

Chirurgies bariatriques : alimentation pré opératoire hypoglycémique

Voici quelques consignes à respecter les 15 jours précédents votre opération afin de réduire la taille de votre foie et ainsi faciliter le geste opératoire.

DEFENDUS	AUTORISES
<p>Boissons sucrées : Limonades, sodas, jus de fruits, thé ou cafés sucrés Boissons alcoolisées : bières, vin, cocktail, ...</p> <p>Aliments superflus gras et/ou sucré : Viande hachée, viande panée, viande grasse, pizza, aliments frits, snacks, chips, ... Biscuits, chocolat, bonbons, viennoiseries, pâtisseries, crème desserts, sucre, confiture, miel, ...</p> <p>Féculents et légumes secs : Pain, pâtes, pomme de terre, riz, semoule, haricots, pois chiche, lentilles</p> <p>Produits laitiers sucrés ou aromatisés : Yaourts aux fruits, à la grenadine, à la vanille, crème dessert, pudding, flan, ...</p> <p>Si vous souffrez d'hépatomégalie : Les fruits ne sont pas autorisés !</p>	<p>Boissons natures : Eau, thé ou café nature, lait ½ écrémé nature</p> <p>Aliments maigres : Volaille, poisson, œufs, fromage, charcuterie maigre, légumes, yaourt entier nature</p> <p>Sauf : 1 tranche de pain complet/multi-céréales ou une petite poignée de flocons d'avoine le matin si autorisé par la diététicienne !</p> <p>⇒ Autorisé – PAS autorisé</p> <p>Produits laitiers natures : Yaourts <u>natures et sans sucre</u> (entier) ou du fromage blanc</p> <p>O Fruit(s) par jour : 1 fruit = 1 pomme, 1 poire, 1 orange, ½ banane, 2 kiwis, 2 mandarines, 3 prunes, 1 ravier de fraises ou framboises, ...</p>
NE PAS FUMER 15 JOURS AVANT L'INTERVENTION !	

Voici un exemple d'une journée :

Matin :

Fromage ou charcuterie maigre ou œufs

Et/ou lait ½ écrémé, yaourt nature, fromage blanc

Café ou thé sans sucre

(Si autorisé par la diététicienne, 1 tr. pain complet (ou flocons d'avoine) et/ou 1 fruit cru)

Midi :

1 salade de crudités (laitue, tomate, concombre, carotte,...)

et/ou des légumes cuits (asperges, princesses, chou-fleur,...) et/ou Soupe (**Légumes !!!**)

+ des protéines : thon, volaille, crevettes, saumon fumé, filet de dinde, 2 œufs durs,...

16h : 1 yaourt nature sans sucre ou du fromage blanc

(+ 1 fruit cru **si autorisé par la diététicienne !**)

Soir : 1 potage de légumes (Fait maison! sans ajout de pomme de terre, farine,...) +

1 morceau de poisson, de volaille, de viande ou d'œufs et/ou des légumes (à volonté)

⇒ Privilégiez des modes de cuisson peu gras : papillote, vapeur, grillades, au four, micro-ondes, à l'étouffée. Vous pouvez ajouter 1 càs. de matières grasses dans vos préparations (huile d'olive, de colza, ...)