




COMMENT S'ALIMENTER APRES UNE OPERATION DE CHIRURGIE BARIATRIQUE

Pôle digestif :
Diététicien(ne) :

 tél. : 04 92 03 58 88

PLANNING ALIMENTAIRE POST-OPERATOIRE

	ETAPES	ALIMENTATION	LIEU
0	Du jour de l'opération au 2 ^e jour après l'opération	A jeun	A l'hôpital
1	Après le TOGD Pendant 1 à 2 jours	Eau ou Thé, tisane bouillon puis Alimentation <u>liquide</u> , fractionnée par prises de 50ml (5cl) 1 petite cuillère toutes les 5 mn	A l'hôpital
2	Pendant 4 semaines	Alimentation <u>mixée</u> , riche en protéines, fractionnée	A l'hôpital, puis à domicile ou en maison de convalescence
3	1 mois après l'opération	Alimentation à texture, hachée puis normale fractionnée <u>après</u> <u>consultation diététique</u>	A domicile

1^{ère} étape – Pendant 1 à 2 jours

Alimentation liquide

Matin

- 1 jus de fruits sans sucre ajouté
- 1 supplément protéiné

Midi

- 1 supplément protéiné
- 1 préparation liquide, chaude, salée

Soir

- 1 préparation liquide, chaude, salée
- 1 supplément protéiné

Vos repas sont fractionnés, chaque prise alimentaire sera de 50ml (5cl)

Les boissons (eau plate, thé, café, tisanes sans sucre, ...) sont également prises en petites quantités (50ml à la fois).

Tout doit être avalé par très petites gorgées. Pour s'alimenter dans les meilleures conditions, il est nécessaire d'apprendre 1 nouvelle façon de manger et de boire.

La vitesse de prise sera de 1 petite cuillère toutes les 5 minutes

Répartition sur la journée :

8H00 à 10h00	200ml de supplément protéiné
10H00 à 12h00	200ml de Jus de fruit sans sucre ajouté (ou eau)
12H00 à 14h00	200ml de potage velouté
14H00 à 16h00	200ml de supplément protéiné
16H00 à 18h00	200ml d'eau
18H00 à 20h00	200ml de potage velouté
20H00 à 22h00	200ml de supplément protéiné

2^{ème} étape – Pendant 2 semaines

Alimentation mixée

Matin :

8H00	50 à 75 g	1 Petit-suisse ou ½ yaourt nature ou ½ fromage blanc
9H00	50 à 75 g	1 Petit-suisse ou ½ yaourt nature ou ½ fromage blanc
10H00	50 à 75 ml	½ compote s/sucre ou 50ml de Jus de fruit s/sucre ajouté
11H00	50 à 75 ml	½ compote s/sucre ou 50ml de Jus de fruit s/sucre ajouté

Repas de midi : Prendre la moitié à 12H et l'autre moitié à 13H (soit 2x75g)

50 g	Jambon ou poisson ou 1 œuf cru ou 2 fromages à tartiner (Kiri, Samos, vache qui rit, Petit Louis, Chavroux, St Moret)
50 g	Purée de pommes de terre
50 g	Légumes cuits mixés (voir liste)
1	Cuillère à soupe de Parmesan
1	Cuillère à soupe d'huile crue au choix

Collations :

14H00	50 à 75 g	1 Petit-suisse ou ½ yaourt nature ou ½ fromage blanc
15H00	50 à 75 g	1 Petit-suisse ou ½ yaourt nature ou ½ fromage blanc
16H00	50 à 75 g	1 Petit-suisse ou ½ yaourt nature ou ½ fromage blanc
17H00	50 à 75 g	1 Petit-suisse ou ½ yaourt nature ou ½ fromage blanc

Repas du soir : Prendre la moitié à 18H et l'autre moitié à 19H (soit 2x75g)

50 g	Jambon ou poisson ou 1 œuf cru ou 2 fromages à tartiner (Kiri, Samos, vache qui rit, Petit Louis, Chavroux, St Moret)
50 g	Purée de pommes de terre
50 g	Légumes cuits mixés (voir liste)
1	Cuillère à soupe de Parmesan
1	Cuillère à soupe d'huile crue au choix

Collation :

20H00	50 à 75 g	1 Petit-suisse ou ½ yaourt nature ou ½ fromage blanc
-------	-----------	--

N'oubliez pas de boire entre chaque prise alimentaire 50ml d'eau tout au long de la journée (ex 8h à 8h30 ½ yaourt et 8h30 à 9h 50ml d'eau)

Prendre la valeur d'une petite cuillère toutes les 5 minutes pour les aliments et les boissons

Prendre dans la journée 40 g de Lait Ecrémé en Poudre = 4 cuillères à soupe

Vitamines à prendre tous les matins (1/j)

2^{ème} étape Bis – Pendant 2 semaines

Alimentation mixée

Matin :

8H00	100 à 150 g	1 à 2 Petit-suisse ou 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc
10H00	100 150 ml	1 compote s/sucre ou 100ml de Jus de fruit s/sucre ajouté

Repas de midi : 12H

50 g	Jambon ou poisson ou 1 œuf cru ou 2 fromages à tartiner (Kiri, Samos, vache qui rit, Petit Louis, Chavroux, St Moret)
50 g	Purée de pommes de terre
50 g	Légumes cuits mixés (voir liste)
1	Cuillère à soupe de Parmesan
1	Cuillère à soupe d'huile crue au choix

Collations :

14H00	100 à 150 g	1 à 2 Petit-suisse ou 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc
16H00	100 à 150 g	1 à 2 Petit-suisse ou 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc

Repas du soir : 18H

50 g	Jambon ou poisson ou 1 œuf cru ou 2 fromages à tartiner (Kiri, Samos, vache qui rit, Petit Louis, Chavroux, St Moret)
50 g	Purée de pommes de terre
50 g	Légumes cuits mixés (voir liste)
1	Cuillère à soupe de Parmesan
1	Cuillère à soupe d'huile crue au choix

Collation :

20H00	100 à 150 g	1 à 2 Petit-suisse ou 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc
-------	-------------	--

**N'oubliez pas de boire tout au long de la journée et en dehors des repas 1 à 1,5l/j
(par prises de 50ml à 100ml)**

S'arrêter de boire environ 30 mn avant de manger et attendre 1h00 après

Prendre dans la journée 40 g de Lait Ecrémé en Poudre = 4 cuillères à soupe

Vitamines à prendre tous les matins (1/j)

A RETENIR :

- Mastiquez soigneusement tout ce que vous ingérez, même les purées. N'avalez que par très petites bouchées (à la petite cuillère). Prenez tout votre temps pour les repas (20 à 30 minutes au minimum). Évitez de manger quand vous êtes tendu(e), nerveux(se) ou distrait(e) : cela risquerait de vous faire avaler trop vite sans le vouloir, déclenchant des douleurs ou des blocages
- Ne pas consommer du sucre ou des produits sucrés
- Écoutez votre estomac, mangez lentement et buvez entre les repas **des boissons non gazeuses** (50ml Maximum à chaque fois par petites gorgées)
- A aucun moment ne forcez la sensation de satiété

Conseils pratiques pour une alimentation mixée :

Au cours de cette période, votre alimentation doit absolument être **mixée**, afin d'éviter les complications post opératoires.

Pour y parvenir :

- Acheter ou emprunter un mixer
- Faire cuire les aliments
- Couper les aliments en petits morceaux
- Ajouter du liquide, par exemple : jus de légumes, bouillons, eau, lait
- Puis mixer longuement jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, sans aucun morceau

Pour vous aider :

Vous pouvez utiliser des légumes congelés déjà hachés, de la purée de pommes de terre lyophilisée.

Pour augmenter votre tolérance digestive :

- Choisissez une alimentation peu grasse
- Prenez des légumes cuits faciles à digérer sans peau et sans pépins : **carottes, courgette, Haricot vert extra fins, endives cuites, épinards hachés**