

Alimentation et Composition du lait maternel

- **La composition du lait maternel :**
**Protéines , Glucides, varient peu en
fonction de l'alimentation de la mère.**
- **En revanche : sa composition en Lipides,
Oligoéléments et Vitamines est éminemment
variable avec l'alimentation de la mère.**

ADLF, Mulhouse, 5-6 juin 2015

Alimentation et Composition du lait maternel

Conseils diététiques pour les donneuses

C Billeaud

Lactarium de Bordeaux-Marmande

AGE Acides Gras Essentiel

ω 6 □ □ □

ω 3

AGPI □

□ 18 : 2 n-6

acide linoléique (LA)

18 : 3 n-3

acide α -□linolénique (ALA)

AGPI-LC

20 : 4 n-6

Acide Arachidonique (AA)

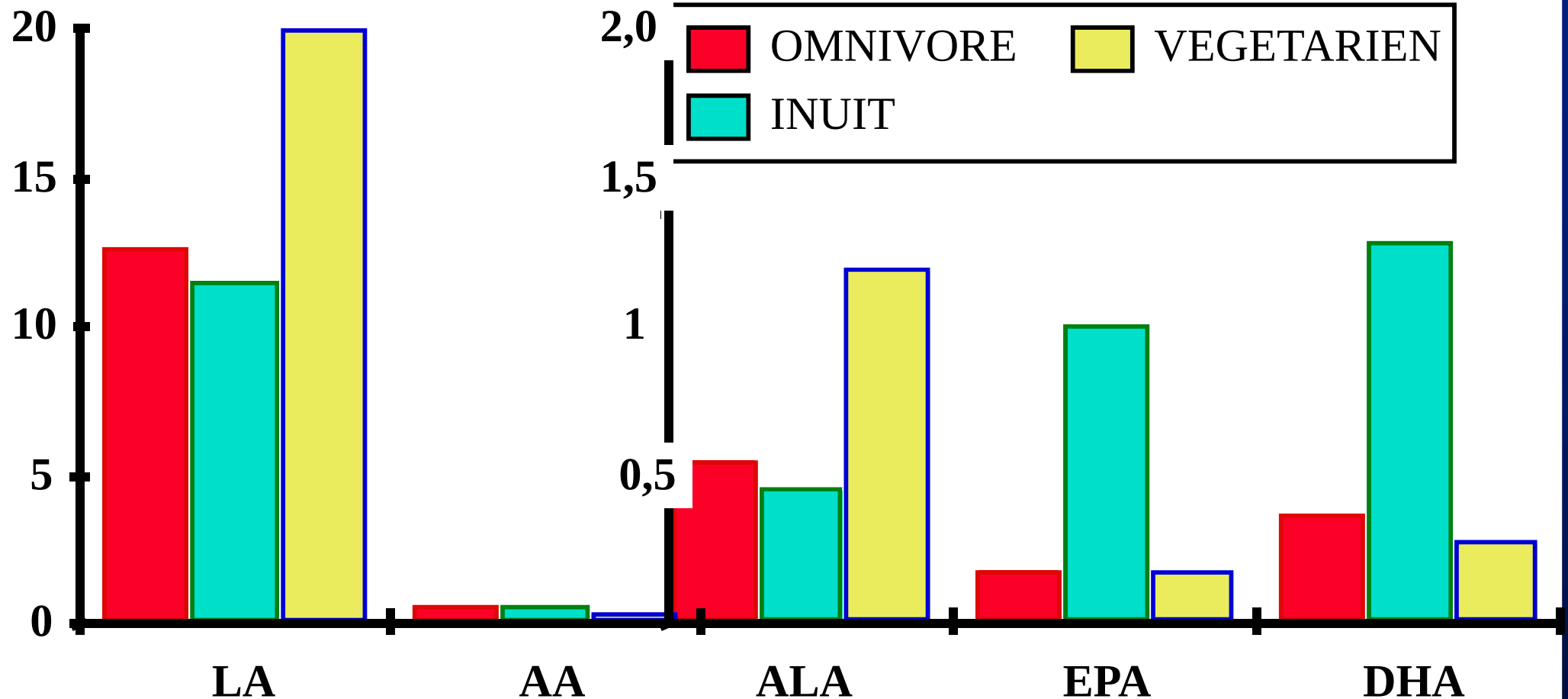
20 : 5 n -3

Acide Eicosapentanoïque
(EPA)

22 : 6 n - 3

Acide Docosahexaenoïque
(DHA)

COMPOSITION DU LAIT MATERNEL



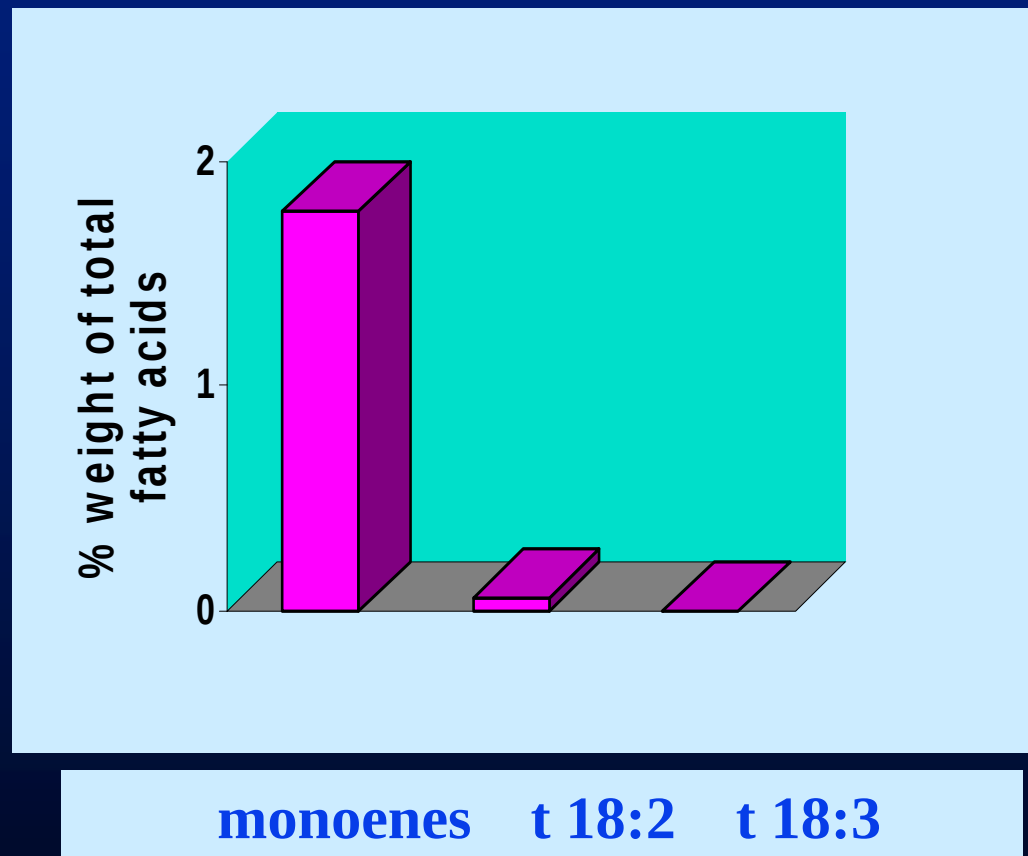
SELON INNIS 1988 & SANDERS 1992

il existe une bonne corrélation ($R^2=0,6$) entre la teneur en acide linoléique du lait maternel et de l'alimentation :

$$18:2 \text{ n-6 LM} = 0,553 \times (18:2 \text{ n-6 Alimentation}) + 6,834 \quad (\text{N. MAYET BX})$$

AGT dans le Lait Maternel

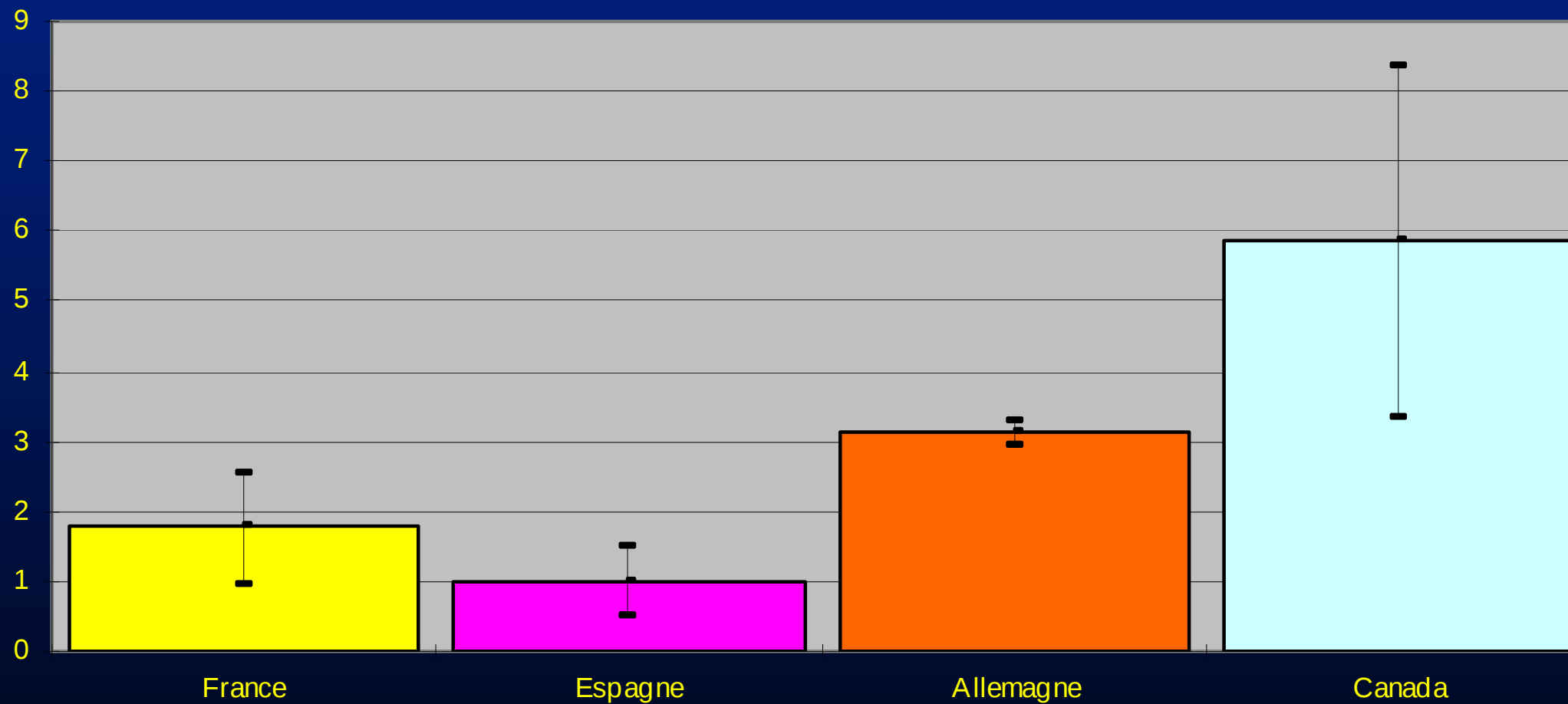
$\Sigma \text{TFA} = 2,1\%$ du Total des AG (n = 16)



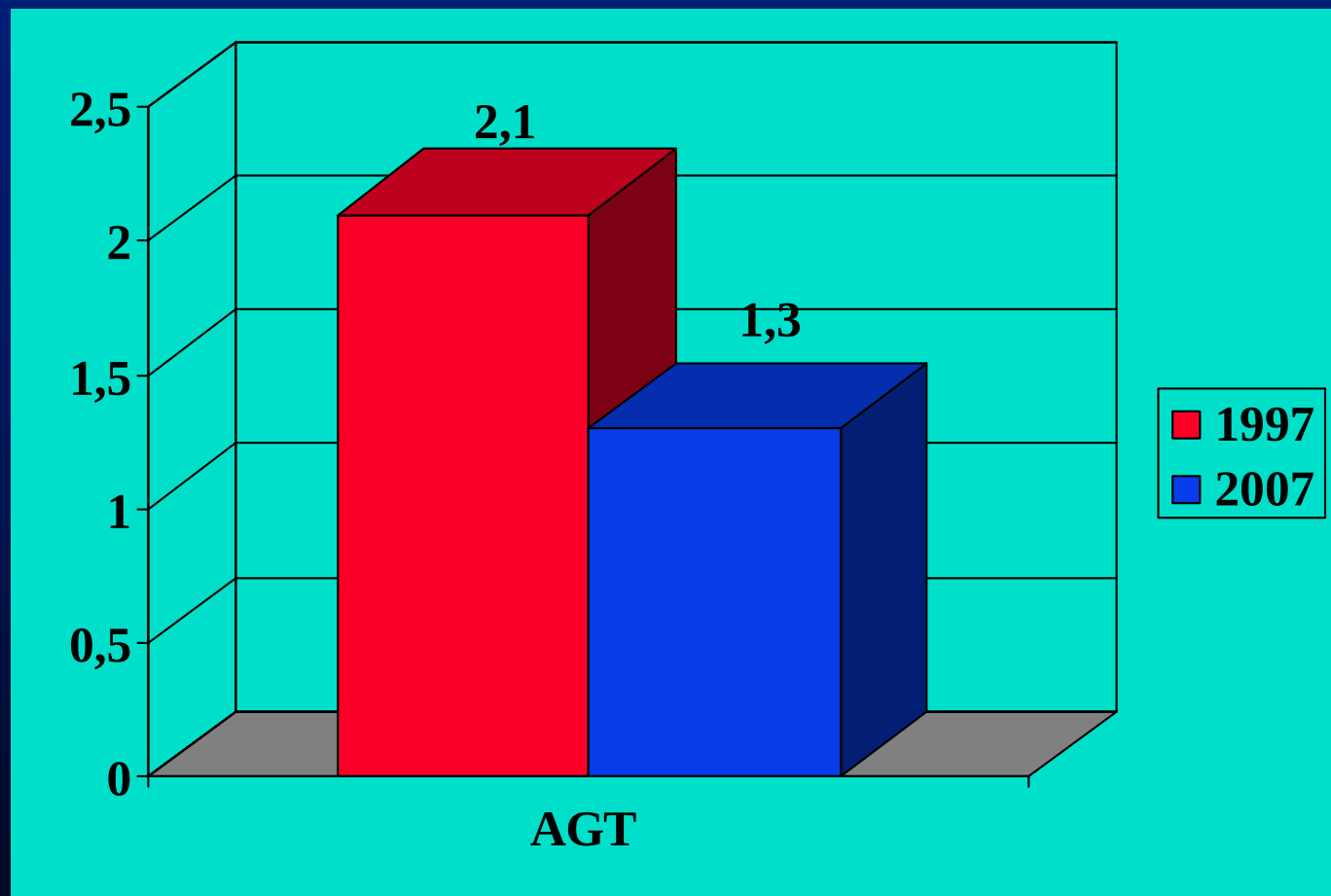
$$\Sigma 18:1t \text{ LM} = \ln \Sigma 18:1t \text{ Apport} \times 0.203 + 0.874 \quad (R = 0,6)$$

18:1t du lait maternel entre les différents pays

% des acides gras totaux



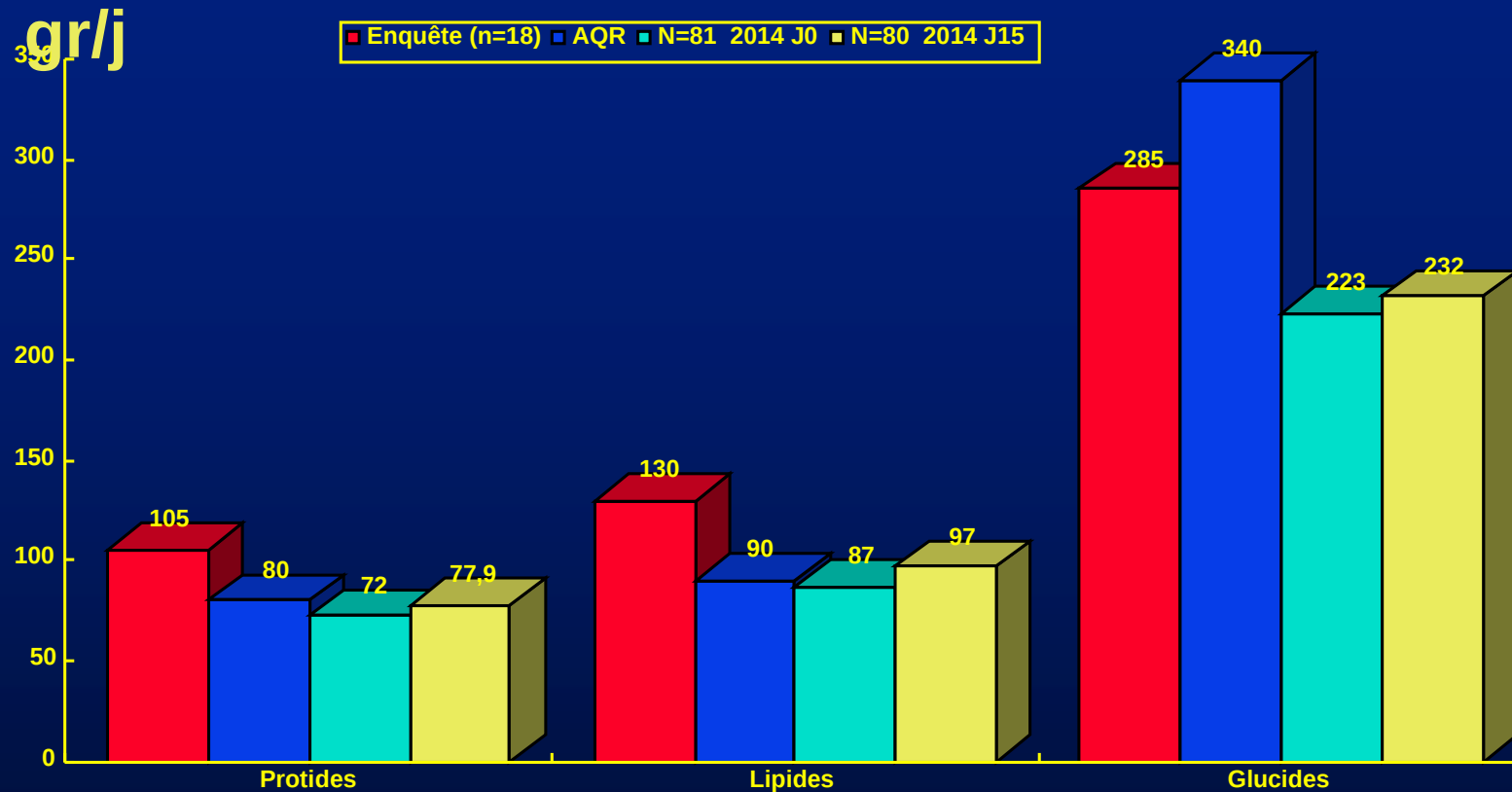
AGT



ENQUETES ALIMENTAIRES

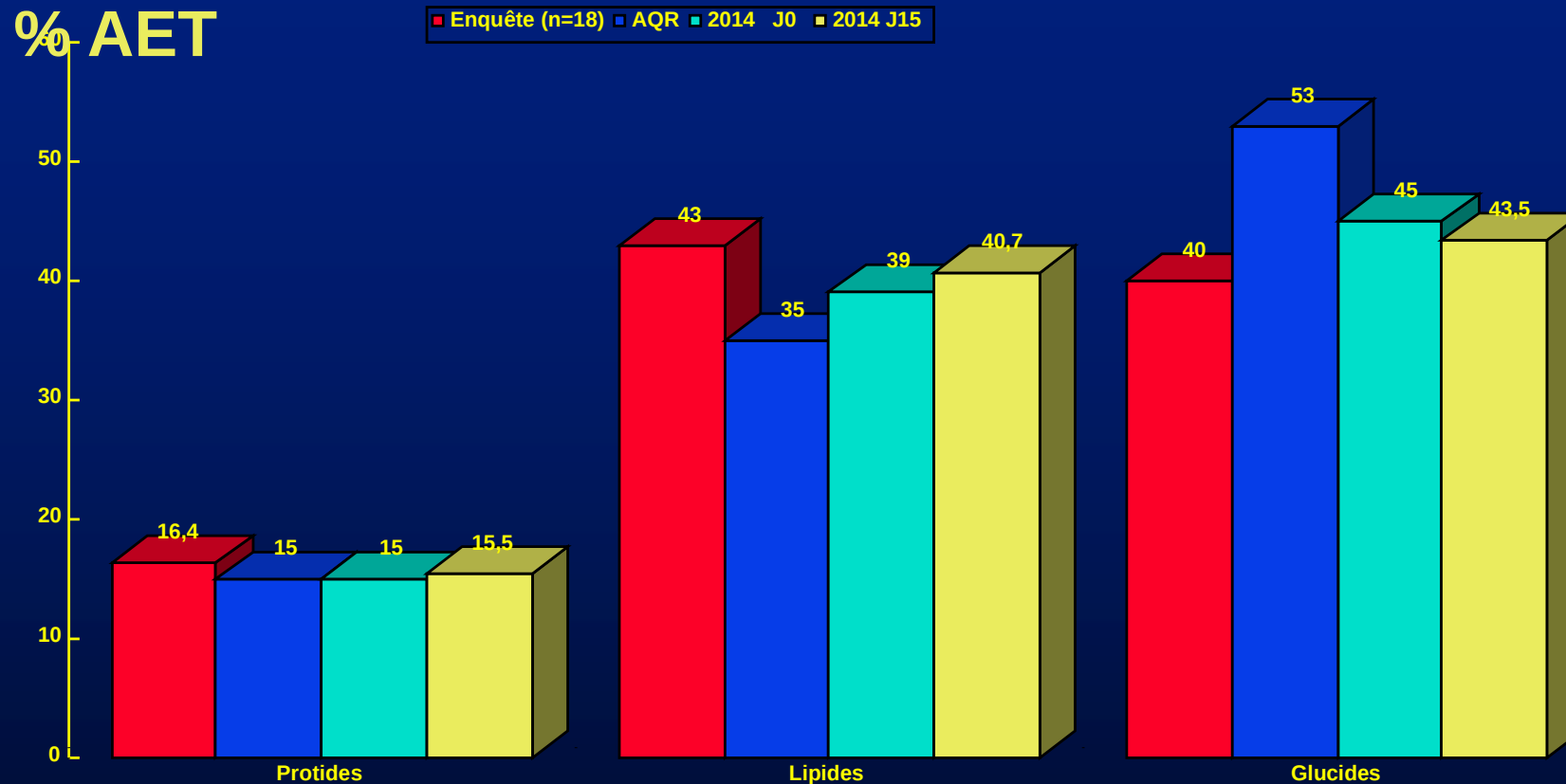
- **Existant : Enquêtes sur les habitudes alimentaires/ Comparaison avec les besoins recommandés**
- **Conseils diététiques pour toute femme allaitante:**
 - **Alimentation Equilibrée = Adaptation**
 - **Alimentation Equilibrée + Suppléments Nutritionnels**

Macronutriments



Hyperprotidique , Hyperlipidique ==> Hypercalorique
2700 Kcal en 2000 /
1996 Kcal en 2014 (J0) 2141 Kcal (J15) vs
2200 Kcal AQR
Souvent insuffisant en Glucides

Répartition des Apports Energétiques



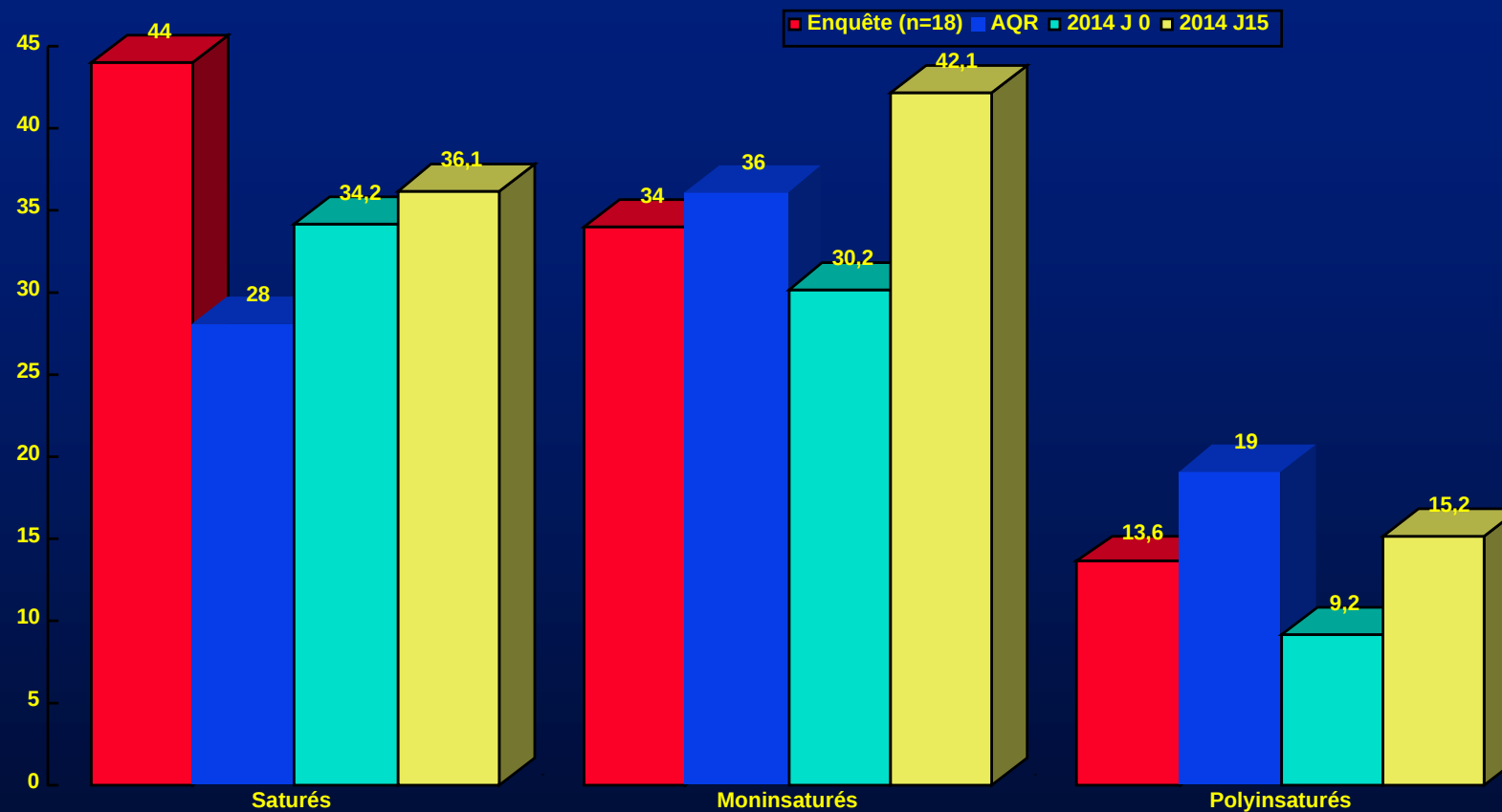
2700 Kcal/J en 2000

1996 Kcal en 2014 (J0) 2141 Kcal (J15) vs

2200 Kcal AQR

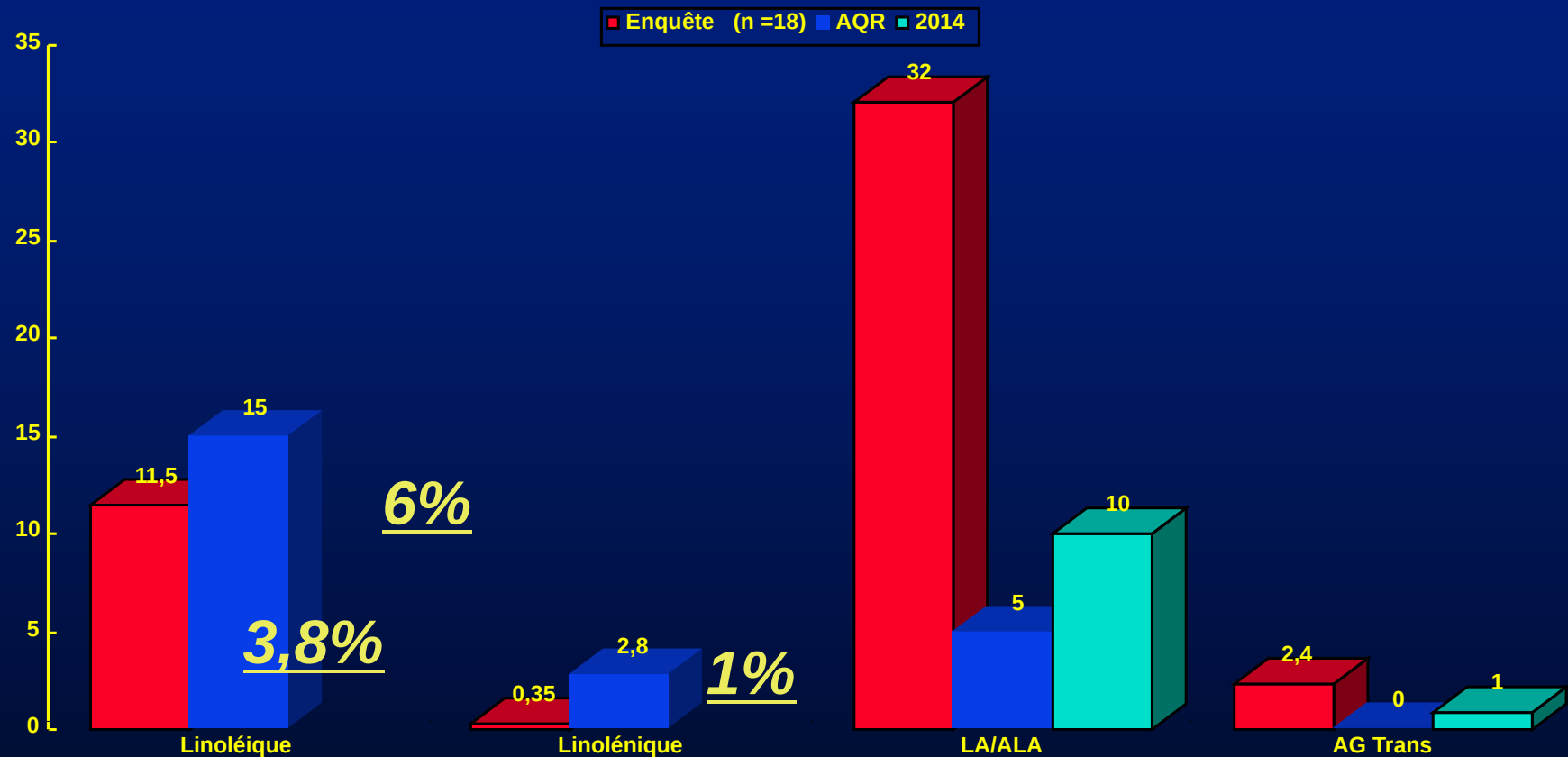
ACIDES GRAS

gr/j



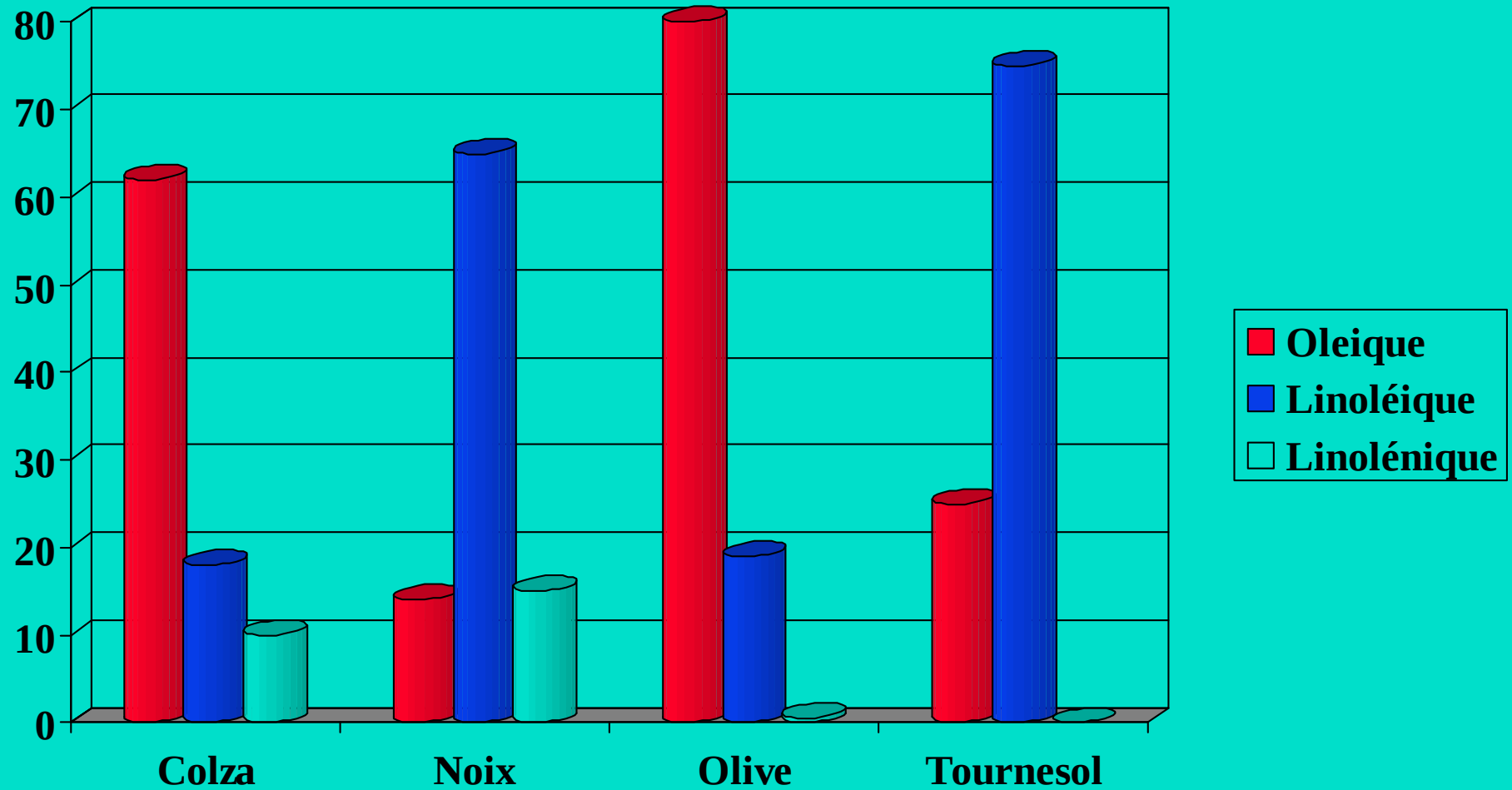
Trop d'AG saturés ,
Pas assez de Polyinsaturés

ACIDES GRAS POLYINSATURES



apport très insuffisant en
Acide Linolénique

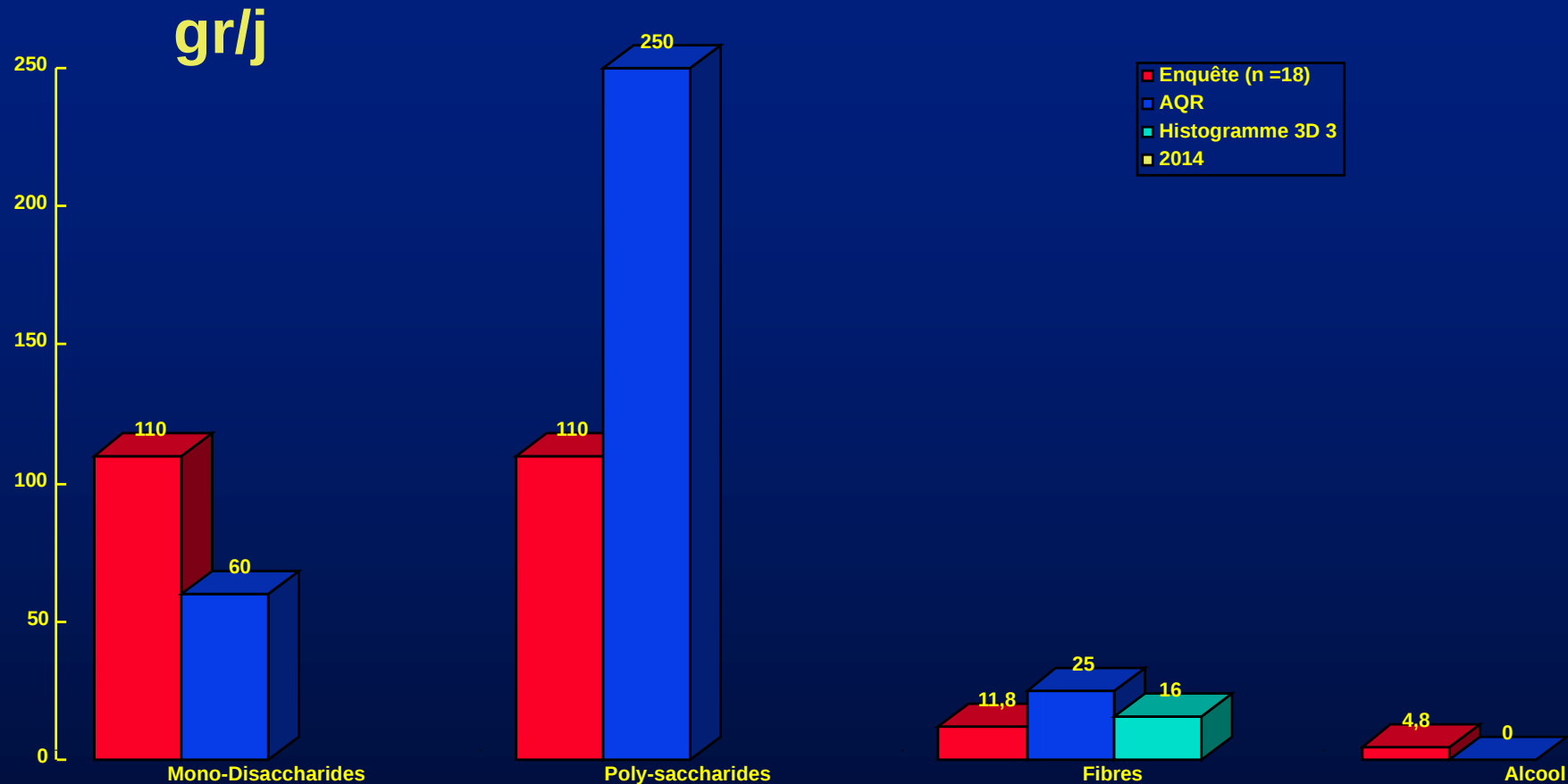
Consommation Huiles



Comparaison V1 (Alimentation spontanée)/ V2 (Régime Méditerranéen)

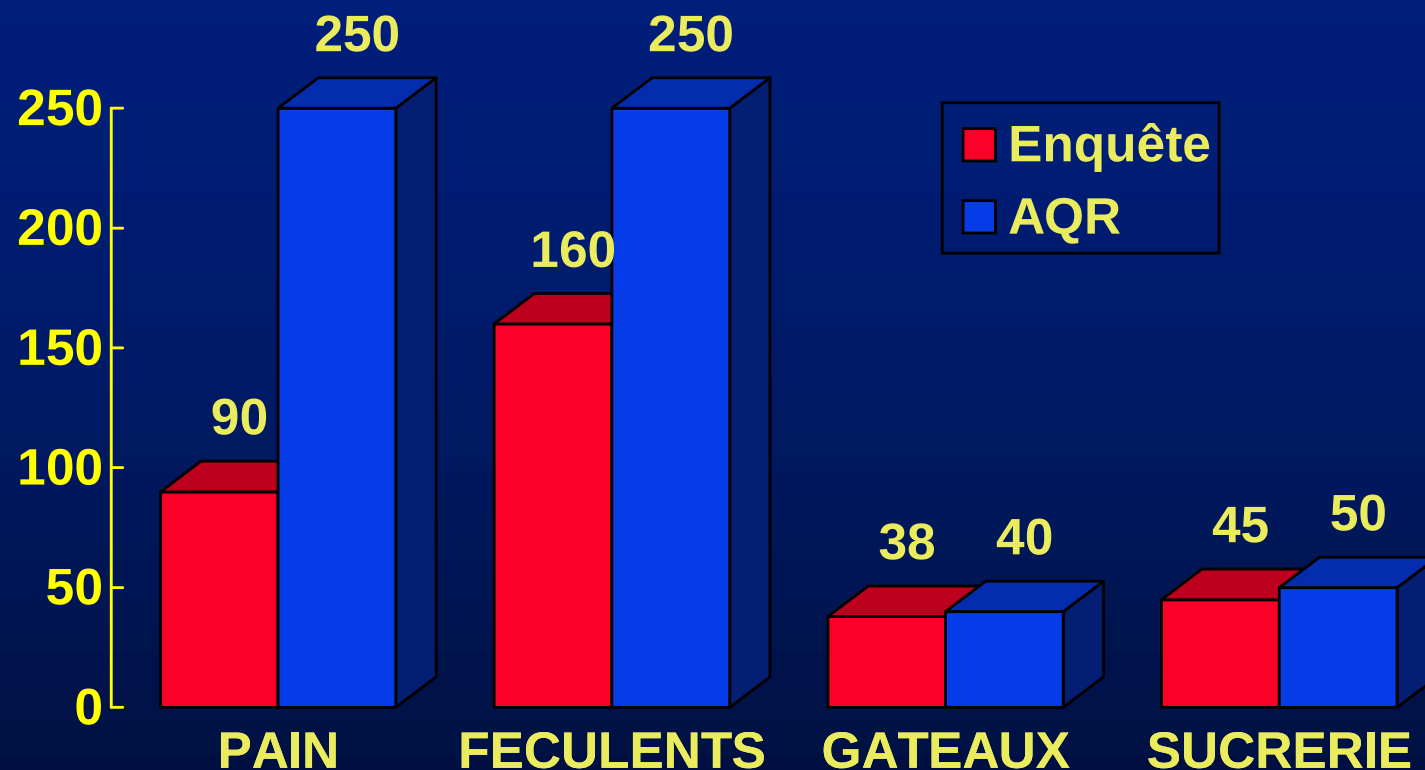
Acides Gras % +/- ET	V1 Alim. Spontanée	V2 Régime Méditerranéen
Acide α Linolénique	0,96 (0,50)	0.75 (0.25)
Acide Linoléique	10.03 (3.00)	9.24 (3.23)
EPA	0.09 (0.05)	0.13 (0.07)
DHA	0.29 (0.16)	0.44 (0.28)
AA	0.36 (0.07)	0.36(0.07)
S AGS	46.71 (4.38)	46.49 (4.84)
SAGMI	39.72 (3.12)	40.74 (4.25)
S AGPI	12.54 (3.30)	11.70 (3.39)
S AG trans	1.03 (0.29)	1.06 (0.30)

GLUCIDES



l'apport en "sucres simples" doit rester < 10% AET
insuffisant en POLYSACCHARIDES ET FIBRES
ALCOOL ATTENTION !

Consommation Pain - Féculents



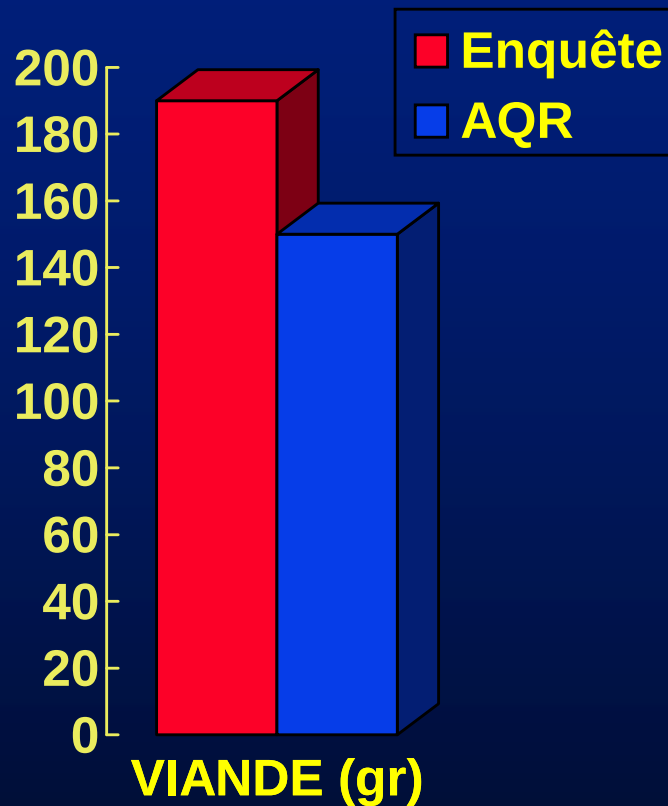
*Produits sucrés et pâtisserie consommés en excès
par la moitié des mamans*

Manque de fibres et de sucres lents

BESOINS EN GLUCIDES

- **Apports conseillés :**
320-340 gr/j $\Leftrightarrow$ 50-55% AET
- **Plus de Sucres Complexes :**
40-48% AET
PAIN , FECULENTS ,
- **Moins de Saccharose ajouté : 10% AET**
SUCRES , SUCRERIES , BOISSONS
SUCREES

Consommation Viande ou Equivalent

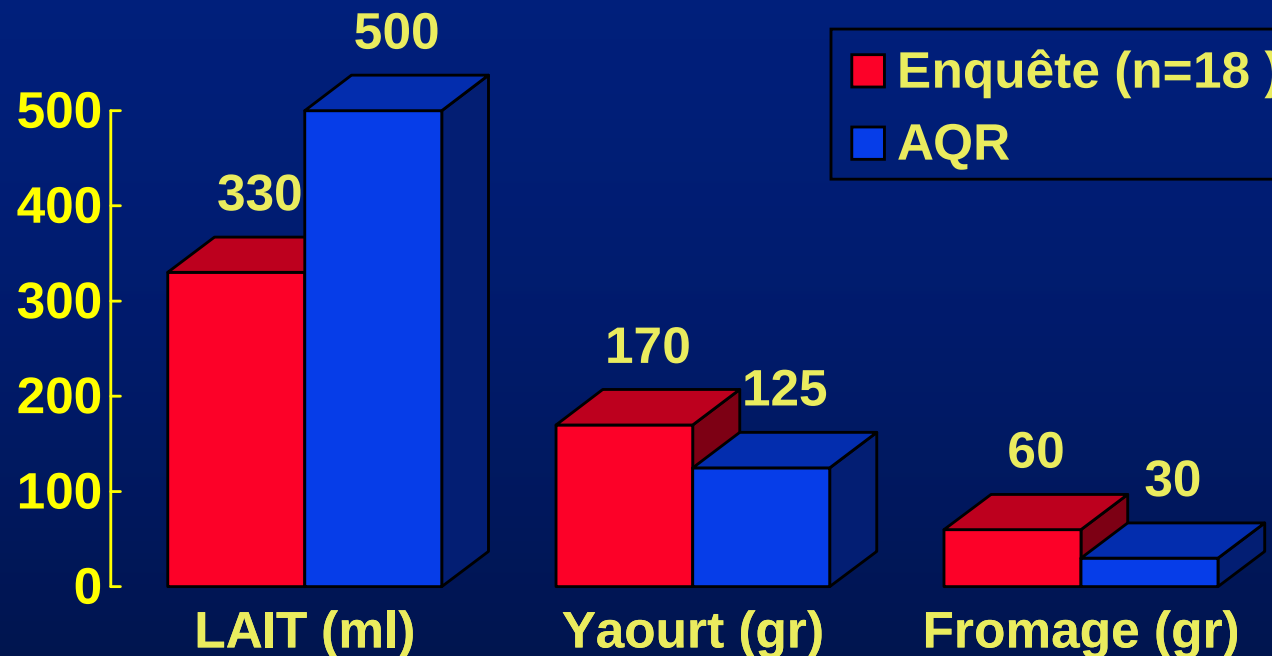


Poisson : 2 fois / semaine
1 seule maman a consommé du poisson !
Charcuterie : 5 mamans en ont consommé.

Remarque : 2 oeufs + 60 gr de viande = apport protidique suffisant

Consommation Excessive de Viande

Consommation Produits Laitiers



Calcium : 6 apports insuffisants

Lait : 3 n'en consomment pas

Compensation par Fromage ==> trop de MG

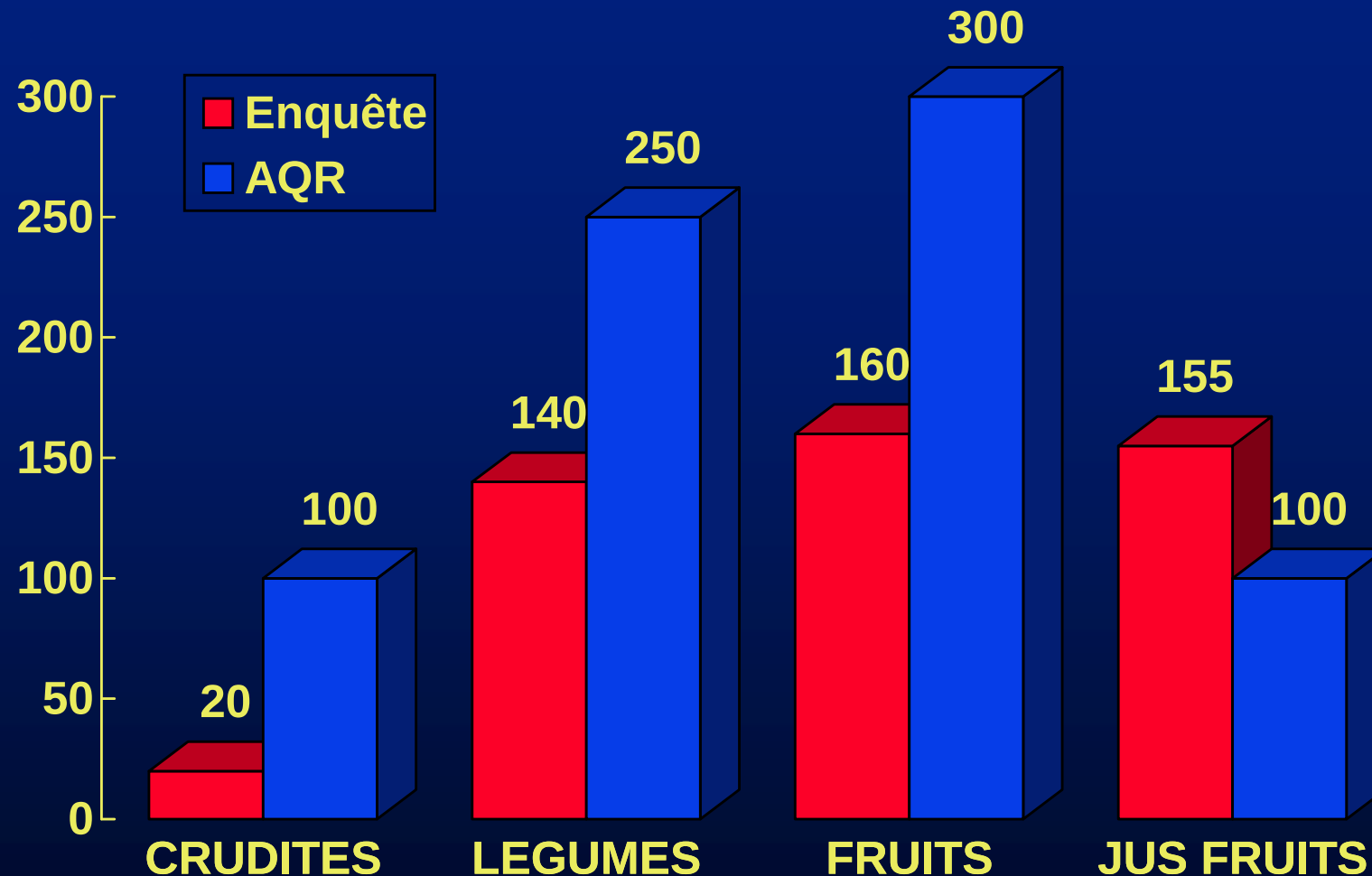
BESOINS EN PROTEINES

- 80 g /j surconsommation
(pas en 2014 : 72 gr/J à J0
78 gr/j à J15)

Protéines Animales / végétales
attention végétarienne

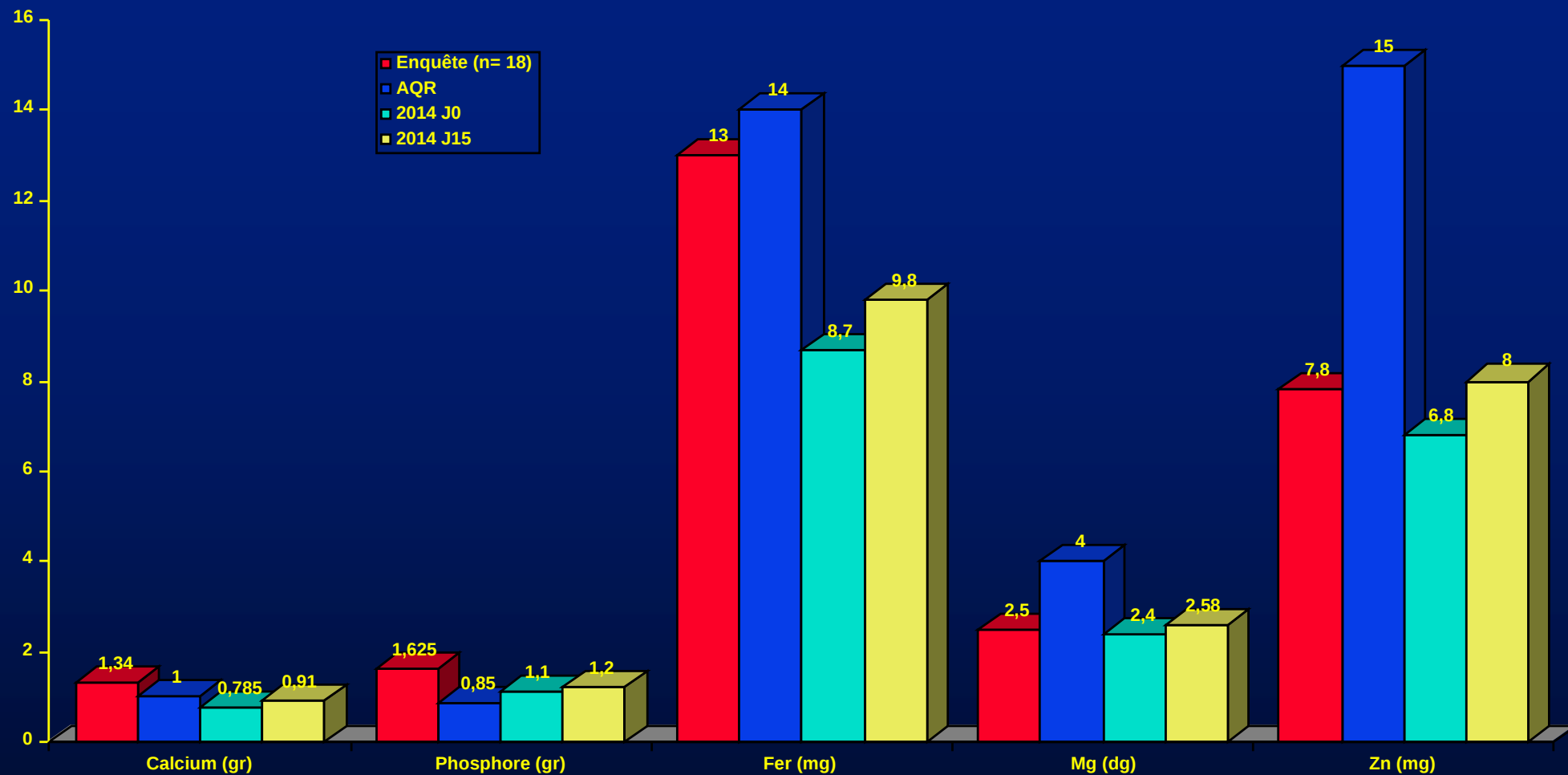
Protéines lactières / alimentaire et
sensibilisation du nouveau-né

Consommation Légumes et Fruits



insuffisance de crudités+++ , légumes ++, Fruits +
Trop de jus de fruits ==> trop de sucres rapides

MINÉRAUX

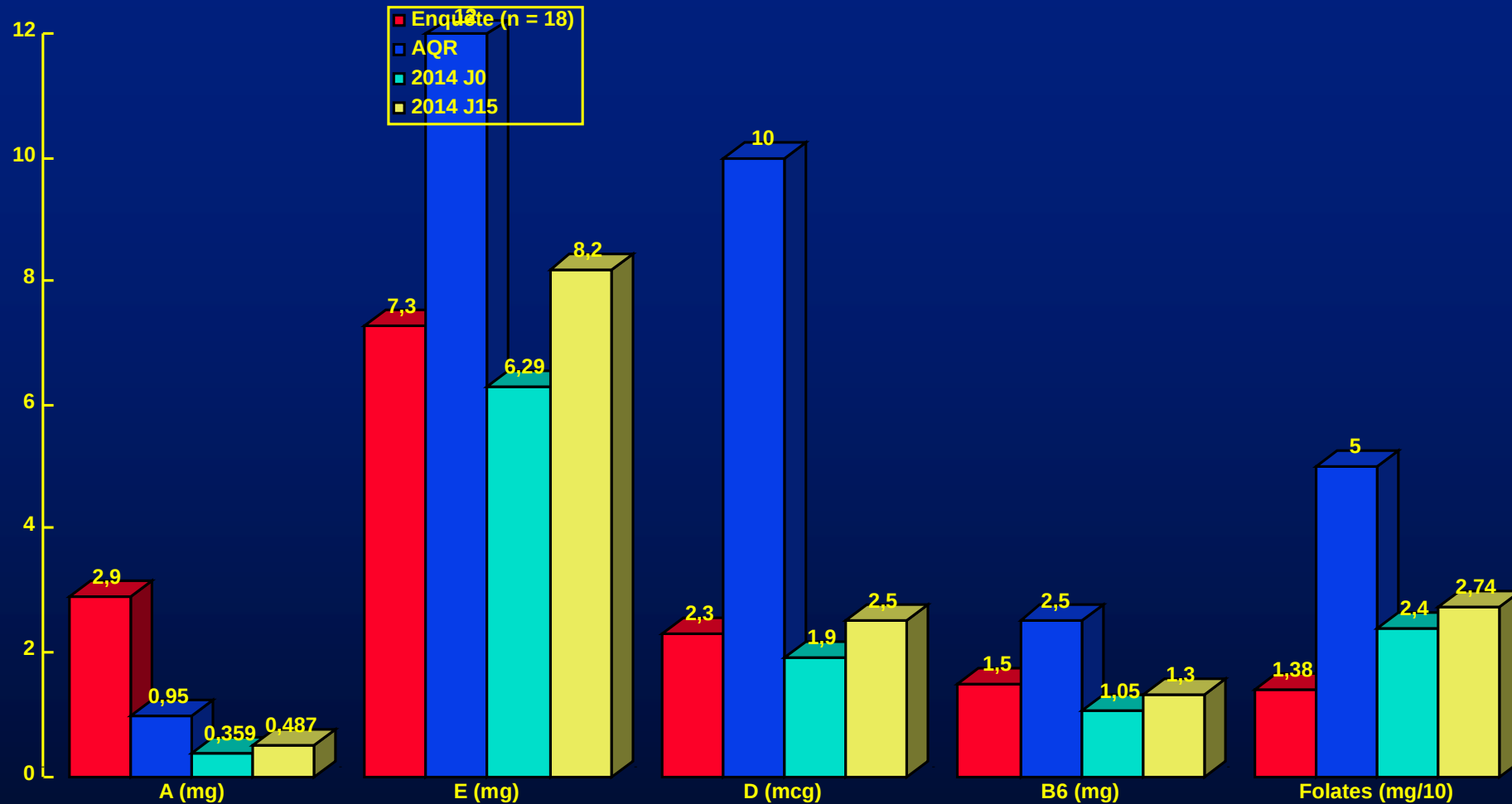


insuffisante en Calcium

Insuffisance Fer, Mg , Zn

Intérêt d'un supplément....

VITAMINES



Insuffisance en Vit A, D , E , B6 et Folates +++

Intérêt d'un supplément

Apports Journaliers Recommandés

- Vitamine A (rétinol) 800 µg
- Vit D3 (cholécalférol) 5 µg
- Vitamine E (tocophérol) 12 mg
- Vitamine K 75 µg
- Vitamine C ,,,80 mg
- Vitamine B1 (thiamine) 1,1 mg
- Vitamine B2 (riboflavine) 1,4 mg
- Vitamine B3 (ou PP, niacine) 16 mg
- Vitamine B6 (pyridoxine) 1,4 mg
- Vitamine B9 (acide folique) 200 µg
- Vitamine B12 (cobalamine) 2,5 µg
- Vitamine B8 ou H (Biotine) 50 µg
- Vitamine B5 6 mg
- µ
- **Matières Grasses Totales 70 g**
- **Glucides 260 g**
- **Protéines 50 g**
- **Sel 6 g**
- Potassium 2000mg
- Chlorures 800 mg
- Calcium 1000 mg
- Phosphore 700 mg
- Magnesium 375 mg
- Fer 14 mg
- Zinc 10 mg
- Cuivre 1 mg
- Manganese 2 mg
- Fluorures 3,5 mg
- Selenium 55 µg
- Chrome 40 µg
- Molybdène 50 µg
- Iode 150 µg

Alimentation seule = Adaptation

Couvre les besoins en Protéines et énergie (Lipides et Glucides)

N'assure pas totalement et constamment les besoins recommandés en minéraux (Calcium , Fer, Zn , Mg)

vitamines (Vit D , E, B6, Folates)

Alimentation Equilibrée + Compléments nutritionnels

Oligobs avec DHA inutile si on consomme 2 fois
Par semaine 170 gr de poisson gras
Ergynatal ne contient pas de DHA mais couvrent
Mieux les besoins en Minéraux, Oligoéléments et
Vitamines

- assurent des besoins complémentaires
- en Minéraux, Vitamines, Oligoéléments

Allaitement et Allergie Alimentaire

Le Lait Maternel est l'aliment conseillé à tous les enfants y compris à ceux à risque d'atopie !

cependant il existe une possibilité de passage de PLV dans le lait maternel pouvant sensibiliser l'enfant . que faire ?

Alimentation maternelle avec des hydrolysats ??

-

REGIME FEMME ALLAITANTE

LAIT UHT 1/2 écrémé	500 gr
yaourt nature	125 gr
fromage	30 gr
Viande ou poisson ou oeuf	150 gr
Légumes Crudités	350 gr
Pomme de terre pates riz	250 gr
Pain Céréales	250 gr
Sucre	40 gr
Fruit	300 gr
Jus de fruit (100%)	100 gr
Margarine Omega 3	25 gr
Huiles	
(Colza 25 gr)	

CONCLUSION

- Alimentation équilibrée et variée.
- Concept de suppléments nutritionnels pour femme enceinte et allaitante
- **Concept de Nutrivigilance (médicaments**
- Attention Toxiques, Alcool, café, drogues.. stress.)
- Intérêt d' une consultation diététique en
Maternité
- Parler très tôt de l'allaitement maternel