Dr M.Kohen

L’alimentation après une chirurgie bariatrique

Après cette intervention vos habitudes alimentaires vont changer.

Finis les régimes, mais ne mangez pas n’importe quoi.

La gastroplastie n’est pas un remède miracle mais une aide précieuse pour limiter votre apport alimentaire, sans avoir cette sensation désagréable et insupportable de faim.

Il est néanmoins nécessaire de s’alimenter d’une façon correcte, afin d’éviter toute carence alimentaire.

Votre réalimentation commence plus ou moins le troisième jour après l’intervention, liquide elle se compose de lait, lait aromatisé, crème liquide, yaourt liquide, jus de légumes, jus de fruits, milkshake..

**1 er période 8 jours**

Il est conseillé de prendre 3 repas liquides et 3 collations sur la journée.

**Attention**, les quantités seront fortement diminuées. Ne craignez rien, vous n’aurez pas faim. Grâce à la réduction de ces quantités vous allez enfin maigrir.

Mangez lentement, dans le calme. Prenez le temps de savourer les petites quantités.

 Petit déjeuner : 100 ml de crème liquide : vanille ou semoule (1/2 verre)

 Avant-midi : 100 ml de bouillon ou jus de légumes

 Dîner ou lunch  : 100 ml de potage aux légumes mixés

 Après-midi : A votre choix :

* 100 ml de yaourt nature ou aromatisé
* 100 ml de jus de fruits dilué ou lait

 Souper : A votre choix :

* 100 ml de crème liquide vanille(type pudding impérial à faire –maison) ou moka ou semoule
* 100 ml de potage mixé

 Au courant de la soirée : A votre choix :

* 100 ml de yaourt aromatisé ou de marque INEX
* 100 ml de jus de fruits

En plus, vous pouvez prendre un FORTIMEL par jour que vous allez répartir sur la journée (max 100ml à la fois) (à acheter en pharmacie).Il y a plusieurs goûts, afin d’assurer un apport suffisant de protéines, vitamines et sels minéraux.

Vous pouvez boire à volonté les petites quantités en dehors des repas pour ne pas dépasser la capacité de votre volume gastrique.

**Après cette périoide,** il vous est permis de passer d’une alimentation liquide à une alimentation pâteuse qui deviendra à la longue plus ou moins solide selon votre tolérance.

Malgré la petite quantité essayez de varier votre alimentation et prenez chaque jour un aliment de chaque groupe alimentaire : 150 g/repas

1. viande mixée (charcuterie maigre, poulet, dinde, pain de viande – haché) ou poisson poché sans arêtes ou œufs brouillés (50 g) ; crevettes ou scampis.
2. lait demi-écrémé ou yaourt ou fromage blanc ou à tartiner ou à pâte molle.
3. purée de pomme de terre (30 g) ou biscotte ou une petite tartine (20 g) sans croûtes ou 20 g de riz ou 20 g de pâtes.
4. 50 g de compote de fruits mixée et 50 g de légumes mixés (cuits -> carottes, poireaux, haricots, pointes d’asperges ; chicons, épinards).
5. 50 ml de jus de fruits et jus de légumes.
	* Boire de l’ eau progressivement en quantité mais pas 1 verre d’eau en une fois .
	* Totalement déconseillés les boissons sucrées telles que les limonades, les eaux gazeuses (lourdeurs), les boissons concentrées, les boissons alcoolisées, le coca, le cécémel, les laits chocolatés.
	* Il est conseillé de boire en dehors des repas, lentement, par petites gorgées : eau plate, jus de fruits sans sucre ajouté soit du jus de légumes soit du bouillon de légumes.
	* Attention au jus de fruits : il contient encore 10% de sucre.
	* A éviter : les desserts, confitures, miel, sirop ou jus de fruits non dilué !, choco, glace .
	* **N’oubliez pas de consommer chaque jour des fruits et des légumes** (éventuellement mixés au début) : commencez par choisir des légumes tendres et peu fibreux (comme les endives cuites, choux-fleurs cuits, salades cuites, carottes, courgettes, haricots verts extra-fins, fonds d’artichauts, pointes d’asperges, haricots, blancs de poireau, chicons, épinards, tomates sans la peau que vous consommerez cuits dans un premier temps).

Les crudités seront testées après les légumes cuits de façon très prudente (pensez à bien les mastiquer**).**

*Les légumes fibreux ou plus indigestes à éviter durant le premier mois sont* : la choucroute, les choux (excepté les choux-fleurs cuits), les salsifis, les oignons, les céleris, les champignons, les poivrons, les navets, les fèves, les lentilles et les légumes secs.

*En ce qui concerne les fruits* : consommez-les au début sous forme cuite (compotes non sucrées). Lorsque vous les introduirez crus, commencez par des fruits tendres : les poires bien mûres, les bananes, les pêches, les kiwis. Evitez les fruits à pépins (comme les raisins) et veillez à enlever la pelure (poires, pêches, pommes).

**Aliments à proscrire** (qui risquent d’empêcher l’amaigrissement ou d’être mal tolérés) :

* les boissons sucrées (limonades, jus de fruits non dilués), boissons gazeuses ;
* les boissons alcoolisées ;
* le chocolat, les bonbons ; les pâtisseries, la crème fraîche, les crèmes glacées ;
* les mayonnaises et sauces non allégées ; les chips.

C’est-à-dire tous les aliments à forte concentration de sucres et/ou de graisses.

**A la troisième semaine**, il faudrait arriver à cet exemple de journée

Petit déjeuner

-1 biscotte ou 20 g de pain blanc ou gris (suivant votre tolérance) sans croûte et légèrement grillé.

 - garniture : soit 30 g de fromage blanc

 1 œuf à la coque

 30 g de fromage à tartiner

 20 g de confiture sans sucre ajouté

Au courant de l’avant-midi

* 50 ml de jus de fruits sans sucre ajouté
* Ou 50 ml de jus de légumes, tel que le jus de tomates V8 ou
* Ou 100 ml de potage aux légumes mixés ou
* Ou ½ fruit frais

Dîner (ou repas chaud le soir)

* 1 cuillère à soupe de viande finement moulue ou petits morceaux
* Ou 1 cuillère à soupe de poisson poché, sans arêtes ou
* Ou 1 œuf brouillé
* Et 1 cuillère à soupe de légumes bien cuits et mixés
* Et 1 cuillère à soupe de purée de pommes de terre ou de riz ou de petites pâtes

Au courant de l’après-midi

* 100 ml de jus de fruits, sans sucre ajouté
* Ou 100 g de compote de pommes mixées ou petits morceaux …
* Ou 100 g de fruits cuits mixés
* Ou 50 g de fromage blanc tel que 1 petit gervais aux fruits
* Ou 1 demi-kiwi bien mûr
* Ou 1 demi -orange, sans peau

Souper

* 1 biscotte ou 20 g de pain blanc ou demi-gris légèrement grillé et sans croûte
* garniture : - 30 g de jambon cuit ou jambon fumé ou du filet d’Anvers ou du

 filet de poulet ou de dinde passé à la moulinette, ou

 - 30 g de poisson poché et mélangé avec une cuillère à café de

 Mayonnaise light ou bien écrasé et épicé et arrosé de jus de

 citron ou

 - 30 g de thon ou saumon au naturel, préparé de la même façon ou

 - 30 g de crevettes au citron ou

 - 1 œuf à la coque ou brouillé ou

 - 30 g d’un petit suisse ou

 - 30 g de fromage frais ou

 - 30 g de fromage à tartiner maigre ou

 - céréales + 1 peu de lait ½ écrémé

Collation (30 g) de la soirée

* 100 ml de yaourt, nature ou aromatisé aux fruits
* Ou 100 ml de lait écrémé nature ou avec une pointe de cacao dégraissé
* Ou 100 ml de milk-shake : lait mixé avec des fruits cuits
* Ou 100 ml de crème vanille ou moka ou semoule faite avec du lait demi-écrémé et faiblement sucré

Au bout de 5,6 semaines, la texture des aliments peut redevenir tout à fait normale (par petits morceaux…). Il faut toujours procéder par essais et erreurs sachant que la réalimentation varie d’une personne à l’ autre

Conclusion

Consommez une nourriture saine et variée

Préférez une nourriture de qualité et suffisamment variée afin d’éviter d’éventuelles carences en substances nutritives, vitamines et minéraux.

Prenez 3 repas par jour, matin, midi et soir. Mangez à des heures fixes et, si besoin est, prenez des en-cas sains, sans sucre et pauvres en graisse. Ne sucrez pas, préférez des édulcorants sans calories, limitez le plus possible la consommation de graisse dans la nourriture..Et des collations saines .

Pour vous aider à composer une alimentation saine, utilisez la pyramide alimentaire, c’est-à-dire un modèle se composant de plusieurs paliers de différentes tailles : à sa base, vous trouvez les aliments dont vous avez le plus besoin quotidiennement, plus haut, ceux dont vous avez le moins besoin.

Essayez, à chaque repas, de choisir des aliments de chaque palier.

Pour plus d’explications à ce propos, contactez directement le nutritionniste de votre Centre de l’Obésité.

* **Quels sont les aliments à éviter ?**
* **Lesquels sont conseillés ?**
* **De quoi devez-vous tenir compte de chaque aliment ?**

IL FAUT SUIVRE LES CONSEILS RECUS

Adapter l’alimentation aux nouvelles capacités de l’estomac tant du point de vue quantitatif que qualitatif.

CONSEILS GENERAUX

* une règle essentielle : fractionner les repas au cours de la journée et ne pas dépasser les quantités de 3 à 4 cuillères à soupe/ repas (3/4 d’un mug = +/- 100 g )à 1 mois
* le repas du midi et du soir sera composé d’un plat principal (viande ou poisson ou œufs ou protéines..) et légumes et aussi glucides (pain ou féculents ..), le fromage et le dessert pourra –être comme collation 2 ou 3 heures plus tard,
* éviter de boire pendant les repas pour ne pas augmenter les volumes (arrêter de boire ½ h avant et 1/2h après),
* ne pas commencer votre dîner par un potage (ou ½ h avant),
* ne pas oublier de boire entre les repas,
* bien mastiquer, l’état de vos dents ou appareil dentaire est à surveiller,
* éviter les aliments trop sucrés et trop salés en grandes quantités et en particulier les boissons,
* consommer vos repas de manière détendue. Que le temps donné au repas soit un temps de détente, de plaisir !,
* éviter de fumer, surtout à jeun.

ALIMENTS A EVITER PENDANT UN MOIS

* **Ce qui est trop fibreux :**
* légumes verts : poireaux, navets, ail, oignons, épinards, choux, poivrons, céleris, champignons, aubergines, fenouil, asperges
* céleris, chou-rouge, radis, concombres, salades (lors de la réalimentation progressive, commencer en ce qui concerne les salades par de l’iceberg !) …
* légumes secs : lentilles, pois cassés, haricots blancs
* fromages fermentés à goût fort : munster, bleu … et ceux dont les lipides > 20 %
* pain complet, très frais, biscottes riches en fibres
* **Ce qui est trop gras :**
* mayonnaise, béarnaise, sauce hollandaise
* fritures, panures, …
* pâtisseries, pâtes feuilletées, croissants …
* charcuterie sauf jambon blanc, filet de dinde, de poulet …
* viandes en sauce : bourguignon, ragoût, blanquettes, carbonnades (trop fibreuses)…
* viandes fumées et faisandées
* **Ce qui est irritant :**
* certaines crudités : Tomates, poivrons
* boissons très froides, glaçons, thé bouillants
* boissons gazeuses : coca, soda. .eau gazeuse
* alcool, bière..
* condiments : câpres, cornichons, moutarde
* épices : piments, harissa
* chocolat, glaces…
* certains fruits acides : oranges, mandarines, clémentines, pamplemousses

Éviter trop de café fort