

CHIRURGIE DE L'OBESITÉ

ALIMENTATION PRE OPÉRATOIRE

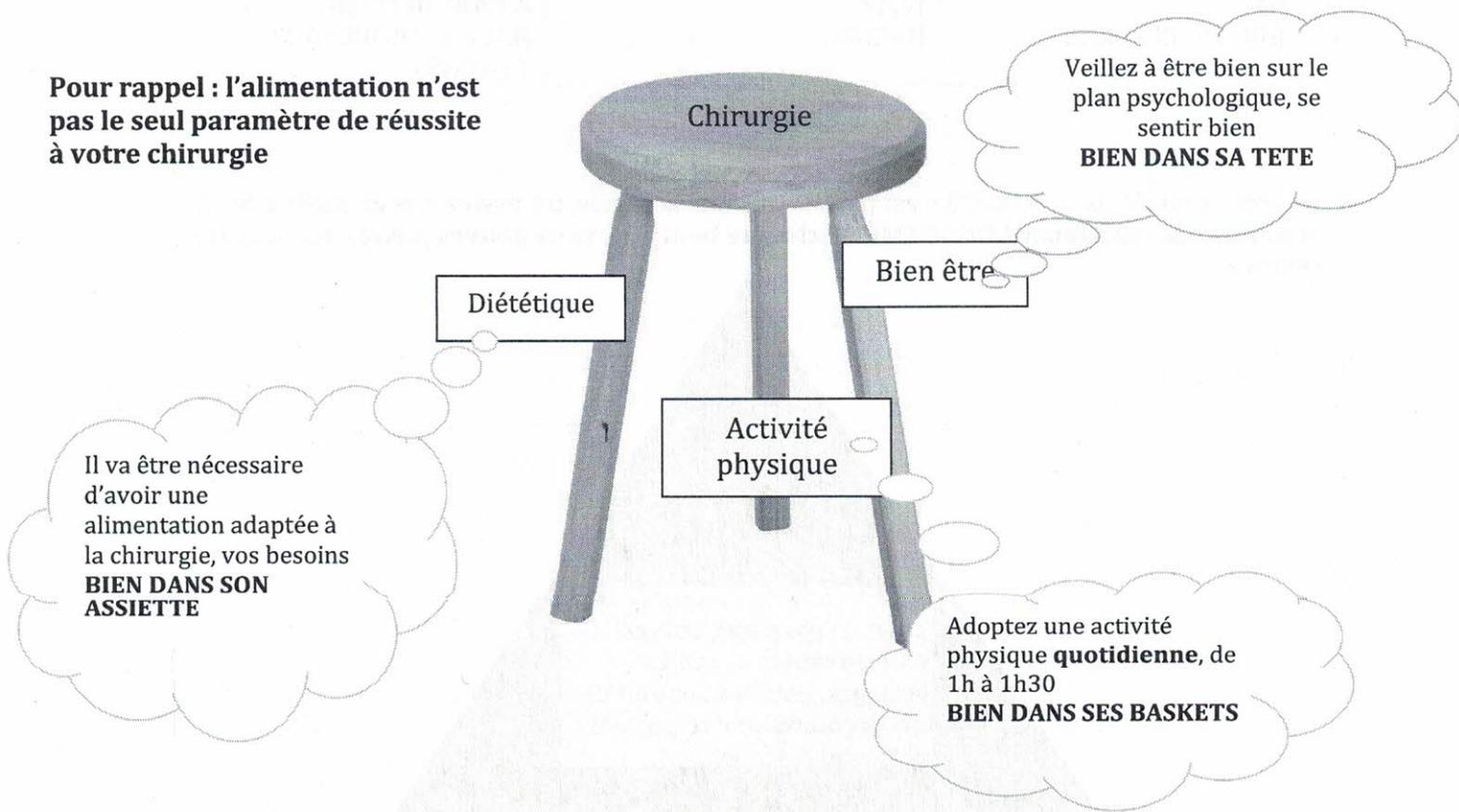
Vous avez choisi de bénéficier d'une chirurgie bariatrique, cette intervention demande une longue préparation, dans votre intérêt. De nombreux changements, de nouvelles habitudes devront être mises en place pour éviter les complications et assurer des résultats durables.

Cette intervention va entrainer une perte de poids rapide et importante :

- | | | |
|---------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sleeve | { | <ul style="list-style-type: none"> - Réduction du volume de votre estomac = diminution des apports alimentaires - Réduction de la sécrétion de Ghréline (hormone de la faim) = diminution de la sensation de faim. |
| By pass | { | <ul style="list-style-type: none"> - Réduction du volume de votre estomac = diminution des apports alimentaire - Hypo absorption - Réduction de la sécrétion de Ghréline (hormone de la faim) = diminution de la sensation de faim. |

Le suivi diététique, psychologique et médical a pour but de vous accompagner, vous préparer, vous aider à changer vos habitudes avant l'opération puis vous accompagner à vie en post opératoire afin d'éviter les rechutes et assurer un bon état nutritionnel.

Pour rappel : l'alimentation n'est pas le seul paramètre de réussite à votre chirurgie



ALIMENTATION POST OPÉRATOIRE

LES RÈGLES À RETENIR

- Mastiquer chaque bouchée une bonne vingtaine de fois et piquer un seul morceau à la fois ou prendre la pointe de la cuillère
- 30min/repas MINIMUM
- Manger dans le calme, à table, assis
- Prenez vos repas à heures régulières
- Ne pas boire pendant le repas
- Ne sautez pas de repas
- Stopper la prise alimentaire dès la sensation de satiété

- **Les textures A TITRE INDICATIF**

J0/J1 LIQUIDE/MIXE LISSE	J2/J7 HACHEE	A PARTIR DE J8 HACHEE/MORCEAUX TENDRES
------------------------------------	------------------------	-----------------------------------------------------

La texture mixée lisse ou hachée est parfois très mal acceptée, **ne restez pas en difficulté : à condition de mastiquer LONGUEMENT chaque bouchée, vous pouvez passer à une autre texture.**

NE PAS MIXER : les frites, les pâtes, le riz, pizza, burger, pâté en croûte et autres lasagnes, nouilles...et tout ce qui prendrait une texture de plâtre ou de colle...

RISQUES : Blocage alimentaire, complications chirurgicales, retour au bloc !!!!!

Enfin n'oubliez pas d'être cohérent avec l'intervention dont vous venez de bénéficier : mixer un hamburger et des frites, outre le fait que cela vous expose à des complications chirurgicales et digestives n'est pas vraiment le type de choix qui vous assurera un résultat pérenne.

- **Les quantités**

Petite assiette à vie, proportions déterminées selon votre besoin propre en suivi individuel (en fonction de votre âge, sexe, niveau d'activité physique...)

- **La composition des repas**

A votre retour et durant le premier mois, **privilégier à chaque repas votre source de protéines**(viande, poisson, œuf), **votre féculent** (pomme de terre, semoule, lentilles corail...) à cuisiner avec **des matières grasses** (huile, beurre non allégé, crème entière), **enrichir en protéines** en ajoutant du fromage râpé, ou de l'œuf battu, de la poudre le lait... **le légume vient en décoration**

Comme vous ne pourrez manger que le plat principal au moment du repas, **pensez à fractionner** et prendre la fin du repas un peu plus tard : votre fromage/laitage/compote...

Le premier mois, il y aura donc parfois 5-6-7 prises alimentaires, ce ne sont pas des grignotages mais une répartition de vos apports en petits volumes sur la journée.

JO/J1

Le tout premier repas. Il se fera à la clinique. Ecoutez vous, mangez dans le calme, mastiquez et prenez le temps.

	J0	J1	J2
Texture	liquide	Mixée lisse	Hachée
Type d'alimentation			Enrichie en protéines
Aliment	Eau	purée lisse, laitage ou fromage, compote s/sucre ajouté	+ viande ou poisson hachés, œuf + purée de pdt et légumes
Boisson	Eau plate	Eau plate ½ avant le repas et 1h après	Eau plate ½ avant le repas et 1h après
Quantité	Petite gorgée	120ml	120ml
Nombre de repas		4	6

**Cette réalimentation est propre à chaque établissement et chirurgien*

o J2 à J7 : à la maison A TITRE INDICATIF

- Texture hachée

Aliments	à privilégier	Déconseillé ++	Interdit
Boissons	Eau, bouillon, thé, infusion, café sans sucre Eau aromatisée avec des fruits frais (dans une carafe d'eau ajoutez des fruits frais, laissez infuser la nuit) Glaçons, esquimaux maison : thé, infusion, antésite...		Soda Eau gazeuses Alcool Sirop
Fruits	Compote s/sucre ajouté industrielle ou maison (n'importe quel fruit)	Fruits crus Fruit au sirop	Jus de fruit industriel ou pressé maison Smoothie Sorbets
Produit laitier	Yaourt nature, fromage blanc, nature, faisselle, Skyr nature, petit suisse nature Fromage sec Parmesan pour enrichir les plats	Fromage collant : vache qui rit, kiri sauf dans les préparations Yaourt à la grecque, perle de lait, fjord, yaourts aux fruits, petit suisse aux fruits	Attention si le fromage « fait le fil ou chewing-gum » dans la préparation
Légumes	Tous en fonction de la tolérance de chacun et cuits en quantité infime	Plat industriel Légumes déjà cuisinés, assaisonnés	Soupe en brique ou soupe maison
Viande poisson oeuf	Viande blanche Poisson gras Poisson maigre Œuf	Nuggets Poisson pané Fritures Viande en sauce (+ tard) Cordons bleus Saucisse, merguez Charcuterie	
Féculent	Pomme de terre Semoule fine Lentilles corail Floraline Biscottes Riz rond en préparation maison type riz au lait ou risotto Pâtes, une par une...	frites pain riz long grain (+ tard)	
Assaisonnement (herbes)	Sel, Poivre, Citron, Coriandre, Persil, Huile, Vinaigrette Curry, cumin, cannelle, vanille, fleur d'oranger...	Piments Epices fortes	
Produit sucré		TOUS	

	Ex 1	Ex 2	Ex 3	Ex 4	Ex 5	Ex 6
Petit déjeuner	Biscotte + beurre Cacao dans du lait + poudre de lait écrémé	Cracotte + beurre Tisane s/sucre	Pain de mie grillé + un trait de miel + café au lait	Fromage blanc graine de chia * brisures de biscottes + Thé	Œuf à la coque + pain de mie grillé bien imbibé	Toast grillé Camembert ou saint moret
Collation	Compote pomme poire (maison ou industrielle sans sucre ajouté)	Petit suisse + compote pomme banane sans sucre ajouté	Yaourt à boire maison *	Compote s/sucre ajouté	Petit suisse + ¼ de banane mixée	½ tranche de jambon
Dejeuner	Cabillaud Carotte Pomme de terre + Lait + Parmesan	Bœuf haché Patate douce Butternut + Lait + œuf dans la purée	Hachis parmentier de poulet (poulet, pomme de terre, courgette, tomate) + Lait + Parmesan	Mousse de chou fleur /pomme de terre/ jambon *	Haricots rouge + pomme de terre +thon+ parmesan	Saumon Semoule fine Epinards mixés à la crème
Collation	14h : Faisselle + compote pomme fraise 16h : moitié à 14h/16h	Lacté fruit *	Etoriki	Faisselle +1 fraise bien mûre en petits morceaux	Yaourt nature + poudre de lait écrémé	Dés de comté
Diner	Jambon blanc Pomme de terre Courgette + Lait + poudre de lait	Thon Lentille corail Sauce tomate	Soufflé de carotte pomme de terre au fromage *	œuf mollet avec pâtes	Cake aux légumes et au saumon Fromage	Bacon Lentille corail Carotte + lait
Collation	Petit suisse nature	Tomme de montagne	Fromage blanc nature	Cantal	Flan vanille maison	Emmental

Ce tableau n'est pas à suivre à la lettre : ce sont des exemples, n'oubliez pas que si vous ne mangez que quelques cuillères l'important est de privilégier féculent et protéines, aucune importance si vous laissez le légume de côté tant que les quantités sont très faibles

- A partir de J8
 - Alimentation hachée / morceaux tendres

Aliments	à privilégier	Déconseillé ++
Fruits	Papillote de fruits au four Pomme au four Poire cuite Banane bien mure	Fruits crus Fruit au sirop Jus de fruit
Légumes	Tous, cuits, en morceaux (ratatouille, julienne, brunoise...)	Soupe Plat industriel Légumes déjà cuisinés, assaisonnés
Viande poisson oeuf	Viande blanche Poisson gras Poisson maigre Œuf Viande rouge	Nuggets Poisson pané Fritures Saucisses merguez charcuterie
Féculent	Pain de mie toasté Petites pâtes Légumineuses	frites pain

Progressivement au fil des semaines :

Réintroduire le pain, en collation avec votre fromage

Réintroduire les fruits crus bien mûrs en collation puis les crudités en quantité minime (2 tomates cerises maxi par repas, une feuille d'endive maxi par repas, 2 radis maxi par repas)
Testez le riz long grain, plutôt avec une sauce

Points de vigilance :

Attention aux quantités de produits sucrés (dont les jus de fruits 100% pur jus, maison ou les smoothies)

Attention aux repas gras et sucrés

Attention aux boissons gazeuses

Attention à l'alcool

	Ex 1	Ex 2	Ex 3	Ex 4
Petit déjeuner	Flocon d'avoine Fromage blanc Banane bien mure écrasée	Biscotte beurre Boisson	Jambon pain de mie grillé fromage	Gâteaux maison * Boisson
Collation	1 / 2 tranche de jambon	Fromage blanc + ½ cac coulis de fruit	Yaourt à boire maison	Petit suisse nature
Déjeuner	Steak haché Patate douce Carotte	Limande meunière Semoule Purée de brocolis	Quinoa Haricots rouges Poivron tomate	Poulet au citron thym Pomme de terre, olives, courgette
Collation	Camembert Pomme au four	Lacté fruit *	Yaourt Graine de chia Framboises	Emmental Poire au chocolat *
Dîner	Oeuf à la coque Pain de mie 1 verrine soupe de légumes + saint mort	Jambon de dinde Jardinière (petit pois carotte, pdt) Fromage	Salade de riz : haricots rouges, thon, riz + vinaigrette Dés d'emmental	Flan de courgette et pomme de terre et dés de bacon + ricotta
Collation	Flan aux œufs maison	Compote s/sucre ajouté	Kiwi	Fromage blanc + flocon d'avoine et ½ cac coulis de fruit*

Quand les quantités augmentent

	Ex1	Ex2
Petit déjeuner	Flocon d'avoine Fromage blanc Myrtilles	Skyr + coulis de fruit ssa Jambon Pain de mie grillé
Déjeuner	Poulet à la tomate et poivron Riz + parmesan	Saumon Patate douce Carotte
Collation	Yaourt nature Banane bien mure	Petit suisse Pomme au four
Dîner	Quiche aux poireaux Compote ssa	Haricots verts Riz basmati Cordon bleu maison Chocolat noir + myrtille

Tableaux donnés à titre d'exemple

Ce document est un support papier, une généralité, qui doit vous accompagner, vous aider, mais vous ne devez en aucun cas de le suivre à la lettre, la personnalisation se fait lors de vos suivis avec votre diététicien(ne) ou médecin nutritionniste.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Tous les montages se dilatent, votre objectif est d'éviter de rajouter une dilatation supplémentaire qui compromettrait votre chirurgie : Gardez un petit contenant à vie!

- **Idées Recettes :**

Quantités pour plusieurs repas bien évidemment ou plusieurs personnes 😊

Compote pomme poire

4 pommes, 2 poires (très mûres), 1/2 verre d'eau, 2 pincées de cannelle (facultatif)

Préparation :

1. Éplucher et épépiner les pommes ainsi que les poires : Les découper en cubes.
2. Dans une casserole, mettre les fruits, la cannelle en poudre et ajouter 1/2 verre d'eau.
3. Couvrir la casserole et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Remuer régulièrement.
4. Mixer le tout et laisser refroidir à température ambiante
5. Verser dans des coupelles et placer au réfrigérateur.

Coulis de fruit

Fruits rouges surgelés ou frais

Préparation :

1. Dans une casserole, à feu moyen, mettez à cuire vos fruits rouges congelés pendant environ 5 minutes. Remuez de temps en temps.
(Si vous utilisez des fruits frais, n'oubliez pas que certains s'équeutent et se dénoyautent 😊)
2. A l'aide d'un robot, mixez les fruits.
Puis passez votre coulis au chinois en foulant afin d'extraire uniquement les pépins.
3. Conservez au frais

Notes : Trop de coulis ? Pensez à en verser dans des bacs à glaçons ou dans des pochettes de congélation.

Attention aux fruits que vous choisissez, car certains sont plus forts en goût que d'autres et peuvent prendre le dessus, comme le cassis, par exemple. Pensez donc à ajuster la quantité.

Lacté fruit

125g de Skyr, **50g de** fruit au choix (banane, mangue, kiwi, fraises, poire, pomme...), 1 verre de lait

1. Mettez tous les ingrédients dans le blender, en finissant par le lait.
2. Mixez pendant 30 secondes (au moins) à forte puissance

Yaourt à boire

230ml de lait, 125g de SKYR, 1 c-a-soupe de sirop d'agave ou miel, ½ tasse de fruits au choix (blueberries, fraises et framboise++)

Préparation :

1. Verser les fruits dans un blender (j'ai pris des fruits surgelés)
2. Ajouter le miel et le yaourt
3. Ajouter le lait a la fin.
4. Mixer la préparation jusqu'à ce qu'elle soit lisse
5. Verser dans des verres et servir aussitôt.

Soufflé de carotte et fromage A SERVIR AVEC UN FECULENT

200 g de carotte, 2 œufs, 5g de maïzena, 65g de lait, 1 CAS de parmesan, Poivre, Sel

Préparation :

1. Cuire vos carottes à la vapeur, pressez les en purée.
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes à la purée de carottes, mélangez bien.
3. Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).
4. Délayez à froid la maïzena et le lait, mettez sur le feu sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Ajoutez le parmesan, salez, poivrez.
5. Battez les blancs en neige et incorporez-les.
6. Versez le tout dans un moule à soufflé beurré. Placez dans un bain-marie et faites cuire 30 min environ.

Mousse de pomme de terre/chou fleur et jambon

1 petit chou fleur (déjà cuit vapeur), 1 bol de purée de pommes de terre, 2 œufs, 100 g de parmesan, sel, poivre, 3 tranches de jambon blanc

Préparation :

1. Préchauffez le four th.8 (240°C).
2. Dans un saladier, écrasez le chou-fleur à la fourchette.
3. Ajoutez la purée et le parmesan, assaisonnez et mélangez bien.
4. Ajoutez 2 jaunes d'œufs, battez les blancs en neige et incorporez-les doucement au mélange.
5. Mixez le jambon.
6. Beurrez vos verrines, ajoutez le jambon mixé sous en Parmentier dans les verrines, soit mélangez à la préparation puis versez.
7. Enfourez pendant 8 min. Servez chaud.

Porridge à la banane

3 cuillères à soupe de flocons d'avoine, 25cl de lait demi écrémé ,1 banane mûre,1 cuillère à café de sirop d'agave

1. Pelez puis écrasez la banane avec une fourchette.
2. Dans une petite casserole, versez le lait puis ajoutez les flocons d'avoine. Portez le tout à ébullition tout en mélangeant et baissez le feu dès les premiers bouillons
3. Ajoutez alors la banane et le sucre. Mélangez et laissez épaissir pendant 2 à 3 minutes en remplaçant la casserole sur feu doux
4. Versez le porridge dans un bol puis ajoutez des morceaux de bananes. Servez tiède

Bol de chia et fruit

2 c. à soupe de graines de Chia, 15 cl de lait, 1 CAS de muesli ou flocon d'avoine, 1 cas de poudre d'amandes, ½ c. à café de miel ou de sirop d'agave, fruits : framboises, grenades, myrtilles...

1. A préparer la veille: mélangez les graines de Chia au lait froid pendant 2 minutes en remuant. Ajoutez le sirop d'agave, mélangez et conservez au frais pour le lendemain (plus le temps de trempage est loin plus les graines de chia gonflent)

Disposez les fruits en rosace dans le bol rempli de préparation graine de chia + lait, ajoutez par dessus la poudre d'amande, puis les céréales et dégustez !
(vous avez la possibilité d'ajouter le muesli ou le flocon en même temps que les graines si vous voulez une texture plutôt porridge, dans le cas ou vous décidez de mettre les céréales au dernier moment mastiquez bien.

Crème chocolatée aux graines de chia

250Ml de lait , 25 g de cacao 100% (non sucré), 30 g de graines de chia , 2 c. à soupe de noisettes, 15g de sirop d'agave

1. Concassez grossièrement les noisettes.
2. Mélangez tous les ingrédients dans une casserole, et faites chauffer à petit feu, en remuant avec une cuillère de bois, jusqu'à que le cacao soit homogène avec le reste des ingrédients.
3. Retirez du feu et ajoutez les noisettes concassées.
4. Versez dans des ramequins, placez au frais pendant quelques heures avant le service.
5. Servez bien frais.

Porridge salé au chèvre frais

40 g flocons d'avoine, 20 g son d'avoine, 320 ml eau , 55 g fromage de chèvre frais, 35 g tomate confite, curry, paprika, sel

1. Dans une casserole d'eau chaude, versez le flocon et le son d'avoine. Salez et faites chauffer à feu doux.
2. De coté, égouttez vos tomates confites, puis coupez-les en morceaux.
3. Quelques minutes avant la fin, soit avant que toute l'eau ne soit absorbée. Ajoutez les tomates séchées et le fromage de chèvre. Quand le fromage est bien fondu, assaisonnez selon vos goûts avec du curry et du paprika.
4. Quand le porridge est crémeux et sans excédent d'eau, versez-le dans un bol et dégustez

Gâteau maison :

1 pot de yaourt, 2,5 pots de farine, 3 œufs, 1 sachet de levure, ½ pot d'huile, 2 pommes, 1 poire

1. Versez le pot de yaourt dans un saladier. Préchauffez le four à 180°C.
2. Ajoutez le sirop d'agave, mélangez, ajoutez la farine, mélangez, ajoutez les œufs, la levure, mélangez bien.
3. Lavez, épluchez et coupez les fruits.
4. Les verser dans la pâte à gâteau.
5. Huilez grossièrement votre moule.
6. Versez la pate, enfournez 30 à 40min (pointe du couteau propre)

Poire au chocolat

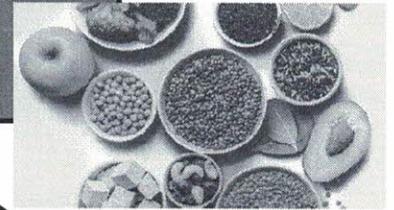
1 poire + 10g de chocolat noir min 70%

1. Lavez, épluchez, coupez la poire en deux, videz la. Préchauffez le four à 180°C
2. Cassez le chocolat sur la poire ; enfournez quelques minutes. Dégustez.

LES PROTEINES



Apports suffisants
Amélioration de la silhouette
Restauration du potentiel
énergétique musculaire rapide
Réparation musculaire et
cicatrisation efficace
Développement de la masse
musculaire
Progression dans vos
performances
Adaptation à l'effort



Apports insuffisants
Perte de muscle
Perte de la qualité
musculaire
Augmentation du % de
masse grasse
Baisse des performances

Idées pour varier les collations après la chirurgie

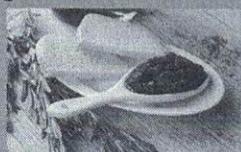


Dés de fromage sec (emmental/ comté/ étorki/ cantal/ edam...)

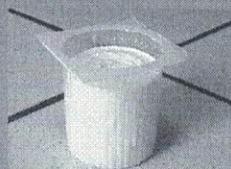
Un flan maison
(vanille/cacao
noir/café...)



Un toast de
tapenade d'olive
sur pain de mie
grillé



Un petit suisse nature enrichi à la poudre de lait écrémé
avec une fraise écrasée ou 2 rondelles de banane écrasée



Ou Un petit suisse
poivre et graines de
sésame

Une papillote de
fruits au four
saupoudrée de
poudre d'amandes
(morceaux de
pomme, brugnion,
abricot, poire...)



Une demi-tranche de jambon
garnie de fromage frais
roulée et coupée en
rondelles

Une mousse aux fruits à base de
blanc d'œuf (fraises/pêche/
citron/ abricots/ poire...)



Un blanc en neige avec une pincée de sucre sur un
lit de compote

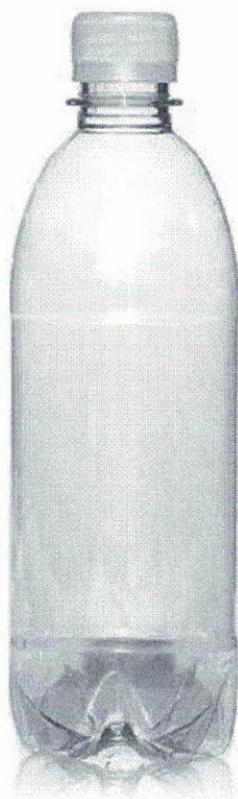
COMMENT BIEN S'HYDRATER APRÈS LA CHIRURGIE



Eaux infusées à froid

- 3 sachets de tisane ou de thé de votre choix dans une bouteille (1L)
- Laisser quelques heures au frais
- Retirer les sachets de thé

Thé menthe, citron, infusion agrumes, fruits rouges, réglisse...



Eaux aromatisées sans sucre ajouté

- Dans une carafe (1L) ou bouteille avec compartiment diffuseur faire infuser :

Rondelles de concombre et feuilles de menthe / tranches de citron jaune et vert / quelques framboises et tranches de citron jaune / morceaux de gingembre / quelques fraises et feuilles de menthe / morceaux d'abricots et basilic



Vous pouvez glacer vos eaux aromatisées pour en faire des esquimaux



Pour ne pas oublier

- Tracer des repères sur la bouteille (d'heure en heure)
- Mettre une alarme sur son téléphone ou sur sa montre

