

ALIMENTATION APRES CHIRURGIE BARIATRIQUE

Vous venez de bénéficier d'une pose d'anneau de gastroplastie afin de vous aider à perdre votre surpoids.

Le volume de votre estomac a été nettement réduit afin de diminuer naturellement vos apports alimentaires entraînant par conséquent une diminution de vos apports énergétiques. Ceci va entraîner une perte de poids variable.

Afin de maigrir dans les meilleures conditions et pour conserver une bonne santé, vous devez être vigilant sur la quantité des aliments ingérés et surtout à leur qualité. Il vous faudra privilégier la qualité à la quantité.

CONSEILS GENERAUX

- Prendre 3 repas équilibrés par jour avec éventuellement 1 ou 2 collations.
- Ne pas sauter de repas
- Manger lentement en mastiquant
- Diminuer quantitativement vos apports
- Eviter le grignotage
- Boire régulièrement 1 à 2l d'eau par jour (Exclure boissons sucrés et éviter boissons gazeuses)
- Ne pas boire pendant les repas
- Exercer un maximum d'activités physiques

ERREURS A EVITER

- Alcool interdit sauf événement exceptionnel
- Pas de boissons sucrées après le repas du soir
- Pas de boissons sucrées excepté jus de citron nature ou pamplemousse à petites doses
- Eviter le sucre en le remplaçant par des sucrettes (max 6 par jour)
- Eviter les plats trop caloriques (plats préparés, hamburgers) qui donnent peu de satiété

LES DIFFERENTES ETAPES DE LA REALIMENTATION

- 1^{ère} étape = 1^{er} mois

Alimentation moulinée pendant le 1^{er} mois après votre intervention jusqu'à la consultation de contrôle.

Alimentation fractionnée avec 3 repas + 2 collations

Alimentation variée en évitant de consommer de trop grande quantité, en évitant les sucres et les produits riches en graisse.

- 2^{ème} étape = alimentation type après le 1^{er} mois

Manger en texture normale avec réintégration progressive des différents aliments solides

Mastiquer lentement tout aliment solide pour éviter les blocages alimentaires

REPARTITION ALIMENTAIRE

Le volume de chaque repas ne devra excéder 200 à 250ml soit l'équivalent de 2 pots de yaourt

- Petit-déjeuner :

- o 1 produit laitier (lait ou laitage = yaourt ou fromage)
- o 1 produit céréalier (biscotte ou céréales ou pain)
- o Café léger ou thé
- o 1 fruit mixé ou 1 compote ou 1 jus de fruit

- Collation de 10h = non obligatoire : 1 fruit de saison ou compote ou jus de fruit

- Déjeuner :

- o 1 portion viande ou poisson ou œuf
- o 1 portion de légumes verts
- o 1 portion de féculents
- o 1 produit laitier

- Collation de 16h = non obligatoire : 1 yaourt nature ou un jus de fruit frais

- Diner :

- o 1 portion viande ou poisson ou œuf
- o 1 portion de légumes verts
- o 1 portion de féculents
- o 1 fruit mixé ou 1 compote ou 1 jus de fruit

La cuisine doit être réalisée normalement en utilisant judicieusement les matières grasses et les assaisonnements.

Varié votre alimentation au mieux.

En cas d'invitation :

- Jus de fruits ou petite dose d'alcool facile à diluer
- 1 ou 2 biscuits salés
- Savoir prendre une petite portion de chaque plat sans se resservir
- Fromage ou dessert
- Ne pas boire à table (attention aux vins)

En cas de fringale :

- Prendre une boisson non sucré (eau, thé café)
- Prendre un légume à croquer (carotte, radis, concombre)
- Prendre un fruit frais ou un yaourt

CONCLUSION

Il est important de suivre au mieux ces recommandations afin d'avoir un résultat satisfaisant.

Veillez à manger équilibré, varié, tout en respectant les quantités autorisées.

Rappelons toute l'importance d'une activité physique régulière, progressive et adapté à votre morphologie et à votre perte de poids (marche, course, vélo, piscine).

ALIMENTS INTERDITS	ALIMENTS PERMIS
<p>Croissants, pain au chocolat, chausson aux pommes Céréales complètes et pain complet Confiture et miel Café fort</p>	<p>Pain grillé, biscottes, pain de mie Beurre allégé cru 10g Café léger, lait écrémé</p>
<p>Charcuteries Cruautés dures</p>	<p>Jambon blanc, thon au naturel Carottes râpées, asperges, betteraves, salade</p>
<p>Viandes grasses, filandreuses Mouton, oie, canard, tripes, viandes salées, fumées ou séchées</p>	<p>Toutes viandes à rôtir et griller Poulet, lapin, dinde, bœuf, cheval, veau, agneau Œufs à la coque ou cuits durs</p>
<p>Escargots, coquillages Poissons en conserve au vin blanc ou en sauce</p>	<p>Poissons frais ou surgelés Crabes, crevettes, langoustines Cuisses de grenouilles rôties</p>
<p>Frites, pommes noisette Choux, salsifis, poivrons, lentilles, haricots secs</p>	<p>Pomme de terre, pâtes, riz, semoule Carottes, courgettes, haricots verts, endives, salades, choux fleur etc.</p>
<p>Matières grasses cuites : beurre, friture, mayonnaise, lard. Epices fortes : piment, curry, poivre</p>	<p>Margarine ou huile pour cuisson en petite quantité Persil, ciboulette, estragon</p>
<p>Fromages forts : Munster, Epoisses, Roquefort, Chèvres faits Yaourts et petits suisses aromatisés Fromage aux fines herbes ou poivrés</p>	<p>Fromages à pâte cuite : Comté, Edam, Cantal Fromages fermentés : Camembert, Brie Yaourts, petits suisses naturels</p>
<p>Fruits frais acides ou à peaux dures (raisins) Marrons, Châtaignes, Noix, Noisettes, Cacahuètes, Amandes Fruits secs : pruneaux, dattes, raisins</p>	<p>Fruits crus, bien mûrs, pelés : pommes, poires, pêches, abricots, oranges, clémentines Fruits cuits sans sucre</p>
<p>Pâtisseries à pâte feuilletée, à la crème, au beurre Biscuits secs</p>	<p>Biscuits au yaourt Cake, quatre quart Mais à réserver en cas d'invitation</p>

EXEMPLES DE MENUS

MENUS D'HIVER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Steak de bœuf	Gigot d'agneau	Escalope de dinde	Côte de porc	Filet de saumon Sauce crème	Bœuf braisé	Lapin
Haricots verts Coquillettes ou pain	Chou-fleur Blé ou pain	Endives Purée ou pain	Carottes Pain	Brocolis Riz ou pain	Purée céleri Purée pomme de terre	Tomates flageolets
Fromage blanc	-	Kiri	Yaourt	Camembert	Comté	-
-	Compote de poires	-	-	-	-	Yaourt
Filet de poisson	Œufs	Jambon	Foie de volaille Poêlés	Cordon bleu de jambon	Omelette au fromage	Jambon de Dinde
Courgettes Riz	Epinards Semoule	Tomates provençales	Laitue Pâtes	Champignons Tagliatelle	Haricots	Endives Pomme de terre
-	Brie	-	-	-	-	Flan
Kiwi	-	Petit-suisse	Poire	Compote de Pommes	Clémentine	-

MENUS D'ETE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Blanc de poulet	Emincé de porc	Steak de bœuf	Brochette de dinde	Poisson	Veau Marengo	Bœuf bourguignon
Petit-pois Carottes	Champignon Pomme vapeur ou pain	Salade de tomate Pain	Courgettes en gratin Pain	Brocolis pain	Tomates Purée ou pain	Gratin de carottes Semoule
-	-	Tome de Savoie	Yaourt nature	Riz au lait	Mimolette	
Fromage blanc	Petit suisse	-	-	-	-	Framboises
Thon vinaigrette	Rôti Dindonneau	Œufs durs	Jambon	Raviolis	Poisson	Jambon de Bayonne
Taboulé	Ratatouille Spaghettis	Haricots Pomme de terre	Salade verte au dés de gruyère	Concombres	Salade composée	Salade de riz et légumes
Yaourt	-	Fromage blanc	-	-	Petit-suisse	Yaourt
-	Compote de pêches	-	Abricot	Yaourt	-	-