin® questions et réponses
Voici quelques-unes des questions les plus fréquemment posées.



www.fresubin.com/ch/fr-ch/questions-et-reponses

Recette Smoothies orange-noisette



Ingrédients pour 1 portion

| | |
|------------|--|
| 200 ml | de Fresubin® PRO Drink Noisette |
| 1 | orange |
| 1 rondelle | de gingembre |
| 1 tige | de menthe fraîche |
| 1-2 | glaçons |
| 1-2 c.à.c | café de miel ou de sucre selon les goûts |

Valeurs nutritives par portion

| | |
|----------------|----------|
| Energie..... | 563 kcal |
| Protéines..... | 30 g |
| Glucides..... | 61 g |
| Lipides..... | 19 g |

Préparation

1. Pelez l'orange, en retirant bien la peau blanche. Hachez l'orange. Pelez et coupez le gingembre en dés. Lavez la menthe. Secouez l'excès d'eau et prélevez les feuilles. Conservez le bout de la tige de menthe pour la décoration.
2. Mixez les morceaux d'orange, le Fresubin® PRO Drink Noisette, le gingembre, les feuilles de menthe et les glaçons. Sucrez avec du miel ou du sucre selon vos goûts.
3. Versez le smoothie dans un grand verre. Décorez avec la tige de menthe et servez avec une paille si vous le souhaitez.

Conseil

Vous pouvez remplacer la menthe fraîche par 1 cuillère à café de menthe séchée, provenant de thé à la menthe, par exemple.



Recette

Omelette fromage-poireau



Ingrédients pour 1 portion

| | |
|--------|-------------------------------|
| 125 ml | Fresubin® 2 KCAL Drink neutre |
| 60 g | farine de blé |
| 1 | gros œuf |
| 20 ml | eau gazeuse |
| 30 g | emmental râpé |
| 60 g | poireau |
| 10 ml | huile de colza |
| | sel, poivre |

Valeurs nutritives par portion

| | |
|----------------|----------|
| Energie..... | 728 kcal |
| Protéines..... | 32.8 g |
| Glucides..... | 74.1 g |
| Lipides..... | 33.4 g |

Préparation

1. Mélanger la farine, l'œuf, le sel, l'eau gazeuse et Fresubin® 2 KCAL Drink Neutre
2. Ajouter l'emmental râpé et le poireau coupé en fines tranches. Verser un peu de pâte dans une poêle huilée chaude pour former une omelette fine (la recette permet de faire deux omelettes).

Conseil

Fresubin® 2 KCAL Drink en arômes les champignons ou la tomate-carotte donnent à l'omelette une note de saveur supplémentaire.



Recette

Milk-shake à la fraise



Ingrédients pour 1 portion

| | |
|-----------|--|
| 200 ml | Fresubin® PROTEIN ENERGY Drink fraise des bois |
| 100 g | fraises fraîches |
| 80 ml | jus d'orange frais |
| 4 c. à s. | sucre |
| 60 ml | crème |
| 2 c. à c. | jus de citron |

Valeurs nutritives par portion

| | |
|----------------|----------|
| Energie..... | 854 kcal |
| Protéines..... | 22 g |
| Glucides..... | 25 g |
| Lipides..... | 34 g |

Préparation

1. A l'aide d'un mixer, réduire les fraises (arrosées du jus de citron) en morceaux.
2. Ajouter Fresubin® PROTEIN ENERGY Drink Fraises des bois, le jus d'orange, le sucre et la crème, mixer une nouvelle fois brièvement.

Conseil

Utiliser des baies de saison au choix, par exemple des myrtilles ou des framboises, pour encore plus de variété et de goût.



Pour plus de variété

Emballage assorti

Hypercalorique et riche en protéines
De 4 arômes pour tous les goûts

Fresubin®
2 KCAL FIBRE*
Drink

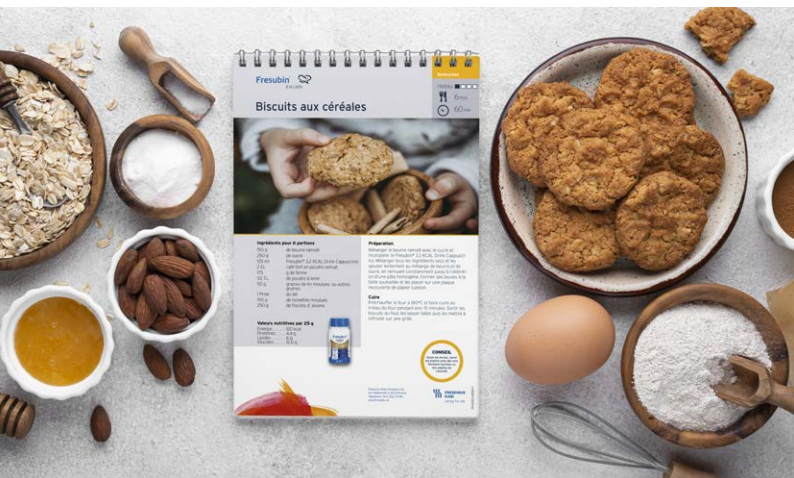


Fresubin®
PROTEIN ENERGY
Drink



Des recettes délicieuses et simples

Savorez votre dose quotidienne supplémentaire d'énergie et de nutriments sous forme de plats nouveaux et délicieux.



**FRESENIUS
KABI**
caring for life

Fresenius Kabi (Schweiz) AG
Am Mattenhof 4, 6010 Kriens
www.fresenius-kabi.ch

Telefon 041 552 70 00
InfoLine 0800 800 877
InfoMail@fresenius-kabi.com