Apport en protéines après chirurgie bariatrique

azdelta
Uw ziekenhuis.

Chère patiente, cher patient,

Après une opération bariatrique, le risque de carence en protéines est très élevé. Il est dû à une diminution de l'apport alimentaire, aux intolérances alimentaires et à une diminution de l'absorption des nutriments. Une carence en protéines entraîne une dégradation musculaire et d'autres problèmes, comme les œdèmes et la mauvaise cicatrisation des plaies.

La consommation d'aliments riches en protéines est recommandée pour prévenir ces carences et pour préserver la masse musculaire. Dans la mesure où des problèmes d'apport alimentaire surviennent surtout dans la première année qui suit l'opération, il est important d'adopter scrupuleusement une alimentation riche en protéines, surtout les premiers mois qui suivent l'opération. Grâce à une alimentation saine et variée, un apport suffisant de tous les nutriments est parfaitement réalisable.

Les diététiciens

1 Recommandations et conseils pratiques

- Prévoyez un aliment riche en protéines à chaque moment de repas.
- Pour le repas tartines, optez de préférence pour des garnitures salées maigres. Dans la mesure où la portion de pain/biscottes est limitée, vous pouvez les recouvrir généreusement d'une garniture maigre (une double couche est autorisée). Une garniture sucrée n'apporte pas de nutriments nécessaires.
- Lors du repas chaud, mangez d'abord la source de protéines et seulement ensuite les aliments moins riches en protéines. Ainsi, mieux vaut manger d'abord la viande/le poisson, puis les légumes et les pommes de terre.
- Les garnitures maigres riches en protéines peuvent également être consommées comme collation, par exemple un Babybel, des dés de fromage maigre ou une tranche de filet de poulet, etc.
- Prenez régulièrement un produit laitier comme collation.

2 Aliments riches en protéines

Les aliments ci-dessous sont à privilégier par rapport aux aliments riches en glucides ou en graisses. Une distinction est faite entre les protéines animales et végétales. Les protéines animales sont de meilleure qualité et doivent donc être privilégiées.



Exemples de garnitures riches en protéines

- Fromage : tranches de fromage light, fromage à tartiner maigre, fromage frais (aux herbes) light, cottage cheese, ricotta, mozzarella light, etc.
- Viande : jambon de dinde, blanc de poulet, jambon, filet de saxe, langue de bœuf, rôti, rosbif, filet américain, etc.
- Poisson : salade de poisson ou de crabe maison (à base de mayonnaise light), flétan fumé, saumon fumé, surimi, etc.
- Œufs : salade d'œufs mollets ou sur le plat maison (voir recette)

Exemples de collations riches en protéines

- Fromage blanc 0 %
- Skyr, Kvarg (yaourt islando-suédois - quark)
- Yaourt grec 0 %
- Produits laitiers enrichis en protéines comme le fromage frais et le yaourt Pur Natur high protein et le yaourt Optimel
- Lait demi-écrémé ou babeurre non sucré
- Cécémel less sugar ou lait demi-écrémé au can'kao de Canderel
- Si les produits laitiers sont moins bien tolérés, des produits au soja ou sans lactose (sans sucres ajoutés) peuvent être choisis
- Galette de riz ou cracotte aux céréales complètes avec garniture maigre
- Bâtonnets avec fromage à tartiner
- Dés de fromage maigre ou mini Babybel light
- Préparer soi-même des glaces au yaourt sans sucre (voir recette)
- Pain perdu avec pain complet, œuf, lait demi-écrémé et édulcorant



ALIMENTATION	PROTÉINES PAR 100 G PAR 100 ML	PORTION	PROTÉINES TENEUR PAR PORTION
Lait, yaourt et fromages blancs			
Skyr, Kvarg (Isey, Nestlé Lindahls)	11 g	125 g = 1 pot	13,8 g
Melkunie protein breaker	6 g	200 g = 1 gourde	12 g
Melkunie protein pudding	10 g	200 g = 1 pot	20 g
Boisson protéinée Hipro de Danone®	8,3 g	330 ml = 1 flacon	25 g
Yaourt protéiné Hipro de Danone®	9,3 g	150 g = 1 pot	15 g
Yaourt grec maigre (optimel, Fage, Oïkos, Boni, KriKri)	10 g	125 g = 1 pot	12,5 g
Fromage blanc maigre ou quark	7,5 g	125 g = 1 pot	9,4 g
Yaourt maigre	4,9 g	125 g = 1 pot	6,1 g

ALI-MEN-TATION	PROTÉINES PAR 100 G PAR 100 ML	POR-TION	PROTÉINES TENEUR PAR PORTION
Lait demi-écrémé	3,5 g	150 ml = 1 verre	5,3 g

ALIMEN-TATION	PROTÉINES PAR 100 G PAR 100 ML	POR-TION	PROTÉINES TENEUR PAR PORTION
Babybel protein	25 g	22 g = 1 pièce	5 g
Fromage à pâte dure maigre	23 g	20 g = 1 tranche	4,6 g
Fromage à tartiner maigre	14 g	20 g = 1 coin	2,8 g
Dippers Cheez	10 g	35 g = 1 paquet	3,5 g

ALIMENTATION	PROTÉINES PAR 100 G PAR 100 ML	PORTION	PROTÉINES TENEUR PAR PORTION
Viande, poisson, œuf			
Charcuterie maigre	22 g	20 g = 1 tranche	4,4 g
Viande maigre	20 g	-	-
Poisson gras	18 g	-	-
Poisson maigre	17 g	-	-
Œuf	13 g	50 g = 1 pièce	6,5 g
Protéines végétales			
Quorn	14 g	-	-
Tofu	13,5 g	-	-
Tempeh	13,5 g	-	-
Légumineuses	8,7 g	-	-
Boisson au soja enrichie en calcium	3,2 g	150 ml = 1 verre	4,8 g

3 Exemple de schéma journalier

PETIT-DÉJEUNER	Pain complet, biscotte ou cracotte aux céréales complètes, tartiné(e) de minarine Doublement recouvert(e) d'une garniture riche en protéines (voir liste)
10 HEURES	1 fruit
11 HEURES	1/2 tasse de soupe de légumes maigre
MIDI	Viande maigre/poisson/œuf/substitut végétal, légumes et pommes de terre
16 HEURES	1 collation riche en protéines (voir liste)
SOIR	Pain complet, biscotte ou cracotte aux céréales complètes, tartiné(e) de minarine Doublement recouvert(e) d'une garniture riche en protéines (voir liste)
20 HEURES	1 collation riche en protéines (voir liste)

Remarque : buvez suffisamment d'eau par petites gorgées sur la journée mais jamais pendant le repas.

4 Suppléments de protéines

S'il n'est pas possible d'assimiler suffisamment de protéines avec l'alimentation ordinaire, un complément peut être pris sous la forme de poudres protéinées spécifiques. Elles contiennent des protéines de lactosérum qui sont bien assimilées par l'organisme.

Nous visons un apport en protéines total d'au moins 60 g par jour. La plupart des poudres protéinées ont un goût neutre et peuvent facilement être ajoutées à des préparations sucrées ou salées. Exemples : Barinutrics Whey et FitForMe Pure Whey. Demandez toujours conseil à votre diététicien.

5 Activité physique

L'activité physique joue également un rôle important dans la création de la masse musculaire. L'exercice physique stimule le corps à assimiler suffisamment de protéines, ce qui permet de créer plus de masse musculaire. Plus la masse musculaire est importante, meilleure sera votre combustion énergétique !

L'objectif est d'intégrer l'activité physique dans vos activités quotidiennes, ce qui profitera à votre état de santé général (tant physique que mental). En fait, 30 minutes d'exercice physique modéré par jour suffisent déjà. Nous pensons à la marche, au vélo, à la natation, au jardinage, à la danse, etc.

Si vous commencez à faire du sport de manière plus intensive, la prise de protéines juste après l'effort est également importante pour une récupération musculaire optimale. Faites un choix parmi les collations riches en protéines que vous trouverez dans cette brochure au point 2.

6 Recettes

Filet américain préparé

200 g de steak haché, 1 échalote, 2 cuillères à soupe de ketchup, 4 cornichons, persil, sauce worchester, poivre et sel, 1 cuillère à soupe dressing

Émincez l'échalote et mélangez-la aux autres ingrédients.

Salade de curry aux œufs

3 œufs durs, cresson, 2 cuillères à soupe de yaourt maigre ou de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de dressing, 1 demi-cuillère à café de curry, poivre

Épluchez l'œuf, coupez-le en morceaux et émincez le cresson. Mélangez le yaourt ou le fromage blanc avec le curry et le poivre. Ajoutez les œufs, le dressing et le cresson et retournez le tout.

Salade de jambon

100 g de fromage blanc maigre, 1 cuillère à soupe de persil ou de ciboulette ciselé(e), 3 tranches de jambon, sel de céleri, tabasco, poivre noir, 1 cuillère à soupe de dressing

Coupez le jambon en fines lamelles. Mélangez le fromage blanc et le dressing. Mélangez le jambon et assaisonnez à votre goût avec du sel de céleri, du tabasco, du persil et du poivre.

Yaourt aux fruits frais



1 kiwi, 1 poignée de myrtilles, 1 poignée de framboises surgelées, 1/2 mangue, 350 ml de Skyr (goût vanille), 50 ml de lait demi-écrémé

Découpez le kiwi et la mangue en petits morceaux. Dans un gobelet mélangeur, mixez le Skyr avec le lait pour qu'il devienne un peu plus liquide. Prenez un moule à glace pour 6 glaces à l'eau. Répartissez les myrtilles dans le fond. Versez ensuite une cuillère à soupe de Skyr par-dessus. Répétez ensuite avec le kiwi, la mangue et les framboises. Placez les glaces au congélateur pendant au moins 5 heures.

Contact

Département diététique de l'AZ Delta

CAMPUS BRUGSESTEENWEG
e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS DE MENIN
e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : informations département diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6029-FR **Cette brochure est revisée le 07/03/2024**