

Chirurgie bariatrique

Conseils alimentaires après l'opération
Phase 1 et 2

Introduction

Vous avez choisi pour une intervention chirurgicale dans le but de réduire votre poids et d'atteindre un mode de vie sain.

Cette intervention engendre des adaptations alimentaires.

Des bonnes directives alimentaires sont importantes afin d'éviter des complications et des désagréments comme nausées et vomissements. Dans cette brochure vous trouvez des informations qui pourront vous aider.

Les directives alimentaires après l'opération

Malgré que les volumes que vous pouvez manger sont limités, nous nous efforçons de trouver une alimentaire saine et équilibrée avec un apport suffisant en protéines pour éviter la perte de masse musculaire.

Trajet alimentaire après l'opération

Après l'intervention chirurgicale, la consistance doit être rétablie.

Surtout en phase 1 et 2 c'est difficile d'absorber suffisamment de protéines, c'est important d'utiliser des suppléments de protéines.

- ✓ **Phase 1** : phase texture liquide/mangeable à la cuillère, les deux premières semaines
- ✓ **Phase 2** : phase texture molle, 3^{ème} et 4^{ème} semaine après l'opération
- ✓ **Phase 3** : une alimentation saine avec assez de protéines, à partir de la 5^{ème} semaine

1. 10 règles de vie et d'alimentation à suivre après la chirurgie bariatrique

Les normes alimentaires ci-dessous sont importantes pour une perte de poids optimale sans plaintes supplémentaires (dumping)

1. Mangez régulièrement : 3 repas principaux avec 2 collations
2. Mangez lentement, position correcte à table
3. Prenez des petites bouchées, bien mâcher, pas de distractions pendant le repas
4. Arrêter de manger si vous vous sentez rassasiés
5. Ne pas boire pendant le repas, attendre 30min avant et après
6. Boire lentement
7. Evitez les aliments riches en matières grasses
8. Evitez les sucres rapides
9. Limitez l'alcool, les jus de fruits et les sodas
10. Un apport suffisant en protéines, vitamines et minéraux sont importants

= conseils permanents après la chirurgie bariatrique

2. Objectif des conseils alimentaires

Des conseils alimentaires rédigés visent à atteindre l'objectif suivant après la chirurgie.

- ✓ Récupérer le plus rapidement possible après la chirurgie
- ✓ Perte de l'excès de poids
- ✓ Maintenir la masse musculaire
- ✓ Apprendre de bons exercices physiques et des habitudes alimentaires saines
- ✓ Eliminer et prévenir les carences
- ✓ Prévenir les problèmes nutritionnels et complications par exemple les plaintes de dumping.
- ✓ Maintenir la perte de poids obtenue

3. Phase 1: phase texture liquide/ mangeable à la cuillère

Les deux semaines après l'opération il faut suivre le phase texture liquide/ mangeable à la cuillère. Cette nourriture est facilement digestible, ce qui est nécessaire à la guérison de l'estomac nouvellement formé.

Comme pour le régime préopératoire, il est également important de prendre suffisamment de protéines après la chirurgie. Ceci est import pour la cicatrisation des plaies et le maintien de la masse musculaire.

En raison de la quantité limitée de nourriture qui peut être prise, il n'est pas possible d'obtenir suffisamment de protéines par une alimentation normale. Nous devons donc utiliser la préparation nutritionnelle Modifast Intensive®.

modifast

Les protéines = importantes

3.1 Ou puis-je obtenir Modifast Intensive® ?

Vous pouvez facilement commander Modifast Intensive® sur le site du revendeur ou à la pharmacies; Cela peut également être trouvé dans certains supermarchés. Assurez-vous d'utiliser que le milkshake ou le pudding car nous sommes encore en phase liquide/ mangeable à la cuillère

3.2 Comment préparer le Modifast Intensive® ? Combien de fois par jour dois-je prendre ?

Étape 1: nécessités

- ✓ 1 Sachet de modifast intensive®
- ✓ Lait écrémé. Le lait est riche en protéines et l'eau ne l'est pas.
- ✓ Shaker
- ✓ 2 Tasses

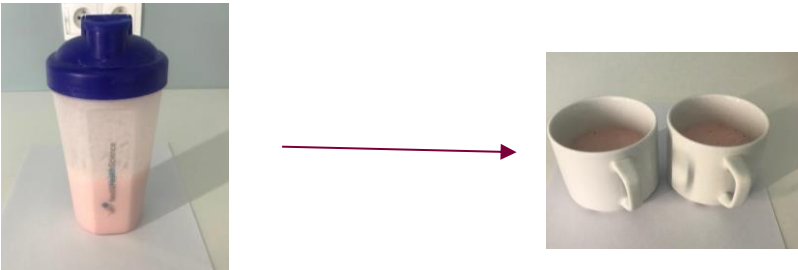


Étape 2:

Mélangez le lait et le modifast dans un shaker e bien agiter.

Étape 3:

Divisez le shake en 2 tasses. 1 Tasse équivaut à 1 repas.



Comme pour le régime préopératoire, nous essayons de répartir 6 repas par jour pendant cette phase. Si nous mangeons moins ou sautons des repas. Nos besoins nutritionnels sont insuffisamment couverts.

Pendant la phase 1, il est important que vous utilisiez Modifast Intensive® au moins pendant 2 repas, soit pendant les repas principaux ou comme collation. Vous pouvez choisir parmi différentes saveurs pour offrir une variation suffisante à votre alimentation.

1 repas = ½ sachet de Modifast Intensive®
(préparé avec du lait écrémé ou demi-écrémé)



En plus du Modifast Intensive®, vous utilisez des aliments liquides et riches en protéines. Vous pouvez aussi utiliser modifast intensive® pendant plusieurs repas.

Exemple de schéma journalier : 2 repas avec Modifast Intensive®

Petit-déjeuner

- ✓ 100 jusque 150g de produit laitier riche en protéines

Collation

- ✓ 100 jusque 150g de produit laitier riche en protéines

Déjeuner

- ✓ 100g fromage blanc maigre + 1 pot compote de fruits 0%

Collation

- ✓ 100 jusque 150g de produit laitier riche en protéines

souper

- ✓ 100ml Modifast shake/pudding (+lait maigre)

Fin de soirée

- ✓ 100ml Modifast shake/pudding (+lait maigre)

Apport liquide :

- ✓ Min. 1.5l eau plat
- ✓ Café ou thé (seulement en ajoutant de l'édulcorant ou du lait écrémé)

Voorbeeld dagschema: 4 maaltijdmomenten met Modifast Intensive®

Déjeuner

- ✓ 100ml Modifast shake/pudding (+lait maigre)

Collation

- ✓ 100ml Modifast shake/pudding (+lait maigre)

Diner

- ✓ 100g magere platte kaas + Fruitmoes 0%

Collation

- ✓ 100 tot 150g eiwitrijk melkproduct

souper

- ✓ 100ml Modifast shake/pudding (+lait maigre)

Fin de soirée

- ✓ 100ml Modifast shake/pudding (+lait maigre)

Apport liquide :

- ✓ Min. 1.5l eau plat
- ✓ Café ou thé (seulement en ajoutant de l'édulcorant ou du lait écrémé)

Premier choix à ajouter au Modifast

Produits laitiers riches en protéines

Critères :

- ✓ Min. 8g de protéines/100g
- ✓ Max. 7g de glucides/100g



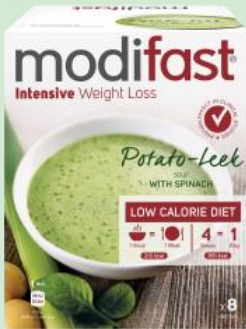
Glucides : 6.6g/100g = OK
Protéines : 10g/100g = OK

soort	Per 100 Gram
Energie	311 kJ (74 kcal)
Vet	1.5 g
waarvan verzadigd	0.9 g
Koolhydraten	6.6 g
waarvan suikers	4.4 g
Eiwitten	10 g
Zout	0.2 g

En annexe : liste de produits laitiers riches en protéines par magasin

Modifast intensive® Soupe

- ✓ La soupe Modifast intensive® peut être utilisée pour varier les saveurs.
- ✓ La soupe est préparée avec de l'eau et contient moins de protéines que le modifast intensive® milkshake ou le pudding.
- ✓ Seule la saveur poireau- pomme de terre peut être utilisée



Deuxième choix à ajouter au Modifast

Les aliments ci-dessous contiennent moins de protéines que les aliments du premier choix. Remplace au maximum 1 repas par le deuxième choix d'aliments.

Produits laitiers

- ✓ Lait écrémé
- ✓ Beurre non sucré
- ✓ Yaourt maigre nature sans sucres ajoutés
 - Max. 6g glucides/100g
 - <1g matière grasse/100g
 - Peut-être avec goût mais sans morceaux de fruits
- ✓ Yaourt à boire maigre sans sucres ajoutés (par exemple Optimel yaourt à boire 0% AH)
- ✓ Pudding fait maison avec lait écrémé et édulcorant ou pudding écrémé prêt à l'emploi

Alternatifs végétaux pour le lait

- ✓ Lait de soja non sucré (enrichi en calcium)
- ✓ Yaourt de soja sans sucres ajoutés
 - Max. 7g glucides/100g
 - Max. 2.5g matière grasse/100g
 - Peut-être avec goût mais sans morceaux de fruits
- ✓ Les substituts végétaux tels que le lait de riz, lait d'amande et le yaourt à la noix de coco ne sont pas autorisés en raison de la faible valeur biologique des protéines.
- ✓ Pudding fait maison à base de lait de soja et d'édulcorant

Boissons

- ✓ L'eau plate (pas d'eau gazeuse) min. 1.5l/jour
 - Mais ne buvez pas pendant le repas !
- ✓ L'eau aromatisée (pas pétillante, sans sucre ajouté)
- ✓ Thé ou café
 - Avec du lait écrémé et/ou de l'édulcorant

c

Les boissons servent uniquement à un supplément hydrique

Aliments à utiliser de façon limitée

Les aliments ci-dessous ne peuvent être utilisés que dans une mesure limitée car ils contiennent peu de protéines. Ils fournissent une certaine variation dans le programme d'alimentation. Complétez toujours ces aliments par un aliment riche en protéines.

Fruit

- ✓ Panade de fruits (sans biscuit ajoutée)
- ✓ Compote de fruits/ compotes en sachets sans sucre ajouté



Légumes

- ✓ La soupe maigre mixée (sans ajouter de la viande, de la crème, ou des pâtes)
 - Un peu de lait écrémé peut-être ajouté pour l'apport en protéines
 - Légumes frais ou surgelés
- ✓ Jus de légumes/smoothie aux légumes
- ✓ Bouillon dégraissé
- ✓ Optez pour des légumes faciles à digérer
 - Carottes, haricots verts, brocoli, chou-fleur, chicorée, tomate pelée sans graines, courgettes, épinards, endive, fenouil, blanc de poireau

Les aliments interdits

Lait et produits laitiers

- ✓ Lait et produits laitiers avec du sucre ajouté
- ✓ Lait entier et produits laitiers

Alternatifs végétaux pour le lait

- ✓ Lait d'amande, lait de riz, lait de coco, ...
 - Faible valeur biologique des protéines
- ✓ Lait de soja sans enrichissement en calcium
- ✓ Lait de soja sucré, yaourt de soja et pudding de soja

Fruit

- ✓ Jus de fruits (aussi frais pressé)
- ✓ Morceau de fruit

Légumes

- ✓ Soupe avec addition de crème, pâtes, boulettes de viande,...
- ✓ Légumes non mixés ou crudités
- ✓ Oignon, ail, champignons, poivrons, céleri ou légumineuses

Boissons

- ✓ Sodas, limonades
- ✓ Boissons gazeuses
- ✓ Alcool !

4. Phase 2: nourriture molle (3^{ième} et 4^{ième} semaine)

A partir de la 3^{ième} semaine après l'opération, nous passerons aux aliments mous. Ici aussi, il est important de prendre suffisamment de protéines pour éviter la perte de masse musculaire.

Encore une fois, nous optons pour 3 repas principaux avec 3 collations supplémentaires. S'il est difficile d'obtenir suffisamment de protéines dans l'alimentation, un shake ou un pudding Modifast Intensive® peut être utilisé en complément.

Les conseils nutritionnels précédemment rédigés
restent également valable en phase 2

Exemple schéma journalier phase molle

Déjeuner

- ✓ 2 biscottes ronds blancs
- ✓ Minarine (légèrement lubrifiée)
- ✓ 2 cubes de fromage à tartiner faible en matière grasse

Collation

- ✓ 150ml fromage blanc maigre

Diner

- ✓ 70g cabillaud poché
- ✓ Légumes faciles à digérer mixés
- ✓ Purée (avec du lait)
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

collation

- ✓ Yaourt maigre aux fruits sans sucre ajouté 125g
- ✓ 1 pot de compote de fruits 0%

Souper

- ✓ 2 biscottes rondes blanches
- ✓ Minarine (légèrement lubrifiée)
- ✓ 50g américain nature

En soirée

- ✓ 150g pudding maigre sans sucre ajouté

Les aliments autorisés

Pain

- ✓ Commencez par des biscottes rondes molles ou des cracottes
- ✓ Si tout se passe bien avec les biscottes, vous pouvez passer au pain blanc grillé ou au pain rassi (minimum 1 jour)

Pommes de terre, pâtes et riz

- ✓ Purée (uniquement avec ajout de lait), suffisamment liquide
- ✓ Purée de légumes (uniquement avec ajout de lait)
- ✓ Si tout se passe bien avec la purée, essayez les pâtes blanches ou le riz -> bien cuire et rincer après

Légumes

- ✓ Légumes faciles à digérer (Carottes, haricots verts, brocoli, chou-fleur, chicorée, tomate pelée sans graines, courgettes, épinards, endive, fenouil, blanc de poireau)
- ✓ Écrasé, mixé ou ajouté à la purée
- ✓ Soupe de légumes faciles à digérer, ajouter du lait si nécessaire
- ✓ Pots de légumes prêts à l'emploi (Olvarit)

Fruit

- ✓ Compote de fruits sans sucre ajouté
- ✓ Fruit mixé
- ✓ Fruit cuit sans peau (par exemple pomme)
- ✓ Panade de fruits (sans ajout de biscuit)

Poisson

- ✓ Poisson maigre (poché ou cuit)
- ✓ Salade de poisson maigre ou mousse de poisson maigre

Viande

- ✓ Viandes maigres (mixées ou hachées)
- ✓ Techniques de cuisson faible en matières grasses
- ✓ Viandes maigres molles (filet américain nature, mousse de viande)

Les œufs

- ✓ œufs brouillés (peu de matière grasse, poché, œufs à la coque)

Fromage

- ✓ Fromage aux herbes faible en matières grasses ou fromage à tartiner maigre
- ✓ Cottage cheese
- ✓ Mozzarella légère/allégée
- ✓ Fromage fondu faible en matière grasse

Lait en produits laitiers

- ✓ Lait écrémé
- ✓ Beurre non sucré
- ✓ Yaourt maigre nature sans sucres ajoutés
 - Max. 6g glucides/100g
 - <1g de matière gras/100g
- ✓ Yaourt à boire maigre sans sucres ajoutés (par exemple : Optimel yaourt à boire maigre 0%)
- ✓ Pudding fait maison avec du lait écrémé et édulcorant ou pudding prêt à l'emploi écrémé (par exemple vitalinea pudding)

Alternatifs végétaux pour le lait

- ✓ Lait de soja non sucré (enrichi en calcium)
- ✓ Yaourt de soja sans sucres ajoutés
 - Max. 7g glucides/100g
 - Max. 2.5g matière gras/100g
- ✓ Les substituts végétaux tels que le lait de riz, lait d'amande et le yaourt à la noix de coco ne sont pas autorisés en raison de la faible valeur biologique de protéines
- ✓ Pudding fait maison à base de lait de soja et d'édulcorant

Matières grasses

- ✓ Minarine
- ✓ Huile
- ✓ Beurre liquide
- ✓ Matières grasses de bonne composition en acides gras
- ✓ En quantité limitée

Sauce

- ✓ Sauces à base de lait écrémé (sans roux)
- ✓ Dressing au yaourt ou vinaigrette faible en matières grasses
- ✓ D&L mayonnaise au bouchon mauve

Boissons

- ✓ Min. 1.5l d'eau non gazeuse
- ✓ Eau avec sirop sans sucre
- ✓ Si soda light (<5kcal/100ml), éliminer le gaz
- ✓ Café ou thé (+ lait ou édulcorant)

Les aliments interdits

Pain

- ✓ Pain frais du jour
- ✓ Pain gris, multicéréales ou complet
- ✓ Pain de fantaisie, couques petit déjeuner , baguette, sandwich

Pommes de terre

- ✓ Pomme de terres rissolées
- ✓ Frites et croquettes
- ✓ Purée avec un ajout d'œuf et de beurre

Pâtes

- ✓ Pâtes complètes ou riz brun

Légumes

- ✓ Légumineuses (pois chiches, lentilles,...)
- ✓ Crudités, légumes al dente
- ✓ Chou (ex. brocoli, chou-fleur)
- ✓ Concombre, radis, céleri-rave, oignon, poivron, olives, piments, maïs, champignons, salsifis

Fruit

- ✓ Morceau de fruit

poisson

- ✓ Poissons gras
- ✓ Poissons panés ou farinés
- ✓ Plats de poisson frits
- ✓ Préparations de poisson prêtes à l'emploi et salades de poisson

Viande

- ✓ Viandes grasses et charcuterie
- ✓ Viande préparée et salades de viande
- ✓ Viande trop cuite
- ✓ Viande filandreuse telle que le rôti de bœuf, côtelette, steak, carbonades de bœuf,

Lait et produits laitiers

- ✓ Lait entier et produits laitiers
- ✓ Produits laitier avec du sucre ajouté
- ✓ Desserts à base de crème
- ✓ Crème glacée, gâteau, pudding sucré et milkshakes

Fromage

- ✓ Fromage à tartiner gras, fromage gras
- ✓ Fromage à la crème

Alternatifs pour le lait et produits laitiers

- ✓ Lait végétal (à l'exception du soja) et de ses dérivés
- ✓ Lait de soja sans enrichissement de calcium
- ✓ Pudding de soja prêt à l'emploi
- ✓ Yaourt de soja sucré

Matières grasses et sauces

- ✓ Graisses à composition défavorable en acides gras
- ✓ Utilisation d'une grande quantité de matières grasses
- ✓ Sauces chaudes et froides prêtes à l'emploi
- ✓ Sauces à la crème

Boissons

- ✓ Eau pétillante, boissons gazeuses
- ✓ Boissons gazeuses sucrées
- ✓ Jus de fruits
- ✓ Alcool

Groupe résiduel

- ✓ Biscuits, bonbons, chocolat, chips
- ✓ Plats cuisinés prêts à l'emploi
- ✓ Attention aux produits diététiques

5. Des problèmes alimentaires après l'opération

Des problèmes alimentaires peuvent survenir si les conseils nutritionnels après une chirurgie bariatrique ne sont pas suivis.

5.1 Dumping

Il y a 2 sortes de dumping

Dumping précoce

- ✓ Se passe 10 à 30min après le repas
- ✓ Survient quand la nourriture arrive en grandes quantités dans l'intestin grêle. Ce nourriture concentrée va retirer beaucoup de liquide des vaisseaux sanguins. Cela provoque des palpitations cardiaques, défaillance, faiblesse, chute de pression artérielle, transpiration, somnolence et tendance à l'évanouissement.
- ✓ L'intestin grêle se dilatera à cause des gros morceaux de nourriture. Cela provoque des crampes, la nausée, vomissement, sensation de ballonnement et la diarrhée.

Conseils alimentaires

- ✓ Manger lentement et bien mâcher
- ✓ 6 jusque 8 repas étalés sur la journée
- ✓ Ne buvez pas pendant les repas. Attendez 30 min avant et après le repas.

Dumping tardif

- ✓ 1 à 3 heures après le repas
- ✓ La glycémie et la production d'insuline ne sont pas bien ajustés l'un à l'autre. La nourriture pénètre plus rapidement dans l'intestin grêle, de sorte que les sucres rapides sont absorbés plus rapidement. En réponse à cela, notre pancréas produira beaucoup d'insuline en peu de temps. Cette production excessive d'insuline, provoquera une baisse rapide de sucre dans le sang et une hypoglycémie (manque de sucre).
- ✓ Plaintes : sueurs froides, sensation d'agitation, étourdissements, bâillements, palpitations et évanouissements

Conseils alimentaires

- ✓ Eviter les sucres rapides tels que les boissons gazeuses et les jus de fruits, les bonbons, les garnitures sucrées,...

5.2 Vomissements

La frénésie alimentaire, manger rapidement, la consommation excessive ou inconsidérée (devant la télévision par exemple) peuvent provoquer des nausées et des vomissements. Il est important de manger lentement et de bien mâcher.

5.3 Brûlures d'estomac

Conseils alimentaires :

- ✓ Manger calmement et lentement, bien mâcher
- ✓ Evitez les boissons gazeuses

5.4 Constipation

La constipation est fréquente après une chirurgie bariatrique. La prise alimentaire est limitée après la chirurgie. La première phase se compose également de peu de fibres alimentaires.

Conseils alimentaires :

- ✓ Assurer un apport hydrique adéquat
- ✓ Lorsque cela est permis à nouveau: une alimentation riche en fibres : 30g par jour
- ✓ Suffisamment d'exercice physique

Consultez immédiatement votre médecin en cas de troubles graves !

Si vous avez des questions ou des incertitudes, contactez votre diététicienne

Trajet bariatrique

Diététicienne Yara Knockaert

Tel. 056/63 55 73

yara.knockaert@azgroeninge.be

Bureau diététique général

Tel. 056/63 55 71

vzw az groeninge

zetel: Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk

RPR Gent | afdeling Kortrijk | BE 0472 222 625

t. 056 63 63 63 | f. 056 63 63 69 | www.azgroeninge.be

vu: Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk

ziekenhuis internationaal erkend door JCI voor veilige zorg en kwaliteit:

www.azgroeninge.be/kwaliteit