

# MON ALIMENTATION APRES UN BY-PASS



# **TABLE DES MATIÈRES**

1. PRISE EN CHARGE DIÉTÉTIQUE AU GHdC	4
2. RÈGLES DIÉTÉTIQUES	4
3. ALIMENTATION APRÈS UN BY-PASS	5
Phase 1	5
Phase 2	6
Phase 3	7
Apports protéinés	7
Constipation	7
Dumping syndrome	7
Carences en vitamines et minéraux	8
4. CONSEILS CULINAIRES LORS DE LA PREMIÈRE PHASE POSTOPÉRATOIRE	8
5. IDÉES MENUS	10
6. REMARQUES	12
7. CONSEILS SUR L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE	13
8. SUIVI DU POIDS	14

Cher(ère) lecteur(trice),

Cher(ère) patient(e),

Cette brochure a été réalisée afin de vous aider et vous informer sur la réalimentation postopératoire d'une chirurgie de l'obésité.

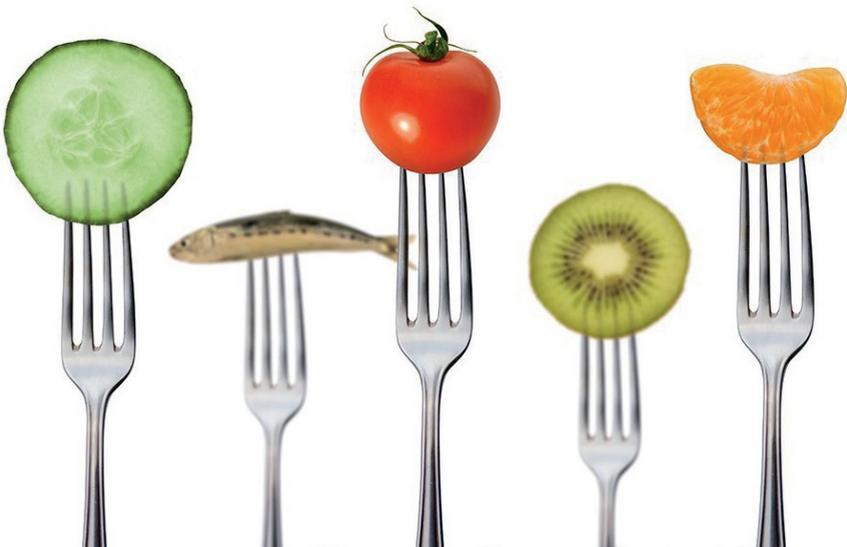
Le but étant de vous orienter dans vos choix d'aliments et de veiller à votre équilibre alimentaire.

Lors de nos consultations, nous sommes de plus en plus confrontés aux informations données sur les réseaux sociaux ou reçues de l'entourage (famille, ami(e)s, collègues ...).

!!! Si certaines informations sont correctes, d'autres malheureusement, le sont moins.

Nous vous mettons en garde contre ce genre d'informations parfois néfastes. Nous restons à votre disposition pour toutes questions. N'attendez pas la consultation suivante. Si un doute persiste, n'hésitez pas à nous contacter.

Ce travail a été rédigé par un groupe de diététiciennes spécialisées dans la chirurgie bariatrique.



# 1. PRISE EN CHARGE DIÉTÉTIQUE AU GHdC

- Personnalisation et adaptation en fonction de votre rythme de vie.
- Soutien et écoute avant – pendant – après l'intervention.
- Evaluation et conseils pratiques à chaque rencontre.
- Correction des éventuels effets secondaires post-chirurgie (carences nutritionnelles, nausées, vomissements, dysphagies ...).
- Aide à l'optimisation de votre état nutritionnel afin de retrouver votre dynamisme.

# 2. RÈGLES DIÉTÉTIQUES

«Après l'intervention, une nouvelle manière de s'alimenter commence...»

- Fractionnez votre alimentation en 3 repas principaux et 1 à 3 collations si nécessaire.
- Ne forcez jamais.
- Mangez dans le calme et sans énervement.
- Prenez des petites bouchées et mâchez longuement les aliments (de façon à avoir une consistance lisse en bouche).
- Arrêtez-vous dès que vous ressentez l'effet de satiété («lourdeur» au niveau de l'estomac).
- Buvez 1,5l de boissons non caloriques, par petites gorgées (eau plate principalement, café, thé et tisane sans sucre ajouté).  
Attendre 30 minutes avant et après les repas afin d'éviter une sensation de satiété trop rapide.
- Supprimez les boissons pétillantes. Elles peuvent dilater votre petit estomac et abimer les sutures internes.
- Évitez les boissons sucrées et alcoolisées.

### 3. ALIMENTATION APRÈS UN BY-PASS

#### Phase 1 : texture lisse

- A suivre durant 1 mois, temps nécessaire à une bonne cicatrisation.
- Cette texture permet d'éviter tout accrochage d'aliments durs/secs au niveau des cicatrices et d'engendrer des complications (douleurs gastriques, nausées, vomissements, rupture des sutures internes, occlusion...).

Déjeuner	1 à 2 biscotte(s) ronde(s) ou 1 à 2 fine(s) cracotte(s) + un peu de matière grasse + fromage à tartiner
Collation (si nécessaire)	Potage digeste <sup>(1)</sup> ou un verre de jus de fruits sans sucre ajouté sans pulpes ou une compote de fruits sans sucre ajouté ou une crème édulcorée ou un yaourt maigre édulcoré sans morceaux ou une semoule de riz édulcorée ou un fromage blanc maigre nature ou un verre de lait demi-écrémé, etc.
Diner	50g de viande moulue ou 50g de volaille moulue ou 50g de poisson émietté ou 1 œuf en omelette + 50g de pommes de terre en purée + 50g de légumes digestes <sup>(1)</sup> cuits mixés + 2 à 3 cuillères de bouillon dégraissé ou sauce de viande dégraissée ou sauce blanche dégraissée ou crème allégée.  <sup>(1)</sup> Aubergine, carotte, blanc de poireau, chicon, fenouil, vert de scarole, épinard, courgette, brocoli, chou-fleur, potiron, navet, panais, haricot vert très fin.
Collation (si nécessaire)	Idem
Souper	1 à 2 biscotte(s) ronde(s) ou 1 à 2 fine(s) cracotte(s) + un peu de matière grasse + fromage à tartiner ou mousse charcuterie maigre ou mousse de poisson (voir recette page 13)
Collation (si nécessaire)	Idem
Boissons : eau plate, café/thé SANS SUCRE AJOUTÉ	

## Phase 2 : texture tendre

- Elargissement vers une texture tendre, facile à manger. Selon votre tolérance et après les visites auprès du chirurgien et de la diététicienne.

Déjeuner	Une petite tranche de pain blanc grillée + un peu de matière grasse + fromage à tartiner
Collation (si nécessaire)	Potage digeste ou un verre de jus de fruits sans sucre ajouté sans pulpes ou une compote de fruits sans sucre ajouté ou une crème édulcorée ou un yaourt maigre édulcoré sans morceaux ou une semoule de riz édulcorée ou un fromage blanc maigre nature ou un verre de lait demi-écrémé, etc.
Dîner	50 à 75g de viande/volailler coupée en petits morceaux ou 50g à 75g de poisson ou 1 œuf en omelette + 50 à 75g de pommes de terre ou purée ou pâtes bien cuites ou riz bien cuit ou semoule bien cuite + 50 à 75g de légumes cuits + 2 à 3 cuillères de sauce dégraissée ou sauce blanche ou crème allégée
Collation (si nécessaire)	Idem
Souper	Une petite tranche de pain blanc grillée + un peu de matière grasse + fromage blanc/frais/fondu ou fine tranche de fromage ou fine tranche de charcuterie maigre ou poisson froid
Collation (si nécessaire)	Idem
Boissons : eau plate, café/thé SANS SUCRE AJOUTÉ	

### Phase 3

- Tous les aliments peuvent être introduits (excepté les boissons pétillantes et aliments sucrés) selon les principes de l'alimentation équilibrée (voir page 13).

### Apports protéinés

Les apports sont surveillés grâce à une prise de sang (médecin) et/ou anamnèse alimentaire (diététicienne).

Si une carence en protéines est objectivée, des mesures nutritionnelles seront mises en place (enrichissement naturel ou sous forme de complément alimentaire).

Les premiers signes physiques avant les signes biologiques sont : perte de cheveux, ongles cassants, déchaussement dentaire, fatigue.

### Dumping syndrome

C'est un ensemble de symptômes occasionnés par l'ingestion d'une alimentation trop sucrée et/ou trop grasse chez le patient opéré d'un by-pass.

#### Quand ?

PRÉCOCE : 10 à 30 minutes après le repas

TARDIF : 2 à 3 heures après le repas

#### Symptômes ?

Douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhées, troubles du rythme cardiaque (palpitations, tachycardie, irrégularité), tremblements, somnolence, hypotension artérielle, vertiges, céphalées, sueurs.

Voici quelques conseils pour l'éviter :

- Fractionnez bien vos repas (3 petits repas et 2 à 3 collations) ;
- Supprimez les aliments sucrés tels que : sucre blanc, sucre brun, miel, gelées et confitures ordinaires, boissons sucrées (sodas, limonades, sirop de fruit, jus de fruits, boissons lactées chocolatées), bonbons, biscuits

fourrés, pâtisseries, pralines ... ;

- Favorisez les féculents complets, les légumes et les fruits comme source de glucides ;
- Evitez les mets froids dont les glaces car le froid accentue le syndrome;
- Evitez les mets très gras (fritures).

### **Carences en vitamines et minéraux**

Le by-pass induit une malabsorption au niveau de l'intestin. Des carences en vitamines et minéraux peuvent se présenter.

Il est donc indispensable de prendre les suppléments prescrits par le médecin.

## **4. CONSEILS CULINAIRES LORS DE LA PREMIÈRE PHASE POSTOPÉRATOIRE**

---

Vous pouvez préparer votre repas chaud principal de 2 manières : soit tous les aliments mixés ensemble dans un bol, soit les aliments mixés séparément dans votre assiette pour plus de plaisir gustatif.

Présentation des aliments mixés ensemble dans un bol :

- Cuire les 3 familles d'aliments à la vapeur, dans l'eau ou au court-bouillon.
- Puis mixer le tout avec du lait demi-écrémé, 1 c à c. de beurre (allégé) et/ou un peu de bouillon dégraissé afin de réaliser une potée bien lisse.
- Assaisonner modérément avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Éviter les épices fortes (curry, piments, pickles ...).

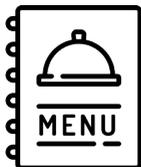
Présentation dans votre assiette des aliments mixés séparément :

- Cuire à l'eau ou à la vapeur ou au court-bouillon, les légumes et les pommes de terre.
- Préparer la purée de pommes de terre avec 1 c à c. de beurre (allégé) et avec un peu de lait demi-écrémé.
- Mixer les légumes cuits avec du bouillon dégraissé ou accompagnés d'une sauce blanche allégée ou d'un peu de crème fraîche allégée.

- Cuire la viande en papillote, à la vapeur, à la poêle avec 1 c à c. de matière grasse.
- Mixer la viande/volaille/poisson et accompagner celle-ci avec une sauce dégraissée (2 à 3 c à s.).
- Assaisonner modérément avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Éviter les épices fortes (curry, piments, pickles ...).

NB : Vous pouvez réaliser des potées de légumes et de purée de pommes de terre mélangées ensemble. Vous pouvez aussi préparer à l'avance ces potées en les congelant.

## 5. IDÉES MENUS



- Roti de porc, épinards à la sauce blanche, purée de pomme de terre
- Blanc de Poulet, courgettes, purée de pomme de terre
- Hachis de bœuf, potée aux carottes
- Sauté de veau, scarole à la crème, purée de pomme de terre
- Poisson à la sauce Aurore, chicons, purée de pomme de terre
- Filet dinde, haricots verts, purée de pomme de terre
- Omelette, fenouil, purée de pomme de terre

Idée : penser à mettre de petites portions dans des pots afin de les conserver au frigo et les emporter facilement au travail

### Sauce dégraissée

Ingrédients :

- 1 cube de viande/volaille dégraissé
- Faire bouillir 100ml d'eau chaude
- Faire dissoudre le cube dans l'eau

### Recette mousse - garniture protéinée

Ingrédients (pour 2 portions)

- 100g de garniture protéinée : Jambon cuit dégraissé, filet de poulet, filet de dinde, rôti de porc froid, blanc de poulet froid, filet américain nature, thon nature, crabe, saumon, œufs cuits durs
- 100g de fromage blanc 0% de matières grasses
- Sel, poivre
  - Mixez la garniture avec le fromage jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse
  - Ajoutez sel, poivre

### Recette pudding vanille

#### Ingrédients

- 125ml de lait entier
  - 7g de poudre pudding vanille
  - 13g de sucre
- 
- Diluer la poudre pudding avec un peu de lait.
  - Faire bouillir le lait avec le sucre.
  - Une fois de lait porté à ébullition, retirer du feu et ajouter la poudre pudding vanille en fouettant.
  - Porter une nouvelle fois à ébullition.
  - Verser dans les pots.
  - Réserver au froid.

### Recette sauce blanche allégée

#### Ingrédients (pour 2 portions) :

- 250ml de lait 1/2 écrémé
  - 15g beurre
  - 15g farine
  - Sel, poivre, muscade
- 
- Chauffez le lait
  - Préparez le roux en faisant fondre le beurre avec la farine
  - Versez le lait bien chaud en fouettant sans arrêt pour éviter la formation de grumeaux
  - Salez, poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade

### Recette lait aux fruits

#### Ingrédients

- 1 verre de lait entier (200ml)
- 3 c à s de yaourt entier (50ml)
- 3 fruits au jus (80g) ou 1/2 banane (75g)

Mélanger tous les ingrédients.

### Recette compote aux 3 fruits

Ingrédients (pour 2 portions)

- 3 fruits au choix
- Pelez, évidez, coupez les fruits
- Mettez-les dans une casserole avec 2 c à s. d'eau
- Portez à ébullition, ensuite cuisez à feu doux jusqu'à cuisson des fruits
- Réduisez en purée la préparation

## 6. REMARQUES

En cas de vomissements, d'ingestion de de nausées.

→ Posez-vous les questions suivantes pour rechercher si vous n'avez pas commis une erreur dans votre comportement alimentaire.

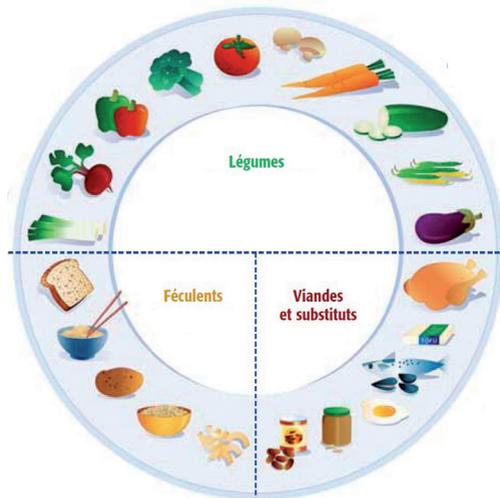
- Ai-je mangé trop vite ?
- Ai-je suffisamment mâché les aliments ?
- Ai-je trop mangé ?
- Les bouchées étaient-elles trop grandes ?
- Ai-je bu pendant les repas ?
- Ai-je bu trop vite après les repas ?
- Suis-je allé(e) m'allonger trop vite après les repas ?

Si vous avez l'impression que la nourriture reste bloquée ou si vous ressentez de vives douleurs, arrêtez-vous immédiatement de manger. Si vous sentez que les liquides ne passent pas ou plus, contactez votre chirurgien et présentez-vous dans un service d'urgence.

## 7. CONSEILS ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

«Au long terme, votre alimentation doit être saine et équilibrée»

- Consommez les 3 repas principaux par jour (déjeuner, dîner et souper)
- Si nécessaire, vous pouvez prendre une collation entre les repas. A ne pas confondre avec le grignotage.
  - 1 laitage (végétal), fromage, noix, noisettes, etc.
  - 1 fruit ou 1 potage
- Consommez tous les jours :
  - Des féculents à chaque repas
  - 2 portions de légumes (cuits, crudités, potage)
  - 2 à 3 portions de protéines animales (viande, volaille, poisson, œufs, charcuterie)
  - Un peu de matière grasse
- Pensez à une activité physique régulière
  - Pour commencer une activité physique, il faut le feu vert du chirurgien
- Votre assiette doit être équilibrée :
  - 1/2 assiette de légumes
  - 1/4 assiette de féculents
  - 1/4 de viande, volaille, poisson, œufs







Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter votre diététicienne.

### Coordonnées

#### Service diététique

Site Saint-Joseph : 071 10 70 32

Site Notre Dame : 071 10 26 65

#### Rédaction : diététiciennes cliniques