

Direction des Soins - Unité Diététique

Le :

Etablissement : Lapeyronie

Diététicienne :

Tél. : 04 67 33 84 05

Pour M



ALIMENTATION ET PROJET DE CHIRURGIE BARIATRIQUE

Mise à jour novembre 2015



Suite à l'intervention chirurgicale, votre système digestif va subir d'importants changements. **Il sera impératif de suivre les règles hygiéno-diététiques** afin d'éviter les complications (douleurs, vomissements, fuites gastriques, carences...) et de favoriser une bonne cicatrisation.

COMMENT MANGER APRES L'OPERATION ?

Modification des sensations alimentaires

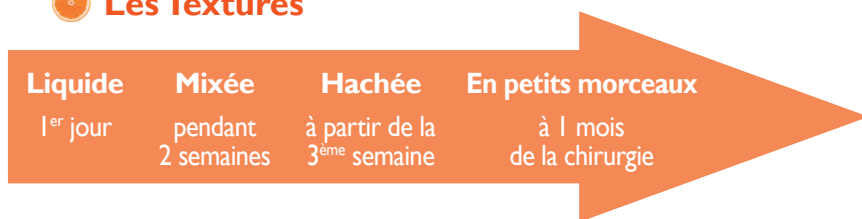
La faim est souvent difficile à reconnaître après une chirurgie bariatrique. Il sera nécessaire de s'alimenter régulièrement, même sans faim, pour limiter l'installation de carences nutritionnelles.

Fractionnement

Après l'opération, vous ne pourrez consommer que de petits volumes, ainsi, dans les premiers temps, le fractionnement de l'alimentation se fera en **5 à 6 petites prises**. Il permettra d'éviter l'apparition des douleurs et vomissements, de couvrir vos besoins nutritionnels et de faciliter la cicatrisation de l'estomac.

Ce fractionnement évoluera avec le temps.

Les Textures



- **Mixée** : les aliments sont passés au mixeur pour obtenir la consistance d'une purée, sans morceau ni grumeau.
- **Hachée** : les aliments sont mous, écrasés à la fourchette et hachés pour la viande.
- **En petits morceaux** : les aliments sont coupés finement.

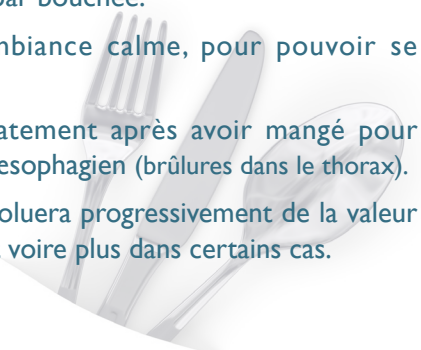
Le respect d'une texture mixée puis hachée épargnera en partie l'action de brassage de l'estomac et évitera les blocages alimentaires ou vomissements, qui peuvent être à l'origine d'une fuite sur la ligne d'agrafage.

La prise des repas

Pour éviter les complications (douleurs, vomissements, fuites gastriques), il faudra :

- **Manger lentement et longtemps.** Il sera important de disposer de 30 à 45 minutes pour chaque prise alimentaire en réalisant une longue pause ou plusieurs petites au sein du même repas.
- Arrêter la prise alimentaire dès que vous sentirez la plénitude.
- **Bien mastiquer** : un bon état dentaire sera indispensable.
- Prendre la valeur d' ½ cuillère à café par bouchée.
- Manger assis à table dans une ambiance calme, pour pouvoir se concentrer sur le repas.
- Eviter la position couchée immédiatement après avoir mangé pour limiter les problèmes de reflux gastro-œsophagien (brûlures dans le thorax).

Le volume de vos prises alimentaires évoluera progressivement de la valeur d'une sous tasse à une assiette à dessert voire plus dans certains cas.



Diversité alimentaire

Afin de conserver un bon équilibre alimentaire, varier les menus. Vos besoins nutritionnels devront être couverts même si le volume global de votre alimentation est réduit. Pour cela, il sera conseillé de faire figurer dans votre journée des sources de :

- **PROTEINES** : viande, poisson, œuf, jambon, lait, yaourt... qui seront à privilégier les premières semaines pour leur efficacité sur la cicatrisation et pour éviter une fonte musculaire.
- **FECULENTS** : pommes de terre, biscottes, pain, pâtes, riz, tartes salées...
- **CALCIUM** : lait, fromages, laitages...
- **VITAMINES ET MINÉRAUX** : fruits et légumes consommés cuits dans les premières semaines puis crus selon votre tolérance personnelle.
- **LIPIDES** : huile, beurre, crème fraîche, margarine...

Il n'y aura pas d'aliments interdits, mais veiller à ne pas faire d'excès.

Boissons et autres

- **Boire en dehors des repas** : vous devrez éviter toute boisson environ 15 à 20 minutes avant et après la prise alimentaire.
- Prendre lentement des petits volumes tout au long de la journée.
- Les boissons gazeuses seront déconseillées les 3 premiers mois après l'intervention.
- L'alcool sera également déconseillé les 3 premiers mois ; par la suite, il pourra être consommé de façon occasionnelle en petites quantités.
- Les médicaments effervescents seront à supprimer.
- La prise en excès de boissons très caloriques (alcool, sodas, jus de fruits...) pourra compromettre l'amaigrissement et provoquer un inconfort digestif.



PAR AILLEURS,...

● Supplémentation vitaminée et minérale

Une supplémentation en vitamines et minéraux peut être nécessaire après l'intervention ou plus tard dans le temps, son financement sera à votre charge.

● Particularités

- Des intolérances alimentaires pourront apparaître, notamment avec les viandes, l'eau, les aliments très gras ou très sucrés, les laitages, les féculents,...
- La perception des goûts et des odeurs pourra être modifiée.
- Un dumping syndrome pourra survenir (surtout après by-pass gastrique) : malaise qui commence généralement immédiatement après le repas avec sensation de fatigue intense.

N'hésitez pas à en discuter avec les professionnels de santé qui vous suivent.

● Tabac

Afin de réduire les risques de complications post-opératoires, il est conseillé d'arrêter de fumer ou de réduire sa consommation tabagique. Des traitements substitutifs existent, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un tabacologue.



● Suivi médical

Les nombreux changements provoqués par la chirurgie nécessiteront des suivis spécialisés étroits et au long cours (évolution de l'alimentation, identification des carences, adaptation des traitements, dépistage des complications...).

COMMENT ME PREPARER ?

Avant l'opération, il est conseillé de :

- Manger assis à table, dans une ambiance calme pour pouvoir se concentrer sur le repas
- Faire un effort sur la lenteur de prise de repas, la mastication et la mise en place de pauses répétées
- S'assurer d'une bonne diversité dans le choix des aliments
- Limiter les aliments fluides et sucrés (sodas, glaces, pâte à tartiner, crèmes desserts,...)
- Travailler à contrôler les grignotages
- Organiser sa journée alimentaire pour tendre vers un fractionnement (répartition des prises alimentaires et non pas multiplication des repas)
- Réfléchir à comment s'hydrater au cours de la journée en sachant qu'il sera impossible après l'opération de boire en mangeant

Par ailleurs :

- Faire un bilan dentaire
- Penser à réduire sa consommation de tabac
- S'assurer d'avoir un mixeur au domicile
- Prévoir d'acheter les aliments adaptés en vue du retour au domicile après l'opération

La chirurgie bariatrique n'est efficace qu'à condition de :

- Maintenir une bonne hygiène alimentaire,
- Pratiquer une activité physique régulière,
- Avoir un suivi médico-chirurgical au long cours.



