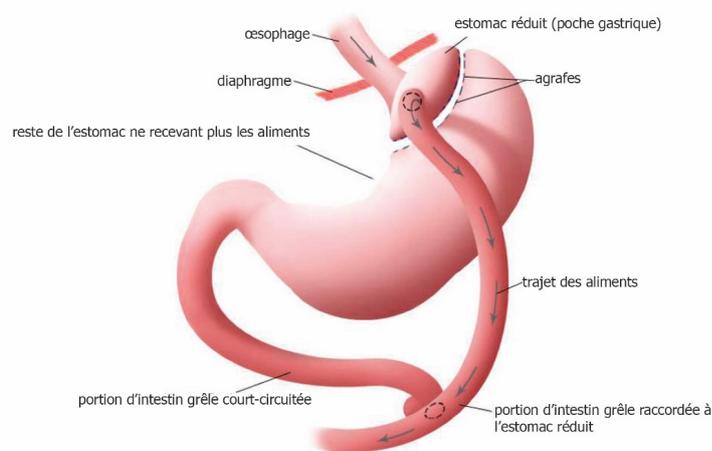


DIÉTÉTIQUE

Conseils d'alimentation avant un by-pass gastrique (préopératoire)

QU'IMPLIQUE UNE RÉDUCTION DE L'ESTOMAC AVEC UN BYPASS GASTRIQUE ?

Un by-pass (ou court-circuit) gastrique entraîne une réduction de l'estomac et un raccourcissement de l'intestin grêle. L'estomac est réduit parfois jusqu'à seulement 10 pour cent de son volume initial et il est ensuite raccordé à l'intestin grêle. Le système gastro-intestinal est ainsi dévié ('bypass'). On atteint ainsi plus rapidement une sensation de satiété et le corps absorbe une moindre quantité de nutriments. Cette intervention permet de traiter des formes sévères de surpoids.



La perte de poids résulte de l'interaction de trois mécanismes.

- **Estomac plus petit**

Vous ne pouvez ingérer que de petites quantités. Immédiatement après l'intervention, la capacité de l'estomac n'est que de 1 à 2 cuillères à soupe. Après environ 6 mois, elle atteint environ 1 tasse de café.

- **Intestin grêle plus court**

L'aliment ingéré parcourt un trajet plus court dans le système gastro-intestinal et est dès lors moins digéré. De ce fait, le corps absorbe moins de nutriments.

Attention: il peut aussi en résulter un déficit en certains nutriments. Votre médecin surveille la situation dans votre cas.

- **Changement des habitudes alimentaires**

Les aliments trop sucrés et gras entraînent immédiatement chez le patient une sensation désagréable. Cela conduit à terme à éviter ce type d'alimentation.

Un bypass gastrique est une opération chirurgicale assez lourde. A cause du surpoids le risque de complications est augmenté par rapport à des patients de poids normaux.

Voici ci-dessous un aperçu du régime alimentaire que vous devriez suivre avant l'opération.

RÈGLES D'ALIMENTATION AVANT L'OPÉRATION

Dans les 2 à 4 semaines qui précèdent l'opération, il est recommandé de suivre un régime riche en protéines mais pauvre en graisses et en sucre. Voici un exemple de programme journalier.

- **Petit déjeuner**

- PAS DE pain, biscottes, craquottes, galettes de riz, viennoiseries, pain d'épices, spéculoos; confiture, choco, choco diététique, miel, sirop, aliments contenant du sorbitol ou du fructose.

- MAIS lait écrémé, yoghourt maigre avec édulcorant, lait battu, fromage blanc maigre avec édulcorant, pudding maigre avec édulcorant, une pointe de fromage fondu maigre, une fine tranche de fromage dur maigre (20+) ou un blanc d'œuf; eau, café, thé avec édulcorant et/ou lait écrémé, potage maigre non lié, jus de légumes; OU 1 sachet de Modifast.

- **10 heures (en cas)**

- PAS DE gâteaux, gâteaux de régime.

- MAIS lait écrémé, yoghourt avec édulcorant, lait battu, fromage blanc maigre avec édulcorant, pudding maigre avec édulcorant, une pointe de fromage fondu maigre, une fine tranche de fromage dur maigre ou un blanc d'œuf; 1 fruit (excepté raisins et bananes). Maximum 1 fruit par jour.

- **Déjeuner (repas de midi)**

- PAS DE pain, biscottes, craquottes, galettes de riz, viennoiseries, pain d'épices, spéculoos; confiture, choco, choco diététique, miel, sirop, aliments contenant du sorbitol ou du fructose.

-MAIS lait écrémé, yoghourt maigre avec édulcorant, lait battu, fromage blanc maigre avec édulcorant, pudding maigre avec édulcorant, une pointe de fromage fondu maigre, une fine tranche de fromage dur maigre (20+) ou un blanc d'œuf; une tranche de blanc de poulet, de jambon de dinde, de viande fumée, de filet de saxe, de jambon dégraissé ou de poisson; légumes (excepté pois, haricots blancs ou maïs); eau, café, thé avec édulcorant et/ou lait écrémé, potage maigre non lié, jus de légumes; OU 1 sachet de Modifast.

- **15 heures (en cas)**

-PAS DE gâteaux, gâteaux de régime.

-MAIS lait écrémé, yoghourt avec édulcorant, lait battu, fromage blanc maigre avec édulcorant, pudding maigre avec édulcorant, une pointe de fromage fondu maigre, une fine tranche de fromage dur maigre ou un blanc d'œuf.

- **Dîner (repas du soir)**

-PAS DE pommes de terre, riz, pâtes, fritures, sauces, matières grasses; boissons rafraîchissantes, limitez les boissons rafraîchissantes light (pas de cola light).

-MAIS légumes (excepté pois, haricots blancs ou maïs) et 150 g de poisson ou 100 g de viande maigre (poulet, dinde, escalope de veau, rôti, rosbif, mignonnette de porc, ...). Modes de préparation autorisés: bouillir, étuver, griller, rôtir, au four à micro-ondes, à la poêle anti-adhérente; eau, potage maigre non li, jus de légumes; lait écrémé, yoghourt maigre avec édulcorant, fromage blanc maigre avec édulcorant ou pudding maigre avec édulcorant; OU 1 sachet de Modifast.

- **20 heures (en cas)**

-PAS DE gâteaux, gâteaux de régime.

-MAIS lait écrémé, yoghourt avec édulcorant, lait battu, fromage blanc maigre avec édulcorant, pudding maigre avec édulcorant, une pointe de fromage fondu maigre, une fine tranche de fromage dur maigre ou un blanc d'œuf.

Vous pouvez aussi consommer **uniquement** du Modifast 3 fois par jour. Vous pouvez vous le procurer en pharmacie, dans les magasins diététiques ou dans les magasins de la chaîne d'herboristerie Kruidvat. Modifast propose différents goûts: milk-shakes au goût vanille, chocolat, banane et fraise. Les barres, les gâteaux et les crêpes sont cependant déconseillés.

Une dérivation gastrique vous aide à perdre du poids, mais elle est impuissante sans votre collaboration. Il est important d'adopter un mode de vie sain afin

d'éviter des complications. Vous pouvez appliquer dès avant l'opération les règles les plus importantes à suivre après l'opération.

- Mangez à table avec une attitude correcte.
- Prenez de petites bouchées, mangez lentement et mâchez bien.
- Buvez à petites gorgées et pas pendant le repas.
- Prenez 6 repas légers par jour au lieu de 3 repas copieux.
- Cessez de manger dès la première sensation de satiété.
- Mangez régulièrement et ne sautez aucun repas.
- Évitez la consommation de sucre. Remplacez-le éventuellement par un édulcorant.
- Limitez les graisses dans votre alimentation.
- Donnez-vous régulièrement du mouvement afin d'entretenir vos muscles.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 99 19 (service des Urgences)

t 016 80 96 80 (hôpital de jour)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 39 16 (hôpital de jour)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (numéro général)

t 016 55 17 36 (hôpital de jour)

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10040-FR/oct 2019