

Alimentez votre santé!

VEUILLEZ REMETTRE CECI À VOTRE MÉDECIN TRAITANT

CHANGEMENTS ALIMENTAIRES IMPORTANTS EN VUE

Votre patient désire suivre une alimentation cétogène à l'aide de notre service en-ligne. Nous l'avons informé des risques associés et demandé d'obtenir votre accord:

"La diète cétogène implique des changements alimentaires drastiques qui peuvent induire des effets secondaires graves selon l'état de santé. Si vous avez des problèmes de santé ou si vous prenez des médicaments (p.ex. insuline) pour le diabète, remettez cette note à votre médecin avant de commencer à suivre la diète. Si vous prenez des médicaments, vous devez aussi en informer votre pharmacien. Enfin, si vous êtes suivis pour votre diabète dans un GMF, informez-en l'infirmière pour organiser vos suivis."

ALIMENTATION CÉTOGÈNE

Notre service propose des menus hebdomadaires qui contiennent en moyenne 20 g de glucides nets par jour. Le but de ce type d'alimentation hypoglycémique est d'induire un état de cétose qui engendre une perte de poids et une baisse de la glycémie. Nos menus sont créés par des diététistes/nutritionnistes membres de l'OPDQ, avec le souci de minimiser les risques associés à la diète cétogène. La distribution des macronutriments est: 70% de l'énergie consommée provient des lipides, 20% provient des protéines et moins de 10% provient des glucides.

RISQUES ASSOCIÉS À L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE

Les risques les plus fréquents lorsqu'on adopte l'alimentation cétogène sont: Constipation, hypoglycémie, carence en vitamines du groupe B, calcium, magnésium et vitamine D.

ATTÉNUATION DES RISQUES

Nous prenons soin d'inclure dans nos menus ~6 portions/jour de légumes (surtout verts) afin de minimiser les carences nutritionnelles, et d'assurer de 15 à 22 g/jour de fibres alimentaires pour prévenir la constipation. Quant aux lipides, nous privilégions les "bons" gras (huile d'olive, noix, avocat, poissons gras). Nous n'incluons de charcuteries que très rarement. Outre les menus suivis en libre-service, les abonnés bénéficient de coaching nutritionnel continu à distance dans un groupe de soutien privé sur Facebook, modéré par nos nutritionnistes.

SUIVI MÉDICAL

SOSCuisine.com n'offre aucun suivi de nature médicale. C'est au médecin traitant de prescrire les prises de sang et éventuels autres examens, de prescrire ou déprescrire des médicaments, selon son jugement et expérience avec le patient.

À PROPOS DE SOSCUISINE.COM

SOSCuisine.com est un service de thérapie nutritionnelle en-ligne pour les personnes ayant des besoins nutritionnels spécifiques. Nos menus personnalisés sont un outil efficace de prévention primaire, secondaire et tertiaire pour plusieurs conditions, médicales et non-médicales. Ils sont basés sur des données probantes en nutrition humaine et constamment mis à jour par notre équipe de nutritionnistes. Nos services sont recommandés par médecins et nutritionnistes.