

Solène BECHARD- Audrey BROTTES -Ambre DESHAYES- Audrey DIAS VAZ
Diététiciennes-nutritionnistes
Hôpital Privé de la Loire
39 bd de la Palle
42100 St-Etienne
Tèl : 04 77 42 29 38
Email : hpl.diet@ramsaygds.fr



Conseils alimentaires après chirurgie bariatrique

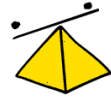
Conseils généraux :

- Faire des repas de petit volume, se servir des petites quantités (ex : dans une assiette à dessert, dans une tasse au lieu d'un bol, etc...).
- Boire de préférence en dehors des repas par petites gorgées et au minimum 30 min. avant et 30 min. après le repas.
- Ne pas consommer de boissons gazeuses ni de médicaments effervescents.
- **Bien mastiquer les aliments**, consacrer du temps au repas.
- Adapter la texture des repas les premiers jours (voir répartition plus loin).
- Respecter un équilibre alimentaire, éviter les aliments très concentrés en sucre et en matières grasses.
- Intégrer un exercice physique adapté à vos capacités, minimum 30 min. /jour (ex : marche, prendre les escaliers à la place de l'ascenseur, aller chercher le pain à pied, se garer loin de l'entrée des magasins sur le parking, etc...).

Il est impératif de stopper l'apport alimentaire dès que la satiété apparaît.

Exemple de menu les 3 premiers jours après la chirurgie :

= TEXTURE LIQUIDE, SEMI-LIQUIDE



***Petit-déjeuner :** Café ou thé ou infusion sans sucre (sucrettes si nécessaire) + lait écrémé ou ½ écrémé.

Quantités à adapter selon vos possibilités.

***10h :** 1 petit suisse nature (pot de 60g)

***Déjeuner :**

- 1 tasse ou 1 mug de Potage de légumes et féculents (texture veloutée et lisse) avec fromage fondu dedans ou œuf battu ou jambon ou autre viande mixée OU Soupe de poisson (attention sans morceaux, texture fluide).

Possibilité de prendre une petite brique de potage velouté du commerce.

- ½ à 1 coupelle de compote sans sucre ajouté ou fruit frais mixé lisse sans sucre et sans morceau (le décaler à 14h si besoin).

***16h :** Comme à 10h.

***Dîner :** Comme le midi.

A partir du 4^{ème} jour post opératoire,

= TEXTURE SEMI-LIQUIDE, MIXEE SANS SUCRE

Exemple de menu :

***Petit-déjeuner :**

- Café ou thé ou infusion sans sucre (sucrettes si nécessaire) + lait écrémé ou ½ écrémé ..
- 1 biscotte beurrée NON TREMPEE à BIEN MASTIQUER.

***10h :** ½ à 1 yaourt ou fromage blanc ou 1 petit-suisse nature sans sucre (sucrettes si nécessaire) + 1 c. à soupe de poudre de protéines.

***Déjeuner :**

- Purée de féculents (OBLIGATOIRE)/légumes contenant de la pomme de terre mixée ou autre féculent mixé (semoule fine, etc...) + légume mixé (courgettes, haricots verts, carottes, potiron, endives, etc...) ou purée de pois cassés, de lentilles, etc...
- Viande ou poisson mixé ou 1 œuf battu dans la purée.
- 1 c. à soupe de poudre de protéines dans la purée
- 1 c. à soupe d'huile végétale dans la purée.
- ½ à 1 coupelle de compote sans sucre ajouté ou fruit frais mixé lisse sans sucre et sans morceau (le décaler à 14h si besoin).

***16h :** Comme à 10h.

***Dîner :** Idem midi

A partir de 3 semaines post opératoire :

TEXTURE MOLLE / TENDRE :

***Petit-déjeuner :**

- Café ou thé ou infusion sans sucre (sucrettes si nécessaire) + lait écrémé ou ½ écrémé + 1 c. à soupe de poudre de protéines.
- Biscottes ou pain blanc peu cuit ou pain complet (texture molle, éviter la croûte dure du pain ou bien le tremper).

Quantités à adapter selon vos possibilités.

- 5 à 10 g de beurre.

***10h :** ½ à 1 yaourt ou fromage blanc ou 1 petit-suisse nature sans sucre (sucrettes si nécessaire) + 1 c. à soupe de poudre de protéines.

***Déjeuner :**

- Légumes cuits tendres (ex : courgettes, carottes cuites, ratatouille, endives braisées, etc...).
- Féculents : riz ou semoule ou petites pâtes type coquillettes ou légumes secs (lentilles, pois cassés, etc...) ou pommes de terre ou 1 tranche de pain blanc peu cuit ou pain complet (texture molle, éviter la croute dure du pain).
- Viande tendre (ex : steak haché, jambon blanc, cuisse de poulet, etc...) ou poisson ou œufs (en omelette, au plat, etc...).
- 1 c. à soupe d'huile végétale pour la cuisson et l'assaisonnement.

***16h :**

- ½ à 1 yaourt ou fromage blanc ou 1 petit-suisse nature sans sucre (sucrettes si nécessaire) + 1 c. à soupe de poudre de protéines.
- OU 1 tranche de pain blanc peu cuit ou pain complet + 1 petite portion de fromage sec tendre (camembert, reblochon, etc...).
- ½ à 1 coupelle de compote sans sucre ajouté ou 1 fruit cru bien mûr (poire, pêche, abricot, etc...) + 1 c. à soupe de poudre de protéines.

***Dîner :** Comme le midi.

ATTENTION : crudités et fruits durs interdits.

Au bout de 2 mois, l'alimentation redevient complètement NORMALE, avec réintroduction des crudités.

MAIS la tolérance à chaque aliment est très variable d'une personne à l'autre.

Au départ, vous serez obligé de « tester » les aliments, ne pas hésiter à refaire des essais plus tard avec ceux qui ne sont pas passés une 1^{ère} fois et penser à **BIEN MASTIQUER.**

IMPORTANT :

*Un suivi nutritionnel à long terme est **INDISPENSABLE** pour vous accompagner dans votre perte de poids.*

Le résultat de l'intervention peut réellement en dépendre.

Aussi, il est fortement conseillé de reprendre RDV avec votre diététicien ou médecin nutritionniste environ 3 semaines après l'intervention.

En parallèle vous serez contacté dans les prochains jours par votre prestataire de service pour un RDV diététique 2 semaines post opératoire.