



Recommandations alimentaires en sortie d'hospitalisation d'une SLEEVE

L'alimentation le point clé de la réussite

Quelques conseils et préconisations

Ce qui est possible de faire :

- Respecter la durée des repas et la texture des aliments recommandés par votre chirurgien, pendant les semaines qui suivent votre sortie. Mangez liquide mou, sans aucun morceau, rien de solide lors de la première semaine.
- Avoir une alimentation équilibrée et variée, afin d'éviter la dénutrition.
- Mangez doucement et à heures régulières, en commençant par les protéines. Prévoir 30 à 45 minutes par repas, sans écran, pour que votre attention ne soit pas détournée. Le temps du repas est précieux. Posez les couverts entre chaque bouchée.
- Mettre des petites quantités dans l'assiette.
- Prenez le temps de mâcher quand l'alimentation sera un peu plus solide, soit 3 semaines après votre intervention.
- Buvez de l'eau en dehors des repas, doucement et par petites gorgées, une demi-heure avant et/ou après le repas.
- Privilégiez les moyens de cuisson sans graisse ajoutée (cuisson papillote, autocuiseur...)

Ce qui ne faudra plus faire après l'intervention :

- Se forcer à finir un plat. Quand on sent que l'on a plus faim, on s'arrête. Soyez à l'écoute de vos sensations et se forcer peut-être source d'inconfort, de vomissements...
- Grignoter entre les repas
- Consommer des chewing-gums (cela stimule de façon excessive l'estomac, crée des ballonnements et donc de l'inconfort).
- Les petits pots de bébé ne sont pas adaptés à vos besoins nutritionnels
- S'allonger juste après un repas, afin d'éviter les reflux acides.

Conservez les supports papiers avec les recommandations que l'on vous aura remis lors de vos consultations, et consultez-les en cas de doutes.

Quelques exemples de recettes

Recettes texture mixée/lisse pour le 1er mois post chirurgie bariatrique

www.lesrecettesdesylvie.org/ etape-1-texturemixee	www.recettes-mixees-clan.fr Puis télécharger le livret de recettes	www.recettes-apres-gastroplastie. fr/p/periode-mixes.html
Uniquement les recettes provenant des catégories : 'Les entrées en verrines', 'Les entrées', 'Les protéines', 'Les purées' et 'Les épaississants'.	Uniquement les recettes provenant des catégories : 'Entrées', 'Poissons et viandes', il convient ici, lorsqu'il y a de la mayonnaise ou de la crème fraîche dans les recettes, de les remplacer par du fromage blanc ou du skyr.	Site créé spécifiquement pour les personnes ayant subi des chirurgies de l'estomac. Beaucoup de recettes disponibles.

Vous trouverez également quelques recettes adaptées sur : Le petit guide de l'alimentation mixée, CHU de Caen Normandie, à taper dans votre moteur de recherche.

De façon générale pour les desserts	Rester sur des laitages type yaourt/fromage blanc/petits suisses/skyr ou des purées/compotes de fruits s/sucre ajouté). Les recettes de desserts proposées par ses sites (à l'exception du dernier mais il faut limiter les consommations) sont souvent grasses et sucrées.
Concernant les aliments à éviter le premier mois	<p>Epices fortes (curry, paprika fumé, piment fort en poudre...). Café (selon conseils médecin) Fruits et légumes crus</p> <p>Alimentation falandreux/provoquant des ballonnements : ail, oignon, choux, légumineuses comme lentilles, pois, haricots blancs/rouges, flageolets</p> <p>Alcool (à ne pas réintroduire au moins pendant la première année) Boissons gazeuses (à ne jamais réintroduire)</p>

Nous prenons soin de vous, prenez soin de vous...

