

Chirurgies bariatriques : alimentation post opératoire

Après votre opération, vous devrez veiller à respecter ces quelques recommandations alimentaires.

1. Réalimentation :

⇒ Alimentation sans sucre ni féculent avec des textures à adaptées chaque semaine :

a) Liquide stricte (à l'hôpital)

Eau, thé, bouillon, lait,...

b) Liquide et semi-liquide → lisse -> pendant 7 jours

Potage, panade de fruits crus maison, yaourt nature, fromage blanc,...

+30g de poudre de protéine par jour

c) Alimentation écrasée (avec une fourchette) -> Pendant 7 jours

Poissons et œufs écrasés, viandes et volailles mixées, fruits et légumes écrasés,...

+30g de poudre de protéine par jour

d) Normalisation de la texture

Introduction des aliments, mous pour commencer et petit à petit introduire tous les aliments, les crudités en dernier lieu, toujours **sans féculents !** Attention à bien mastiquer !

+30g de poudre de protéine par jour (jusqu'au rdv chez votre médecin nutritionniste)

2. Les 10 règles d'or :

1. Manger lentement, à table, dans le calme : arrêtez-vous à satiété !
2. Bien mâcher, même les aliments mous.
3. Manger en petites quantités lors de vos repas (3 repas par jour et 1-2 collations SI NECESSAIRE)
4. Les boissons et aliments sucrés sont à bannir !! → *Dumping Syndrome*.
5. Alcool : interdit pendant 3 mois après l'opération.
6. Boissons et eaux gazeuses à supprimer pendant 1 mois post opératoire.
7. Vous devrez enrichir votre alimentation en PROTEINES avec de la viande-volaille-poisson-œuf ainsi qu'avec une poudre hyper protéinée.
8. Buvez de l'eau tout au long de la journée (par petites prises, en dehors des repas), pour atteindre minimum 1,5L d'eau par jour.
9. Durant 1 mois les médicaments et vitamines devront être liquides ou broyés.
10. L'alimentation devra impérativement être liquide, puis semi-liquide et évoluer petit à petit vers le solide.

3. A prévoir pour le post opératoire :

Barinutrics Nutritotal (chocolat) (poudre qui contient les vitamines et protéines dans un seul pot) => 30g par jour

OU

Barinutrics Whey Protein => 30g par jour + **Barinutrics multi comprimés à mâcher** (cerise ou orange-citron) => 1 comprimé par jour

Prévoyez du **lait (sans lactose si besoin)**, yaourt nature, fromage blanc, lait de soja ou d'amande, ...

! Ne fumez pas pendant plus de 15 jours après l'opération.

Vous recevrez plus de détails sur l'alimentation post-opératoire lors de la visite de la diététicienne durant votre hospitalisation.