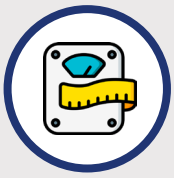
Conseils sur la nutrition après une fracture de la colonne vertébrale



Gérez votre poids



- Évitez de perdre du poids involontairement. Lorsque vous perdez du poids, vous pouvez perdre de la masse musculaire et osseuse. Pesez-vous au moins une fois par mois pour surveiller votre poids.
- Si vous essayez de perdre du poids, demandez des conseils sur la façon de le faire progressivement pour éviter de perdre de la masse musculaire et osseuse.
- Les fractures de la colonne vertébrale peuvent faire saillir votre estomac ou modifier comment vos vêtements vous vont. Il se peut qu'il ne s'agisse pas d'une prise de poids!

Si vous perdez du poids ou si vous avez peu d'appétit, vous pouvez :



Manger de petites portions et prendre des repas ou des collations plus souvent (≥ 5 par jour). Manger divers aliments chaque jour. Éviter de sauter des repas.



Boire des liquides contenant des protéines et des calories au lieu de l'eau et du thé, comme du lait ou des boissons riches en protéines.



Manger des aliments plus riches en nutriments et en calories comme l'avocat, les noix ou le beurre de noix ou encore le fromage.



Vous pourriez avoir besoin d'aide pour préparer les aliments ou faire l'épicerie, puisque vous devriez éviter de soulever des objets ou de faire des efforts intenses pendant votre guérison.



Envisager de faire livrer vos repas ou votre épicerie et d'obtenir de l'aide à domicile avec les tâches de préparation des repas.



La consultation d'un ergothérapeute peut vous aider à trouver des mesures de soutien particulières à votre situation.

Prévenez la constipation



Buvez beaucoup de liquide (de 8 à 10 verres par jour).



Mangez divers aliments riches en fibres, comme les haricots, les lentilles, les légumes, les fruits, les flocons d'avoine, les muffins au son, les céréales froides à grains entiers ou les pains à grains entiers. Recherchez le symbole de grain entier sur les emballages.



Les pruneaux et le jus de pruneau peuvent favoriser l'élimination.

Trouvez des conseils sur la nutrition et des exemples de recettes ici : osteoporosis.ca/**nutrition**.
Consultez un diététiste si vous perdez du poids ou si vous voulez des conseils sur la nutrition.

RIA Research Institute for Aging
Schlegel • UWaterloo • Conestoga
Enhancing Life
University of Waterloo