



Conseils nutritionnels après une chirurgie bariatrique

Contenu

1. Changez votre comportement alimentaire	4
2. Une alimentation saine et variée	5
3. Troubles survenant après une intervention bariatrique	12
4. L'activité physique	16
5. Le contrôle du poids	17
6. Suivi	17
7. Régime avant l'intervention (600 kcal)	18
8. Régime à base de préparations protéinées avant l'opération	22

© AZ Delta

Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Cher patient

Votre bien-être et la réussite de l'opération que vous avez subie pour perdre du poids dépendent de l'efficacité du suivi. À cet égard, votre motivation et votre collaboration jouent un rôle important.

Étant donné que votre estomac a perdu une bonne partie de sa contenance, vous vous sentirez plus rapidement rassasié. Dans un premier temps, vous aurez encore envie de manger, mais ce n'est certainement pas le but poursuivi. Il est extrêmement important que vous appreniez rapidement à reconnaître cette sensation de satiété afin d'arrêter immédiatement de manger.

En acquérant de nouvelles habitudes alimentaires, vous apprendrez également à éviter les désagréments tels que les nausées et les vomissements.

Vous trouverez dans cette brochure un certain nombre de conseils pratiques pour vous y aider.

Nous vous souhaitons bonne chance !

Le département de diététique

1

Changez votre comportement alimentaire

Conseils

- Mâchez consciencieusement (si vous souffrez de problèmes de dentition, commencez par y remédier).
- Mangez à petites bouchées (utilisez une fourchette/cuillère à dessert et déposez vos couverts après chaque bouchée).
- Utilisez une assiette à dessert : votre repas sera plus appétissant qu'une petite quantité perdue dans une grande assiette.
- Arrêtez de manger et de boire dès que vous avez la sensation d'avoir suffisamment mangé et bu. Si vous continuez à manger ou à boire, vous risquez d'être pris de nausées et de vomissements.
- Pendant que vous mangez, il est préférable que vous ne vous laissiez pas distraire par d'autres activités comme regarder la télévision, lire le journal, utiliser votre smartphone, et cetera.
- À table, adoptez une position correcte, profitez de votre repas, évitez tout stress et proscrivez les discussions désagréables.
- Essayez de ne pas boire au moment de manger. Abstenez-vous de boire une demi-heure avant le repas, ne buvez pas pendant ce dernier et attendez encore une demi-heure après la fin du repas avant d'ingurgiter une boisson.

Bien que les volumes que vous pouvez absorber soient considérablement réduits, il importe de veiller à une alimentation saine et équilibrée. Il est recommandé de prendre trois repas par jour : un petit-déjeuner, un repas de midi et un repas du soir. Vous pouvez également prendre une collation équilibrée à 10 h et dans l'après-midi, pour autant qu'elle soit sans sucre et pauvre en graisse. Certains patients ne peuvent plus supporter certains aliments, d'autres peuvent en revanche manger de tout. Vous pouvez tester un aliment en commençant par en goûter une très petite quantité. Si vous ne le supportez, réessayez plus tard.

Quels conseils devez-vous prendre en ligne de compte pour chaque aliment ? Quels conseils devez-vous prendre en ligne de compte pour chaque aliment ?

Boissons

- Boire rapidement et à grandes gorgées entraînera une sensation désagréable. Ne prenez donc que de petites gorgées, comme si vous buviez au goulot d'une bouteille dotée d'un **bouchon sport**.
- Entre les repas, buvez en suffisance des boissons **sans sucre** comme de l'eau plate, du café ou du thé sans sucre, du bouillon dégraissé, des soupes de légumes allégées, des boissons rafraîchissantes light non pétillantes, et cetera.
- Les sodas light peuvent être consommés avec modération (max. 0,5 litre par jour). Dans un premier temps, laissez un maximum de gaz s'échapper dans l'air. Ne buvez pas de coca, coca light ni de coca zéro parce qu'ils augmentent le risque d'ulcère à l'estomac en raison de leur taux élevé d'acide phosphorique.
- Évitez les boissons sucrées comme les jus de fruits (y compris sans sucre), les boissons rafraîchissantes et les boissons lactées sucrées.
- Limitez la consommation de boissons alcoolisées au minimum. Gardez à l'esprit que l'effet de l'alcool est accéléré et renforcé.

Pain

- Le pain complet grillé, les cracottes complètes et les biscottes sont généralement mieux tolérés.
- Le pain frais du jour est plus difficile à digérer et reste parfois bloqué à la sortie de l'estomac. Privilégiez donc le pain complet rassis.
Évitez les sandwiches et les viennoiseries et optez préférentiellement pour des pistolets. Ne mangez que la croûte du pistolet en laissant la mie. Cette dernière, comme le pain blanc, risque de peser sur l'estomac.

Pommes de terre, pâtes et riz

- Faites en sorte que vos pommes de terre, vos pâtes et votre riz soient bien cuits.
- Préférez les produits riches en fibres, comme le riz brun ou les pâtes complètes.
- Prenez des pâtes plus épaisses, qui seront plus faciles à mâcher.
- La purée de pommes de terre ne pose aucun problème.
- Vous pouvez occasionnellement consommer des croquettes, des pommes de terre sautées ou des frites, en quantité limitée (à partir de la troisième semaine).

Légumes

- Veillez à ce que vos légumes soient bien cuits, certainement au début.
- Les légumes donnant des gaz (choux de Bruxelles, poivrons, champignons, oignon) sont plus difficiles à digérer.
Si vous rencontrez des problèmes après avoir mangé ce type de légumes, il est préférable de les éviter temporairement.
- Vous pouvez incorporer progressivement des crudités non acides à votre alimentation à partir de la troisième semaine.

Fruits

- Consommez **quotidiennement** un fruit en commençant par un fruit sucré bien mûr ou éventuellement un fruit en conserve dans son jus.
- Les fruits pelés et épépinés sont plus faciles à digérer.
- Il est parfois préférable de peler les agrumes.
L'agrumes peut aussi être pressé (le jus de maximum un fruit par jour).
- Les premières semaines, il est préférable d'éviter les fruits à coque.

Viande

- Les viandes telles que le rosbif, les côtelettes ou encore le bifteck sont filandreuses et contiennent beaucoup de tissu conjonctif, ce qui les rend difficiles à mâcher. Elles forment alors une boule difficile à avaler ; mieux vaut donc les éviter.
- Les viandes tendres comme le poulet et la dinde sont un bon choix.
- Évitez de manger trop de hachis, de hamburgers ou de saucisses et privilégiez plutôt le haché de volaille ou de veau.
- Les charcuteries maigres finement tranchées (jambon, blanc de poulet, jambon de dinde, et cetera) sont généralement bien tolérées.
- Évitez les tendons, les couennes et les morceaux de cartilage.

Poisson

- Le poisson est habituellement mieux supporté que la viande, même s'il s'agit d'un poisson gras.
- Mangez du poisson deux fois par semaine.
- Les poissons panés et prêts à consommer sont déconseillés en raison de leur apport énergétique important.

Œufs

- Les œufs, surtout lorsqu'ils sont brouillés, en omelette, sur le plat ou mollets, sont généralement bien tolérés. Les œufs cuits durs sont un peu plus difficiles à digérer.

Produits laitiers

- Privilégiez les produits laitiers écrémés ou demi-écrémés, non sucrés.
- Si vous tolérez moins bien le lait ordinaire, vous pouvez passer au lait pauvre en lactose ou au lait de soja.
- Les fromages à tartiner allégés, le fromage blanc maigre ainsi que les fromages maigres à pâte dure peuvent également être introduits dans l'alimentation.

Matières grasses

- Choisissez des graisses riches en acides gras insaturés (huile d'olive, huile de colza, margarine molle et liquide).
- Un excès de matières grasses ralentit la vidange gastrique et peut provoquer des brûlures d'estomac et une diarrhée.

Sauces

- Limitez l'usage de mayonnaise et privilégiez plutôt le ketchup, le pickels, la moutarde, la mayonnaise light et la vinaigrette light.
- Évitez les sauces riches en graisses à base de beurre, d'œufs ou de crème.
- Les sauces au lait à base de lait écrémé ou demi-écrémé ainsi que les sauces à base de bouillon dégraissé peuvent être utilisées en quantités limitées.

Sucreries

- Évitez les bonbons, le chocolat et la crème glacée. Ils franchissent facilement l'estomac raccourci mais sont très souvent la cause d'un syndrome de dumping.
- Les aliments riches en sucres contiennent beaucoup de calories et de graisses, mais sont en revanche pauvres en vitamines et minéraux.
- Remplacez le sucre par des édulcorants artificiels peu caloriques.
- La confiture allégée en sucre peut toutefois être utilisée.

Voici quelques conseils si vous mangez à l'extérieur

- Ne prenez qu'un verre d'apéritif et ne grignotez rien en même temps.
- Ne buvez pas trop pendant le repas, limitez l'alcool.
- Laissez tomber l'entrée ou prenez une entrée comme plat principal, sa quantité étant idéale.
- Demandez que l'on vous serve les sauces à part.
- Prenez un café à la place du dessert

Programme progressif

> Semaines 1 et 2

- **repas tartine**
 - cracottes/biscottes complètes ou pain complet grillé
 - fine couche de margarine/minarine, fine couche de fromage (à tartiner) maigre ou de confiture light
 - évitez le choco, la pâte à tartiner au spéculoos, la charcuterie et les fromages gras
- **repas chaud**
 - pommes de terre en purée
 - poisson, œuf (mollet, brouillé...), viande tendre découpée finement ou dés de quorn
 - légumes cuits à l'eau ou étuvés comme duchou-fleur, du brocoli, des chicons, des épinards, des carottes, et cetera
 - quantité à prévoir : une demi-assiette à dessert
- **collation (uniquement si le besoin s'en fait sentir) :**
 - tasse à café de soupe
 - yaourt ou fromage blanc maigre non sucré
 - fruit mûr mou
- **boissons**
 - boissons non gazeuses non sucrées (eau plate, café ou thé léger)

La première semaine après la SLEEVE gastrectomie, préférez une alimentation onctueuse et très molle. Ne consommez en aucun cas des aliments durs.

À partir de la troisième semaine

- L'alimentation peut être progressivement élargie : pain ordinaire, pommes de terre cuites à l'eau, pâtes, viande, crudités non acides, et cetera
- Boissons gazeuses : dans un premier temps, laissez échapper un maximum de gaz dans l'air.
- Les portions deviendront progressivement plus grandes (jusqu'à atteindre une assiette à dessert pleine).
- Tous les types de fruits et légumes peuvent être testés.

L'objectif que nous visons est de parvenir à une alimentation variée, saine et équilibrée.

Programme quotidien à partir de la troisième semaine

PETIT-DÉJEUNER	• 1 à 2 tranches de pain gris ou complet, finement tartinées de margarine/minarine • garniture : fromage maigre/à tartiner, charcuteries maigres, confiture allégée
APRÈS UNE DEMI-HEURE	boisson non sucrée
COLLATION	fruit ou yaourt/fromage blanc maigre non sucré ou une tasse à café de soupe
MIDI	1 assiette à dessert (1/3 de pommes de terre/de riz/de pâtes + 1/3 de légumes + 1/3 de viande/de poisson/d'œuf)
APRÈS UNE DEMI-HEURE	boisson non sucrée
COLLATION	un fruit ou un yaourt maigre non sucré
SOIR	• 1 à 2 tranches de pain gris ou complet, finement tartinées de margarine/minarine • garniture : fromage maigre/à tartiner, charcuteries maigres, confiture allégée
APRÈS UNE DEMI-HEURE	boisson non sucrée
FIN DE SOIRÉE	si vous en ressentez le besoin : un fruit ou un dessert lacté sans sucres ajoutés

3 Troubles survenant après une intervention bariatrique

Le syndrome de dumping gastrique

Pourquoi les problèmes de vidange gastrique rapide surviennent-ils ?

- La nourriture aboutit dans un estomac trop petit ou directement dans l'intestin grêle.
- Le muscle qui obture la jonction entre l'estomac et l'intestin grêle fait défaut, de sorte que les aliments n'arrivent plus de façon régulière et dosée dans l'intestin.
- De plus, le fait de boire durant les repas accélère le transit de la nourriture.
- L'estomac ne peut plus broyer, malaxer ni pétrir le bol alimentaire, de sorte que de trop gros morceaux passent dans l'intestin grêle.

Le syndrome de dumping gastrique survient principalement en cas de réalisation d'un bypass gastrique ; c'est moins le cas avec une opération de type sleeve.

Dumping « précoce »

Ces troubles surviennent relativement vite après le repas (environ une demi-heure).

Les problèmes de dumping précoce se présentent lorsque de grandes quantités de nourriture aboutissent en même temps dans l'intestin grêle. Ces aliments très concentrés attirent de grandes quantités de liquides dans l'intestin grêle, en provenance des vaisseaux sanguins voisins. Les symptômes suivants se manifestent alors :

- une sensation d'être trop « rempli »
- des maux de ventre et des crampes abdominales
- de la diarrhée

L'on relève également une chute de la tension artérielle due à la quantité de fluide soustraite aux vaisseaux sanguins ; cette chute de tension entraîne les troubles suivants :

- des palpitations
- des vertiges et des étourdissements
- une sensation de faiblesse
- de la somnolence
- de la transpiration

Dumping « tardif »

Il survient environ 2 à 3 heures après le repas.

Ces troubles tardifs sont dus au fait que le taux de sucre dans le sang et la production d'insuline ne sont pas harmonisés.

Comme l'alimentation traverse trop vite l'intestin grêle, certains sucres peuvent être absorbés plus rapidement. Un taux élevé de sucre dans le sang nécessite la production d'insuline. Mais la production d'insuline survient toujours légèrement plus tard. Il peut donc arriver qu'une grande quantité d'insuline soit produite alors que le sucre a déjà disparu de la circulation sanguine. Le taux de sucre dans le sang est alors trop faible.

Les troubles suivants peuvent en résulter :

- de la transpiration
- une sensation d'inconfort et des frissons
- des vertiges et des étourdissements
- une fringale
- un besoin de sucre urgent
- des palpitations
- parfois un évanouissement

Qu'est-ce qu'on fait quand vous avez des syndrome de dumping ?

Une fois que vous avez un syndrome de dumping il n'y a pas de traitement commun. Il est important de donner suite aux conseils précédents et donc de prévenir le syndrome de dumping.

Ne buvez pas en cas de dumping, les plaintes s'aggraveront.

Si vous présentez des symptômes, il est préférable de vous allonger un peu après le repas. Le corps résout le problème tout seul.

Vous pouvez tenir un journal des plaintes relatives au dumping pour comprendre la cause des plaintes.

Si vous avez des symptômes de dumping tardifs, en raison d'une pénurie de sucres dans la circulation sanguine, il est préférable de résoudre ce problème en mangeant des sucres lents comme une banane, un sandwich brun avec des garnitures, un craquelin de grains entiers avec des garnitures ... Ne prenez pas de sucre de raisin ou de soda sucré ordinaire. Vous pouvez éviter ces dumpings tardifs en ne mangeant pas de sucres rapides et en respectant le repas intermédiaire avec des sucres lents.

Que faire en cas d'autres problèmes ?

Si vous êtes victime de vomissements, d'indigestion ou de nausées après avoir mangé, vous devez vous poser les questions suivantes et essayer de déterminer où vous avez commis une erreur.

- Ai-je mangé trop vite ?
- Ai-je mâché suffisamment la nourriture ?
- Ai-je mangé trop/de trop gros morceaux ?
- Ai-je bu pendant le repas ?
- Ai-je bu trop vite après le repas ?
- Ai-je mangé des aliments contenant trop de sucre ?
- Les problèmes se présentent-ils systématiquement après avoir consommé des produits laitiers ?

Consultez votre médecin sans tarder dans les cas suivants :

- vomissements répétés et fréquents après les repas
- selles noires, molles et malodorantes à répétition
- mal de ventre survenant soudainement et allant de pair avec des vomissements
- impression de pouvoir manger de grandes quantités de nourriture sans jamais avoir la sensation de satiété

Si vous sentez que la nourriture est bloquée, arrêtez immédiatement de manger et essayez de boire de petites gorgées. Si vous sentez après quelques heures que les liquides ne peuvent pas encore passer, contactez votre médecin.

Selles difficiles

De nombreux patients ayant subi une chirurgie bariatrique éprouvent des difficultés à aller aux selles. De fait, leur volume est moins important puisque la quantité de nourriture ingérée est moindre. En outre, après l'opération, l'on boit un peu moins, ce qui ne fait qu'amplifier le problème.

Voici quelques conseils qui peuvent être utiles :

- Veillez à absorber suffisamment de liquides.
- Consommez une nourriture riche en fibres.
- Bougez suffisamment.
- L'ingestion d'un supplément de fibres alimentaires solubles peut éventuellement être d'un précieux secours.

Renvois

- Mangez calmement et lentement, en mastiquant consciencieusement.
- Ne parlez pas pendant que vous mangez.

4

L'activité physique

Il est important de ne pas seulement changer vos habitudes alimentaires. Il est aussi conseillé de faire plus d'exercice physique. Les calories que vous ingérez et qui ne sont pas utilisées sont stockées sous forme de graisse. Pour perdre du poids, votre corps doit brûler plus de calories qu'il n'en absorbe via l'alimentation, et cela n'est possible qu'en bougeant.

Entamez vos exercices très progressivement. Vous les ferez de plus en plus facilement à mesure que votre poids diminue. Il est recommandé de consacrer 30 minutes par jour aux activités physiques. Choisissez des activités qui vous plaisent, auxquelles vous trouvez du plaisir et que vous pouvez pratiquer où et quand vous le souhaitez.

Vous pouvez également accroître vos activités physiques dans votre vie de tous les jours.

- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Dans la mesure du possible, rendez-vous à pied ou à vélo à un rendez-vous ou à vos courses, au lieu d'emprunter votre voiture.
- Garez votre véhicule un peu plus loin.
- Levez-vous régulièrement de votre chaise ou de votre fauteuil.
- Marchez pendant que vous téléphonez.
Allez chercher votre journal vous-même chaque jour (à pied ou à vélo) à la librairie.
- Évitez les aliments qui sortent du congélateur et rendez-vous chaque jour chez le boucher ou en grande surface pour y acheter de la nourriture fraîche.
- Achetez vos fruits et légumes au marché.

5 Le contrôle du poids

Durant la première année qui suit l'intervention, vous devez contrôler votre poids régulièrement mais pas trop souvent non plus. Une fois par semaine suffit. Vous serez peut-être mis en contact avec d'autres patients ayant eux aussi subi une chirurgie bariatrique. Ne vous désespérez pas s'ils perdent du poids plus rapidement que vous. La rapidité avec laquelle l'on perd du poids dépend de différents facteurs comme le poids initial, le sexe, le métabolisme, la masse musculaire, et cetera. N'oubliez pas : le pèse-personne est votre ami, pas votre ennemi.

6 Suivi

Hospitalisation

Pendant votre hospitalisation, le/la diététicien(ne) vous rend visite afin de passer en revue l'alimentation des premiers jours.

Après l'intervention

Une évaluation approfondie est programmée par le médecin et le/la diététicien(ne) 2 à 4 semaines après l'intervention. Il est difficile de prédire comment vous allez réagir à votre nouvelle situation. L'alimentation doit être corrigée et adaptée au cas par cas.

Il est souhaitable que vous consultiez régulièrement le médecin et le/la diététicien(ne) pour assurer le suivi de l'intervention.

7 Régime avant l'intervention (600 kcal)

Respectez scrupuleusement ce schéma pendant 10 jours avant l'opération.

Il réduira le volume de votre foie et fera diminuer votre graisse abdominale. Les chances de réussite de l'opération augmenteront ainsi, tandis que le risque de complications diminuera.

Plan journalier

petit-déjeuner

1 tranche de pain complet (30 g), 1 garniture: fromage/fromage à tartiner/fromage blanc maigre, viande maigre
café, thé, eau

matin

produit laitier maigre non sucré

midi

soupe
légumes crus ou préparés avec peu de matières grasses
100 g de viande maigre ou 160 g de poisson maigre ou 2 œufs

après-midi

produit laitier maigre non sucré

soir

soupe
légumes crus ou préparés avec peu de matières grasses
100 g de viande maigre ou 160 g de poisson maigre ou 2 œufs

plus tard

produit laitier maigre non sucré

Points d'attention

Buvez beaucoup (jusqu'à 1,5 litre – 2 litres par jour) : eau plate, eau gazeuse, café léger, thé léger. Sodas light ou zéro avec modération.

Dans ce régime, ne consommez PAS de sucre, PAS de boissons sucrées, PAS de fruits, PAS de jus de fruits, PAS de fruits à coque, PAS de pommes de terre/pâtes/riz/pain.

Liste des aliments**produits laitiers maigres non sucrés**

- 150 g de fromage blanc maigre (avec édulcorant)
- 150 g de fromage blanc Skyr (aux fruits) (avec édulcorant), Hipro, Melkunie
- 250 ml de yaourt maigre (avec édulcorant)
- 250 ml de yaourt maigre aux fruits 0 % de sucre
- 300 ml de lait écrémé/lait battu
- 200 ml de Cécémel Less Sugar

charcuterie maigre

- poulet préparé avec peu de matières grasses (bouilli, air fryer, vapeur)
- escalope de dinde grillée
- steak grillé
- jambon de dinde, blanc de poulet
- jambon dégraissé
- filet d'Anvers, filet de Saxe
- filet américain nature
- poisson blanc bouilli, cuit à la vapeur (four, papillote) ou grillé

légumes

- légumes préparés avec peu de matières grasses (cuits à la vapeur, bouillis) : chou-fleur, carottes, brocoli, chicons, poireaux, haricots princesses, épinards... (pas de pois, maïs, légumineuses, betteraves rouges)

- légumes crus : chicons, carottes, concombres, tomates, salade... (avec une sauce maigre en quantité limitée) (pas d'avocat)

soupe

Faites cuire toutes sortes de légumes (oignon, poireau, céleri, carottes, brocoli...) dans une grande quantité d'eau, pendant 15 à 30 minutes.

Ajoutez un cube de bouillon pauvre en graisses par litre.

N'ajoutez pas de matière grasse, de pomme de terre ni de crème.

Vous pouvez éventuellement mixer la soupe.

Recettes

Recettes de sauces maigres à base de yaourt ou de fromage blanc maigre non sucré : à consommer en quantité limitée !

sauce cocktail maigre

- 2 cuillères à soupe de fromage blanc maigre
- 1 cuillère à soupe de ketchup (Heinz contient moins de sucre)
- poivre, sel (estragon, persil hachés)

vinaigrette au yaourt maigre

- 125 ml de yaourt maigre
- 1/2 petit oignon haché finement
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de jus de citron
- poivre, sel, persil et ciboulette hachés

sauce au fromage blanc

- 4 cuillères à soupe de fromage blanc maigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- 4 cornichons émincés
- poivre, sel (estragon)

sauce aux herbes

- 125 ml de yaourt maigre
- petits oignons et cornichons émincés
- 1 cuillère à café de câpres
- 1 cuillère à café de ketchup
- paprika en poudre, poivre, sel et persil haché

8

Régime à base de préparations protéinées avant l'opération

Vous pouvez remplacer le plan ci-dessus par des préparations protéinées ou des substituts de repas. Les préparations peuvent être complétées par de l'eau plate, des soupes pauvres en matières grasses, des boissons sans sucre, des légumes préparés avec peu de matières grasses et des crudités.

Exemples de shakes protéinés :

- X-daylight
- Prowell
- Modifast
- ...

Si vous optez pour des préparations protéinées, demandez conseil au/à la diététicien(ne) sur le type et les quantités.

« Ce régime adapté doit être suivi uniquement en préparation à l'opération. Après l'opération, vous ne pouvez PLUS suivre ce plan. »

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Contact

Département de diététique

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN

e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : département de diététique