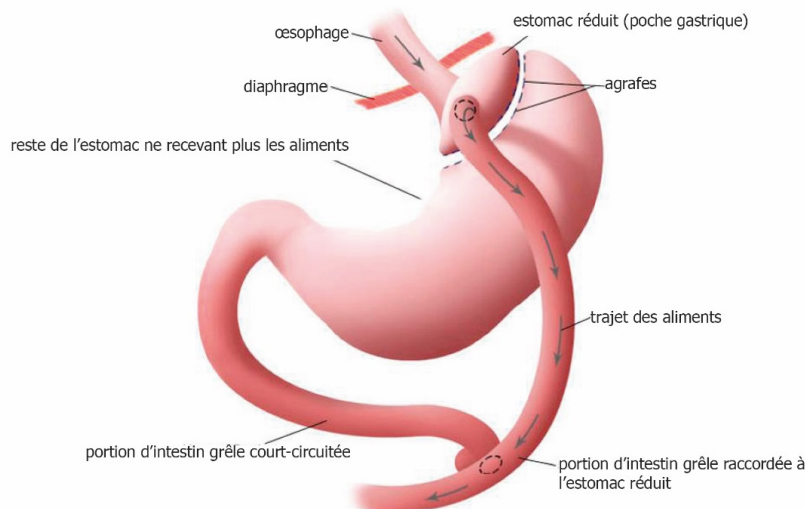


DIÉTÉTIQUE

Conseils d'alimentation après un bypass gastrique (postopératoire)

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

Un bypass (ou court-circuit) gastrique entraîne une réduction de l'estomac et une déviation 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 dévié**

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.

RÈGLES D'ALIMENTATION APRÈS L'OPÉRATION

Les conseils d'alimentation après l'opération se répartissent en trois phases. Il est important que vous teniez compte de ces règles dans chacune des phases.

Les 2 premières semaines après l'opération: alimentation liquide

Jusqu'à 2 semaines après l'intervention, l'estomac et les intestins sont encore fragiles et vous ne pouvez absorber qu'une alimentation exclusivement liquide. Cette précaution est nécessaire pour permettre le dégonflement et la guérison de l'estomac et des intestins, et aussi pour éviter que vous deviez vomir. Au cours des premières semaines, vous devrez aussi développer une habitude nouvelle et très importante: **manger calmement**. Si vous mangez à la hâte, vous ressentirez aussi plus de désagréments, pendant et après le repas. Voici un exemple de composition des différents repas.

Petit déjeuner

- Pudding (liquide), fait maison: poudre à pudding, lait de soja non sucré ou lait pauvre en lactose et édulcorant
- Café, thé, lait de soja non sucré ou jus de pommes

En-cas

- Potage maigre sans pommes de terre ou bouillon maigre finement moulu
- Pudding fait maison (voir petit déjeuner)
- Café, thé, lait de soja non sucré ou jus de pommes

Déjeuner (midi)

- Potage maigre sans pommes de terre ou bouillon maigre finement moulu
- Pudding fait maison (voir petit déjeuner)

En-cas

- Potage maigre sans pommes de terre ou bouillon maigre finement moulu
- Pudding fait maison (voir petit déjeuner)
- Café, thé, lait de soja non sucré ou jus de pommes

Dîner (soir)

- Pudding fait maison (voir petit déjeuner)
- Café, thé, lait de soja non sucré ou jus de pommes

En-cas

- Potage maigre sans pommes de terre ou bouillon maigre finement moulu
- Pudding fait maison (voir petit déjeuner)

- Café, thé, lait de soja non sucré ou jus de pommes

Évitez les boissons rafraîchissantes sucrées, les boissons lactées fortement sucrées (ex. yoghourt à boire, lait chocolaté), les boissons pour sportifs et les boissons énergétiques ainsi que l'alcool. Ces aliments ne favorisent pas votre guérison et contrarient la baisse du poids. En outre, ils donnent lieu à des plaintes de *dumping gastrique* (Voir les Règles générales en page 5 pour plus d'information).

Il est conseillé de prendre au moins un repas de substitution par jour pendant cette période (Modifast Intensive, Pro Well).

Après 2 jusqu'à 4 semaines: alimentation semi-solide

Après environ 2 semaines, vous pouvez passer progressivement à des aliments plus solides. Au début, vous ne pourrez plus manger plus que la quantité d'une entrée. Cela n'est pas grave. Respectez le rythme de six repas et mangez jusqu'à être rassasié.

Rappelez-vous qu'il vaut mieux manger lentement et bien mâcher.

Petit déjeuner

- Biscottes, craquottes, pain blanc ou légèrement gris grillé, ou corn flakes non sucrés
- Garniture: fromage fondu maigre, fromage blanc maigre avec édulcorant, confiture allégée en sucre sans pépins ni peaux, fromage (fondu) maigre ou charcuterie maigre
- Pudding de lait (de soja) (demi-écrémé) avec édulcorant, yoghourt maigre ou fromage blanc maigre avec édulcorant
- Mousse de fruits ou compote de fruits sans morceaux et sans biscuit

En-cas

- Boissons non pétillantes et non sucrées: eau, café, thé
- Pudding, fromage blanc ou yoghourt maigre

Déjeuner (midi)

- Potage maigre sans pommes de terre ou bouillon maigre moulu
- Purée aux légumes écrasés tels que carottes, brocoli, chou-fleur, épinards, endives, blanc de poireau... De préférence pas encore de légumes riches en fibres tels que asperges, céleri, petits-pois, haricots...
- Poisson maigre cuit avec suffisamment de sauce de poisson, viande maigre légèrement cuite (poulet, dinde) avec suffisamment de sauce de viande, ou œufs brouillés
- Un repas de midi sans morceaux en aliments préparés pour enfants (ex. Olvarit, Nestlé, Hipp)
- Boisson: eau plate (les boissons pétillantes peuvent causer des douleurs d'estomac)

En-cas

- Boissons non pétillantes et non sucrées: eau, café, thé
- Pudding, fromage blanc ou yoghourt maigre

Dîner (soir)

- Biscottes, craquottes, pain blanc ou légèrement gris grillé, ou corn flakes non sucrés
- Garniture: fromage fondu maigre, fromage blanc maigre avec édulcorant, confiture allégée en sucre sans pépins ni peaux, fromage (fondu) maigre ou charcuterie maigre
- Pudding de lait (de soja) (demi-écrémé) avec édulcorant, yoghourt maigre ou fromage blanc maigre avec édulcorant
- Mousse de fruits ou compote de fruits sans morceaux et sans biscuit

En-cas

- Boissons non pétillantes et non sucrées: eau, café, thé
- Pudding, fromage blanc ou yoghourt maigre

Évitez les boissons rafraîchissantes sucrées, les boissons lactées fortement sucrées (ex. yoghourt à boire, lait chocolaté), les boissons pour sportifs et les boissons énergétiques ainsi que l'alcool.

Après 4 semaines: alimentation solide saine, équilibrée et modérément énergétique

Après 4 semaines, vous pouvez passer à une alimentation solide saine. Les aliments ne doivent donc plus être écrasés ou broyés. Attention: l'estomac est encore plus petit qu'à l'origine. Il reste donc important de manger lentement et de bien mâcher.

Le but n'est pas de supprimer systématiquement des aliments dès à présent si vous remarquez que vous ne les tolérez pas bien. Essayez encore ces aliments avec une autre recette ou sous une autre forme. Si vous éprouvez cependant toujours des difficultés après plusieurs tentatives, prenez contact avec le diététicien ou le chirurgien pour discuter du problème.

Suivez les règles générales pour une alimentation saine dans le dossier

Alimentation saine après une bariatrie.

Quelques semaines après l'intervention, prenez rendez-vous avec un diététicien de votre région afin de procéder ensemble à une évaluation de votre programme nutritionnel.

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Mangez et buvez calmement. Evitez le stress à table. Reportez les discussions importantes après le repas.
- Prenez un 'temps' de repas suffisant. Utilisez ce temps pour manger et pas pour regarder la tv, pour lire...
- Mâchez très bien, mangez lentement et prenez de très petites bouchées.
- Faites soigner des éventuels problèmes de dentition.
- Cessez de manger dès que vous vous sentez 'repu'. Manger ou boire davantage peut provoquer des vomissements, des douleurs, des nausées ou des troubles du transit. Soyez à l'écoute de votre corps.
- Prenez 3 repas par jour (petit déjeuner, déjeuner, dîner) pour perdre efficacement du poids. Insérez également 3 fois par jour un en-cas.
- Si vous tolérez moins bien le lait de vache, vous pouvez passer au lait de soja ou lait pauvre en lactose et au pudding à base de ce lait.
- Buvez 1,5 litres d'eau par jour. Une quantité d'eau suffisante est nécessaire pour prévenir une sensation de faim. Ne consommez pas de boisson pendant ou immédiatement avant le repas, mais buvez à volonté entre les repas. Buvez lentement et à petites gorgées.
- Soyez vigilant à l'égard du sucre et des aliments sucrés. Ceux-ci sont assimilés très rapidement au niveau de l'intestin grêle, et de ce fait soustraient une grande quantité d'humidité du flux sanguin et peuvent être la cause de plaintes telles que nausées, crampes, diarrhée, manque d'énergie, transpiration, accélération du rythme cardiaque, vertiges, pâleur, bourdonnements d'oreilles, ... Elles traduisent le syndrome de dumping gastrique. Il n'est pas possible de remédier à ces plaintes. Elles doivent disparaître d'elles-mêmes. Vous pouvez éviter ces plaintes en vous abstenant de consommer des aliments sucrés, et en n'ajoutant pas de sucre aux préparations. Vous pouvez éventuellement utiliser un édulcorant non énergétique.
- Les graisses sont moins bien digérées. Cela peut provoquer la diarrhée. Evitez dès lors les aliments gras.
- Tâchez de vous donner autant que possible du mouvement. Après l'opération, vous pouvez pratiquer un peu le vélo et la natation, et effectuer de légers exercices de fitness avec accompagnement. Imposez-vous chaque jour 30 minutes d'activité physique supplémentaires, par exemple en marchant, en roulant à vélo ou en nageant ... En plus, vous pouvez intégrer quelques autres mouvements du corps dans la vie de tous les jours: emprunter l'escalier, faire vos courses à pied ou à vélo, jardiner ...

Pour conserver la perte de poids, il est nécessaire de rester attentif à vos habitudes alimentaires et à votre mode de vie.



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



99997-NL/aug 2019