

Conseils alimentaires après Sleeve gastrectomie

La sleeve gastrectomie a pour but de réduire la capacité de votre estomac et d'augmenter la sensation de satiété.

Cette opération va vous aider à perdre du poids rapidement. Cependant, il est important de suivre ces recommandations alimentaires afin d'éviter les complications post opératoires, la perte d'élasticité de la peau, la perte musculaire et les carences nutritionnelles.

Suivre ces conseils vous permettra également d'optimiser votre perte de poids sur le long terme, ce qui est très important. Pour cela il est indispensable d'avoir une alimentation saine et équilibrée.

CONSEILS GENERAUX APRES L'INTERVENTION:

- Mangez à heure fixe, et ne sautez pas de repas, dans le calme, lentement (en 20 à 30 minutes), en position assise et évitez les écrans (TV, ordinateur, téléphone).
- Mastiquez bien vos aliments : ils doivent être réduits en bouillie avant d'être avalés. Le volume de chaque bouchée doit être faible : l'équivalent d'1 cuillère à café.
Posez votre fourchette entre chaque bouchée.
- Lorsque vous vous sentez rassasié, arrêtez de manger afin d'éviter douleurs, régurgitations ou vomissements.
- Evitez de boire pendant le repas : - boire par petites gorgées entre les repas.
- boire 30 min avant le repas et boire 30 min après.
- Durant le premier mois un complément protidique pourra vous être prescrit. A l'arrêt de ce complément, consommez suffisamment de protéines afin de ne pas perdre de masse musculaire : 3 produits laitiers/j et 2 parts de viande, poisson ou œuf/j.
- Introduire les aliments de façon progressive afin de repérer les aliments que vous ne tolérez pas.
- Evitez de consommer :
 - des préparations et aliments trop sucrés, trop salés, trop gras,
 - des boissons alcoolisées.
- **Les boissons gazeuses sont interdites** : eaux minérales gazeuses, sodas, bière, cidre, champagne.
- La pratique d'une activité physique et sportive suite à l'intervention est fortement recommandée, une fois l'autorisation du médecin donnée.

Si plus rien ne passe, même l'eau : téléphonez à votre chirurgien.

→ la consistance de vos plats sera MIXEE c'est-à-dire lisse et sans morceaux.

→ Les protéines sous forme de viandes ou poissons mixés sont introduites, elles doivent obligatoirement être présentes aux déjeuner et diner.

- **Laitages** : yaourts, fromages blancs, petits suisses (nature ou aux fruits mixé).
- **Plats** : purée de légumes et purée de pommes de terre + viande ou poisson mixé
- **Fruits** : (*jus de fruits 100% pur jus*), compotes sans sucre ajouté.
- **Biscottes trempées** dans le thé ou le café ou le lait

Exemple de répartitions journalières :

Les aliments ne sont pas quantifiés, mais le volume de vos repas reste identique (1 petite assiette à dessert)

	Exemple journée 1	<u>ou</u>	Exemple journée 2
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • tasse de thé ou de café sans sucre • biscottes trempées + 10g de beurre • yaourt/fromage blanc/petit suisse 		<ul style="list-style-type: none"> • tasse de thé ou de café sans sucre ou de lait • biscottes trempées + 10g de beurre • compote de fruits sans sucre ajouté
Collation	compote de fruits sans sucre ajouté		yaourt/fromage blanc/petit suisse
Déjeuner 5g d'huile = 1 c à c*	<ul style="list-style-type: none"> • viande ou poisson mixés (2 c à c* minimum) • purée de pomme de terre et de légumes • compote de fruits sans sucre ajouté 		<ul style="list-style-type: none"> • viande ou poisson mixés (2 c à c* minimum) • purée de pomme de terre et de légumes • yaourt/fromage blanc/petit suisse
Collation	yaourt/fromage blanc/petit suisse		compote de fruits sans sucre ajouté
Diner 5g d'huile = 1 c à c*	<ul style="list-style-type: none"> • viande ou poisson mixés (2 c à c* minimum) • purée de pomme de terre et de légumes • yaourt/fromage blanc/petit suisse 		<ul style="list-style-type: none"> • viande ou poisson mixés (2 c à c* minimum) • purée de pomme de terre et de légumes • yaourt/fromage blanc/petit suisse

*c à c = cuillère à café

❖ L'évolution de la consistance de vos plats se fera prudemment, selon votre tolérance mixée → hachée → normale

→ Vous pouvez réintroduire des **aliments tendres, faciles à mâcher, et coupés en petits morceaux**. Vous devez prendre votre temps pour bien mastiquer : mâchez jusqu'à ce que les aliments soient réduits en bouillie.

Evitez les légumes filandreux : poireaux, asperges, épinards, navets... et les légumes secs : lentilles, pois chiche, haricot blanc et rouge...

Les légumes doivent être consommés pelés et épépinés.

Les fruits doivent être consommés cuits ou pelés et bien mûrs.

- **Laitages** : laits -> yaourts, fromages blancs, petits suisses -> **fromages**
- **Plats** : soupes -> purées -> **préparations type Hachis Parmentier** -> **légumes cuits hachés avec viande ou poisson hachés mélangés** -> **riz, pâtes, pomme de terre** -> **crudités à couper en petits morceaux**
- **Œufs** : à la coque -> **au plat** -> **en omelette** -> **dur (sans ajout de Matières grasses)**
- **Biscottes trempées** -> **pain de mie grillé ou pain frais grillé et trempé selon tolérance**
- **Fruits** : compote -> **fruits cuits** -> **fruits tendres**

Exemple de répartition journalière:

Le volume de vos repas reste identique
(1 petite assiette à dessert)

	Exemple journée 1	<u>OU</u>	Exemple journée 2
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • tasse de thé ou de café sans sucre • biscottes + 10g de beurre • yaourt/fromage blanc/petit suisse 		<ul style="list-style-type: none"> • tasse de thé ou de café sans sucre ou de lait • pain grillé + 10g de beurre • compote de fruits sans sucre ajouté
Collation	fruit tendre cru bien mûr		yaourt/fromage blanc/petit suisse
Déjeuner 10g d'huile = 1 c à s*	<ul style="list-style-type: none"> • 50 à 75g de viande tendre/poisson/œufs • légumes verts et féculents bien cuits • compote de fruits sans sucre ajouté 		<ul style="list-style-type: none"> • 50 à 75g de viande tendre/poisson/œufs • légumes verts et féculents bien cuits • yaourt/fromage blanc/petit suisse
Collation	yaourt/fromage blanc/petit suisse		fruit tendre cru bien mûr
Dîner 10g d'huile = 1 c à s*	<ul style="list-style-type: none"> • 50 à 75g de viande tendre/poisson/œufs • légumes verts et féculents bien cuits • yaourt/fromage blanc/petit suisse 		<ul style="list-style-type: none"> • 50 à 75g de viande tendre/poisson/œufs • légumes verts et féculents bien cuits • yaourt/fromage blanc/petit suisse

*c à s = cuillère à soupe

Choix des aliments:

Mode de cuisson à privilégier sans matière grasse

- **Les viandes** : grillées, au four, au court-bouillon, à la rôtissoire.
- **Les abats** : au grill, au court-bouillon.
- **Les poissons** : au grill, au four, au court-bouillon, papillote.
- **Les œufs** : coque, durs, pochés, mollets, cuits dans une poêle anti-adhésive.
- **Les pâtes, les pommes de terre, le riz, la semoule** : à l'eau ou à la vapeur.
- **Les légumes** : à l'eau, à la vapeur, braisés sans matière grasse.

Pour agrémenter les plats :

Epices, aromates, fines herbes, moutarde, citron, tomate fraîche, ail, oignon, échalote, cornichon et tous les vinaigres.

GROUPE	CONSEILLÉS	DECONSEILLÉS
Pain et féculents	Pain grillé, biscottes, cracottes, wasas, pain de mie grillé, petits pain grillés Céréales de petit déjeuner non sucrés Féculents : Pâtes, riz, semoule, blé, quinoa, pomme de terre, maïs, petits pois, légumes secs	Pain viennois, viennoiserie Pain brioché Biscuit et pâtisseries Nouilles chinoises, cannellonis Frites, pommes dauphines, pomme noisette... Préparation cuisinée à l'avance Biscuits apéritifs et chips salées
Fruits	Frais, surgelés Jus de fruit 100% pur fruit sans sucre ajouté et compote sans sucre ajouté sont à déduire de la ration de fruit Fruits secs (3 à 4 par jours maxi)	Fruits confits, au sirop, cuits avec du sucre Noisettes, marrons, châtaignes, Olives noires et vertes, cacahuètes...
Légumes	Frais Surgelés non cuisinés (<i>nature</i>) En conserve non cuisinés Avocat : maxi 1 fois tous les 15 j	
Les produits laitiers Fromages (1 fois/jour maxi)	Lait écrémé ou ½ écrémé Yaourt nature à base de lait ½ écrémé Yaourt 0% Yaourt nature ou aux fruits à 0% matière grasse (MG) Fromage blanc à 0 ou 20% Petit suisse 0 à 20% Fromages inférieurs à 45% de MG	Lait entier Lait concentré sucré ou non Yaourt au lait entier ou nature sucré : perle de lait, fiord, gervita... Crème dessert, flan, Yop. Fromage sup à 45% MG (Boursin, roquefort, vacherin...)
Viandes	Bœuf : steak haché 5% MG, rosbif, faux filet, bavette... Veau (morceau maigre) : noix, filet, escalope...	plat en sauce : macreuse, paleron, entrecôte... Morceau gras : collier, épaule, poitrine Echine, lard

	Mouton et Agneau morceaux maigres : gigot, épaule, côte 1er	Oie, poule, chapon
	Volaille sans peau : poulet, dinde, pintade, canard, lapin Porc maigre : filet de jambon cuit et cru découenné dégraissé	Charcuterie : saucisson, lardon, boudin, pâté, rillettes, bacon Tous les abats
Œufs	Œuf cuit sans matière grasse	
Poissons	Poisson Saumon fumé occasionnellement	Poisson panés, tarama, rillettes de thon ou saumon du commerce Poisson en conserve à l'huile
Matières grasses en quantité contrôlée 10 g par repas Les ajouter crues	Beurre allégé Margarine Huiles (colza, olive, tournesol, noix... il est important de les varier) à privilégier Crèmes fraîches 15% MG	Mayonnaise, béarnaise... Lard, saindoux Sauces grasses Fritures
Sucre et Produits sucrés Les éviter au maximum Il faut apprendre à moins en manger	Edulcorants Cacao pur non sucré en quantités contrôlées	Sucre, bonbons, glaces, sorbet, chocolat, crème de marron, confiture, chantilly, miel... pâtisseries : beignets, milles feuilles... viennoiseries : croissant, pain au chocolat, pain au lait...
Boisson	Les eaux plates du robinet, de source, minérales Les eaux aromatisées aux zestes fruits s/sucre Thé, café, chicorée, ricoré légers Tisanes, infusion Boisson non gazeuse light en quantité limitée	Alcool Vin Bière Cidre Sodas sirop

Idées de recettes légères à partir de la septième semaine post opératoire :

Béchamel allégée:

Quantité : 4 pers

préparations : 2 min

cuisson : 5 min

50 cl de lait écrémé ou ½ écrémé

40g maïzena

1 pincée de noix de muscade

Sel, poivre

A l'aide d'un fouet, délayer petit à petit dans une casserole, la maïzena dans le lait froid. Placer ensuite la casserole sur feu doux et faites épaissir le tout en mélangeant régulièrement. Une fois la béchamel épaissie ajouter la noix de muscade, le sel et le poivre.

Sauce légère aux herbes aromatiques :

Quantité : 4 personnes

30 g de fromage blanc 0%
1 c. à café de moutarde
Quelques brins de ciboulette, de persil, d'estragon
Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le yaourt, le fromage blanc et la moutarde. Ciselez la ciboulette, le persil et l'estragon et ajoutez-les à la préparation. Mélangez bien. Assaisonnez, et servez bien frais accompagné de crudités, tel que des carottes, du concombre, du chou-fleur.

Hachis parmentier de poisson :

Préparation : 10 min **cuisson :** 25 min

100g de pomme de terre
100g de carottes
1 cuillère à café d'huile
100g de poisson (cabillaud, saumon, flétan...)
Persil haché
1 cuillère à soupe de parmesan
Sel, poivre

Faites cuire les pommes de terre et les carottes pendant 20 minutes à la vapeur ou à l'eau. Écrasez-les une fois cuites avec une fourchette ou passez-les au moulin à légumes. Mélangez, puis ajoutez la c à c d'huile d'olive.

Faire cuire le poisson à l'eau ou à la vapeur, une fois cuit écrasez-le pour obtenir de petits morceaux. Ajoutez s'y le persil, puis salez et poivrez.

Dans un plat, commencez par une couche de purée, puis mettez le poisson et enfin une couche de purée. Saupoudrez de la cuillère à soupe de parmesan et passez le plat au four en mode grill pour faire gratiner quelques minutes.

Courgettes rondes farcies aux légumes et au poulet :

Préparation : 10 min **Cuisson :** 30 min

2 courgettes rondes
2 blancs de poulet
1 oignon
1 poivron rouge
1 cuillère à café d'huile d'olive
2 brins de persil frais ciselés
Sel, poivre

Découpez le « chapeau » de chaque courgette, videz-les complètement de leur pulpe. Réservez au frais. Coupez les blancs de poulet, l'oignon et le poivron, en petits dés puis, dans une poêle antiadhésive, faites revenir le tout avec une c à c d'huile d'olive. Quand la préparation a pris une jolie couleur arrêtez la cuisson et ajoutez le persil frais en mélangeant bien.

Sortez les courgettes évidées du réfrigérateur et farcissez-les avec la préparation. Puis placez-les au four à 180°C (th 6) pendant 30 à 40 min.

Smoothie aux fruits rouges :

Préparation : 5 min

1 orange
30g de fraises
60g d'un mélange de fruits rouges surgelés

Enlevez l'écorce de l'orange. Lavez, sécher et équeutez les fraises. Mettez tous les fruits dans une centrifugeuse ou dans un mixeur. Versez dans des verres et servez bien frais.

Rappel :

Appelez à votre sortie pour convenir d'une date afin d'assurer le bilan post opératoire, comme convenu sur votre Programme Personnalisé de Soins.

Ce bilan s'effectuera sur une journée ambulatoire, il comprendra des examens médicaux, il vous permettra de faire un point avec différents professionnels de Santé (Médecin nutritionniste, psychologue, diététicienne) et de rencontrer des personnes qui en sont au même niveau que vous dans leur prise en charge.

Pour prendre rendez-vous, contacter :

Ligne directe diététicienne : 01.39.17.39.10

ou

Secrétariat de chirurgie bariatrique : 01.39.17.39.29

Remarque : N'hésitez à appeler durant le régime post opératoire si vous aviez des questions par rapport à votre alimentation.