

Les 10 commandements de l'alimentation après une chirurgie bariatrique.



1

→ Une alimentation équilibrée vous adopterez.

Pour éviter la reprise de poids après la chirurgie, il vous faudra d'abord modifier vos habitudes alimentaires afin que votre alimentation soit équilibrée et variée. Cela passe notamment par un rééquilibrage alimentaire.

→ Vos sensations alimentaires vous écouterez.

Il faut éviter cette sensation en fin de repas. Si trop fréquemment ressentie, elle peut causer rupture des sutures, vomissements et l'estomac risque de se distendre à nouveau. Il faut donc connaître votre faim et votre satiété.



2



3

→ Vos repas vous fractionnerez.

Après la chirurgie, le volume de votre estomac sera réduit à celui d'un pot de yaourt. Vous devrez donc manger en petites quantités à chaque prise. Pour éviter les carences, il faudra faire 3 repas + 2 à 3 collations chaque jour.

→ À chaque repas, des protéines vous consommerez.

Pour limiter la fonte musculaire, il vous faudra consommer une portion de protéines (composants des muscles) par repas et par collation. Vous pouvez choisir parmi viande, poisson, œufs, produits laitiers, jambon, tofu, légumineuses...

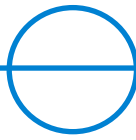


4



→ Les boissons gazeuses vous éviterez.

Le gaz contenu dans ces boissons risquerait de faire se distendre votre estomac. Les effets de la chirurgie seraient alors perdus. Et c'est sans parler du sucre contenu dans les sodas !



6

→ **Les aliments qui « glissent » vous limiterez.**

Glaces, mayonnaise et sauces en général, jus de fruits, crèmes dessert... Tous ces aliments traversent vite l'estomac et sont souvent bien tolérés. Il faut les limiter car ils sont gras et sucrés. Attention donc à la reprise de poids.

7



→ **En vitamines et minéraux vous vous supplémenterez.**

Etant donné que vous allez manger en petites quantités, vos besoins en micronutriments ne seront pas toujours remplis par l'alimentation seule. Grâce à des analyses de sang, votre médecin pourra vous orienter vers les éléments qu'il faudra supplémenter avec des compléments.



8

→ **Un suivi pluridisciplinaire vous observerez.**

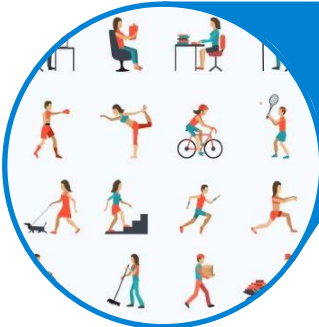
Un suivi régulier avec votre chirurgien et votre nutritionniste est important. Il permet de suivre l'évolution du poids, des prises de sang, de la cicatrisation... Ils pourront aussi vous orienter vers d'autres professionnels de santé si besoin (diet, kiné, psy...). Il est à organiser avec vos médecins et il faut le suivre attentivement.

9



→ **Boire ou manger vous choisirez.**

Le volume de votre estomac étant réduit, vous ne pourrez plus manger et boire en même temps. L'hydratation sera donc prévue entre les repas, ou au moins 30mn avant et 30mn après un repas/une collation.



10

→ **Une activité physique régulière vous pratiquerez.**

Quand vous serez autorisé à reprendre une activité physique, il vous faudra trouver celle qui vous est le mieux adaptée : marche, vélo, natation... Pratiquée régulièrement, elle vous permettra de réguler votre poids et de limiter la fonte musculaire.