

Recommandations nutritionnelles pour les enfants traités par corticostéroïdes

La prise de corticostéroïdes peut provoquer certains effets secondaires pour lesquels des conseils nutritionnels spécifiques sont nécessaires. Il est donc important d'adapter l'alimentation dès le début du traitement pour en limiter les conséquences.

Effets secondaires possibles et conseils associés

✓ Prise de poids et augmentation de l'appétit

Une alimentation saine est essentielle et il peut être nécessaire de limiter l'apport énergétique.

✓ Glycémie perturbée

Essayez de limiter les aliments riches en sucres rapides. Ceci est particulièrement important si la glycémie est déjà perturbée, mais aussi à titre préventif.

✓ Cholestérol élevé

Veillez à privilégier les bonnes graisses, notamment les graisses insaturées d'origine végétale.

✓ Hypertension artérielle

Réduisez la quantité de sel dans l'alimentation.

✓ Ostéoporose (fragilité osseuse)

Veillez à un apport suffisant en calcium. Essayez aussi d'avoir une exposition suffisante à la lumière du soleil pour favoriser la synthèse de la vitamine D.

Recommandations générales



- ✓ Mangez à heures fixes.
- ✓ Consommez trois repas principaux par jour, éventuellement accompagnés de trois collations.
- ✓ Optez pour des collations saines :
 - Produits laitiers maigres non sucrés
 - Légumes (crus, cuits ou potage maigre et peu salé)
 - Une poignée de noix (non salées, sans enrobage)
 - Un fruit
- ✓ Buvez suffisamment, de préférence de l'eau. Pour varier, vous pouvez aussi consommer des boissons light ou du thé non sucré.

Conseils pour une alimentation saine

La cortisone peut entraîner une prise de poids et une augmentation de l'appétit. Une alimentation équilibrée est donc la base. Il peut être nécessaire de limiter l'apport calorique.

- ✓ Privilégiez le lait écrémé ou demi-écrémé, les produits laitiers maigres et les fromages allégés.
- ✓ Choisissez des charcuteries pauvres en sel et en matières grasses, ainsi que des viandes maigres pour les repas chauds.
- ✓ Remplacez les produits sucrés par des alternatives contenant moins de sucre ou des édulcorants.
- ✓ Buvez principalement de l'eau, mais les boissons light peuvent être consommées occasionnellement.
- ✓ Remplacez la margarine ou le beurre par une margarine allégée. Limitez l'usage des matières grasses de cuisson à une cuillère à soupe par personne pour le repas chaud. Sur le pain, utilisez seulement une petite quantité de margarine allégée.
- ✓ Privilégiez les céréales complètes telles que le pain complet, les pâtes et le riz complets. Ces produits sont plus riches en fibres et procurent une sensation de satiété plus durable, ce qui aide à mieux contrôler l'appétit.

Conseils pour un apport suffisant en calcium

- ✓ Essayez de consommer chaque jour entre 350 et 500 ml de produits laitiers ou de boissons enrichies en calcium à base de soja, de riz ou de noix. Par exemple : yaourt, fromage blanc, pudding ou lait. Privilégiez les produits maigres ou demi-écrémés.
- ✓ Mangez chaque jour 1 à 2 tranches de pain avec du fromage maigre et pauvre en sel.

Conseils pour limiter le sel

- ✓ N'ajoutez pas de sel supplémentaire lors de la préparation des repas. Évitez également le sel de mer, le sel iodé, le sel de céleri et la fleur de sel.
- ✓ Utilisez des herbes fraîches, séchées ou surgelées, ainsi que des mélanges d'épices pauvres en sel (ex. : Verstegen®, Euroma®).
- ✓ Méfiez-vous des mélanges d'épices tels que les assaisonnements pour poulet ou pour spaghetti, qui contiennent souvent beaucoup de sel.
- ✓ Soyez attentif à la teneur en sel des cubes de bouillon, qui contiennent généralement une grande quantité de sel. Choisissez des variantes pauvres en sel (ex. : Damhert®, Verstegen® ou Knorr® Zero Salt).
- ✓ Remplacez régulièrement le pain classique par des céréales de petit-déjeuner, du muesli ou des flocons d'avoine pauvres en sel.
- ✓ Limitez la consommation des aliments suivants :
 - Produits carnés préparés (ex. : saucisses, paupiettes, viande hachée, viande panée...)
 - Charcuterie fumées et poissons fumés
 - Plats préparés (ex. : pizza, lasagnes, kebab, snacks frits...)
 - Snacks riches en sel (ex. : chips, olives, noix salées...)

Résumé des quantités recommandées de sel et de graisses

Dans le cadre ci-dessous, vous trouverez un aperçu des quantités recommandées de sel et de graisses par type d'aliments. Essayez d'en tenir compte lors de vos achats en vérifiant les emballages.

Aliment	Teneur maximale de sel	Teneur maximale de graisses
Eau	50 mg de sodium / litre	/
Matières grasses	0,2 g de sel / 100 g	40 g de graisses / 100 g (max. 1/3 graisses saturées)
Épices	0,1 g de sel / 100 g	/
Pain et produits céréaliers	0,1 g de sel / 100 g	12 g de graisses / 100 g
Produits laitiers	/	0%
Fromages	1,5 g de sel / 100 g	20 g de graisses / 100 g
12 g de graisses / 100 g	2 g zout/100 g	10 g vet/100 g
Charcuteries	2 g de sel / 100 g	10 g de graisses / 100 g
Substituts de viande végétariens	1 g de sel / 100 g	10 g de graisses / 100 g
Poisson en conserve	0,6 g de sel / 100 g	10 g de graisses / 100 g
Légumes en conserve	0,1 g de sel / 100 g	/
Snacks sucrés et salés	0,5 g de sel / 100 g	15 g de graisses / 100 g
Sauces	0,6 g de sel / 100 g	30 g de graisses / 100 g