

CONSEILS DIETETIQUES APRES UNE SLEEVE OU UN BYPASS

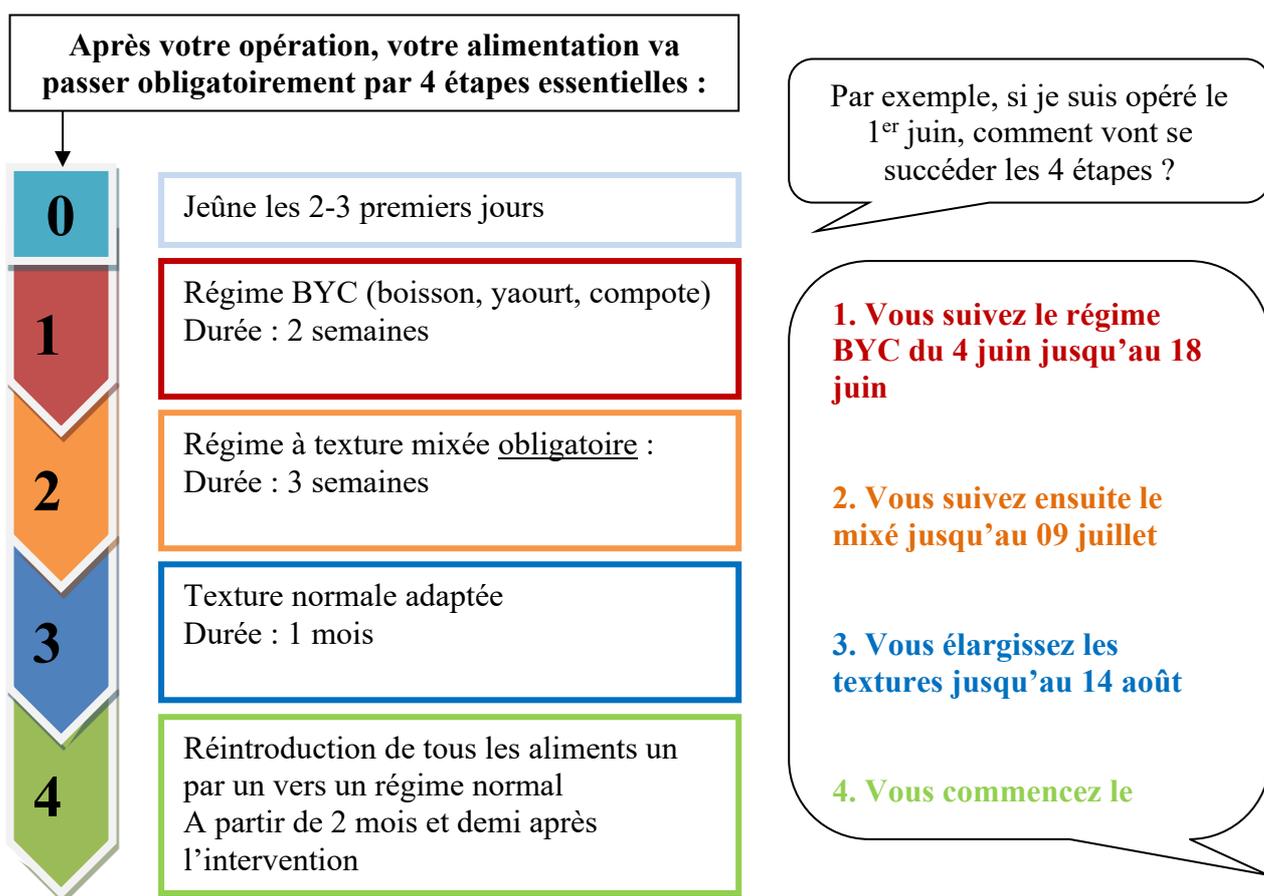
L'intervention dont vous avez bénéficié, exige pour les mois à venir, certaines précautions dans votre hygiène de vie et votre alimentation.

Le volume de votre estomac étant réduit, cela va vous permettre de perdre du poids par modification du volume de vos repas.

Il va donc falloir veiller à la quantité d'aliments que vous allez ingérer.

Le régime de Sleeve et Bypass gastrique a plusieurs objectifs:

- Permettre à votre estomac de cicatiser sans être distendu par la nourriture que vous mangez,
- Vous habituer à manger des petites quantités de nourriture qui peut être mieux digérées et en toute sécurité dans votre petit estomac,
- Vous aider à perdre du poids et éviter d'en reprendre,
- Eviter les complications



ATTENTION : en cas de vomissements fréquents, de douleurs abdominales (Bypass) signalez-le à votre médecin traitant ou venez aux urgences.

CONSEILS GENERAUX



Vous vous demandez peut-être :

« *Comment je dois manger pour perdre du poids après mon opération ?
Comment est-ce que je peux éviter les complications liées à la chirurgie ?
Comment vais-je faire pour ne pas reprendre du poids au bout d'1 an, 3 ans voire plus ?* »

Tout simplement :

« *Qu'est-ce que je dois faire pour réussir mon projet ?* »

Ce livret vous est une aide précieuse, il ne concerne pas seulement votre régime post-opératoire de quelques mois, il reprend aussi des conseils essentiels à appliquer tous les jours pour votre nouvelle vie.

Vos clefs de la réussite à suivre dorénavant tout au long de votre vie sont :

▶ Je fractionne mes repas sur la journée. Je mange souvent, peu à la fois.
Je fais 3 repas et 3 collations, c'est-à-dire 6 prises alimentaires par jour.

▶ Je mange assis, dans le calme et à heures fixes.
Je prends le temps de manger, au minimum 30 minutes par repas et 10 minutes par collation.
Je mastique bien les aliments car mon estomac est maintenant trop petit pour les malaxer.

▶ **Je ne bois jamais en mangeant** pour ne pas dilater irréversiblement mon petit estomac. Je bois seulement en dehors des repas (une demi-heure avant ou après un repas), par petites quantités, des boissons non gazeuses, non sucrées. J'évite les boissons alcoolisées.

Je sais que les boissons gazeuses me sont interdites.

Je sais que les soupes, potages et veloutés sont permis qu'en petites quantités (2 à 3 gorgées) et pas régulièrement.

▶ J'évite de boire et de manger glacé car je risque un dumping syndrome. Je peux me mettre en position semi allongée ¼ heure après chaque prise alimentaire.

▶ J'applique les principes de l'équilibre alimentaire pour répondre aux besoins de mon corps.

1

ETAPE 1**pendant 2 semaines après l'intervention****Régime BYC uniquement : Boisson + Yaourt + Compote**

► Varier les saveurs de compote et le type de laitage pour éviter la lassitude rapide.

Boissons : café et thé légers, tisane, infusions, lait 1/2 écrémé, pur jus de fruits, bouillon de légumes maison (*faire cuire des légumes dans de l'eau, récupérer uniquement l'eau de cuisson sans les légumes, salez un peu*)

Epices et aromates autorisés dans le bouillon pour donner du goût : cannelle, citronnelle, cumin, gingembre, coriandre, cardamome, anis étoilé, cive, persil

Compote : compote de fruits sans sucres ajoutés du commerce ou compote maison de fruits. Attention les fruits doivent être épluchés, épépinés, cuits et mixés. Un smoothie (fruit cru mixé) est interdit à cette étape.

Exemple d'une journée BYC :**1. Petit-déjeuner fractionné 8H**

-1 thé ou café +/- sucré puis attendre 30 min minimum

-1 laitage (yaourt nature, fromage blanc ou petit-suisse à 3,8 MG) sans sucre

OU 1 petit verre de lait ½ écrémé

-1 compote de fruit sans sucres ajoutés

**2. Déjeuner 12H**

-½ à 1 bol de bouillon de légumes puis attendre 30 min

-1 laitage nature

-1 compote de fruit sans sucre

**3. Collation 16H**

1 fromage blanc nature sans sucre

5. Collation 21H

1 fromage blanc nature sans sucre

4. Diner 19H

-½ à 1 bol de bouillon de légumes puis attendre 30 min

-1 laitage nature

-1 compote de fruit sans sucre



2

ETAPE 2

pendant 3 semaines

▶ Régime à **texture mixée obligatoire** ◀

mixer à l'aide d'un mixeur les aliments autorisés pour obtenir une consistance lisse sans grumeaux, comme une purée pour bébé.






Groupe d'aliments	Aliments autorisés
<p style="text-align: center;"><u>VIANDES ET POISSONS mixés</u></p> <p>▶ Modes de cuisson : grillé, à la poêle, en papillote, vapeur, au four. <i>Ne pas ajouter de matières grasses pour la cuisson (huile, beurre, etc)</i></p> <p>▶ Assaisonnements : sel et jus de citron uniquement.</p> <p>▶ Les épices sont interdites (poivre, piment...) ainsi que les condiments et les aromates (ail, oignon, herbes...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - viandes blanches (blanc de poulet, escalope de dinde) plus faciles à mixer - filet de poisson sans arrêtes. - jambon dégraissé <p><i>Astuce : les mixer avec du lait 1/é écrémé ou une sauce légère si la texture est trop sèche (ex : béchamel sans beurre, cf recette page 5)</i></p>
<p style="text-align: center;"><u>LEGUMES VERTS</u> cuits mixés</p> <p>▶ Mode de cuisson : à l'eau ou à la vapeur (cocotte-minute, couscoussier)</p> <p>▶ Epices et aromates interdits</p> <p style="text-align: center;">Sel autorisé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - haricots verts fins, carottes, endives, courgettes, blancs de poireaux, betterave, potiron, aubergines sans la peau et les pépins, pointes d'asperges. <p>Les mixer en purée lisse après cuisson</p>
<p style="text-align: center;"><u>FECULENTS</u></p> <p>▶ Mode de cuisson : à l'eau ou à la vapeur (cocotte-minute, couscoussier)</p> <p>▶ Assaisonnements : sel, matière grasse CRUE après cuisson(huile, margarine)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -à <u>mixer</u> : semoule, tapioca, petites pommes de terre et patates douce -<u>bien cuits (ne pas mixer)</u> : vermicelles, pâtes « alphabets » (mixer juste les légumes et la viande qui les accompagnent)
<u>PRODUITS LAITIERS</u>	<ul style="list-style-type: none"> - yaourts, fromages blancs, petits suisses nature à 3,8% de MG - fromages à pâte molle et fromages fondus types Kiri® ou vache qui rit® uniquement <p>Eviter les fromages à croûte et fermentés : camembert, brie, roquefort, etc)</p>
<u>FRUITS</u> cuits mixés	Sous forme de compote sans sucre, voir étape 1
<p style="text-align: center;"><u>PRODUITS CEREALIERS</u></p> <p>inutile de mixer, bien mastiquer, possibilité de tremper des petits morceaux dans une boisson</p>	<ul style="list-style-type: none"> - biscottes, pain grillé suédois, craquette, tranche de pain grillé du commerce <p>Le pain, le pain complet, les céréales et les viennoiseries sont DECONSEILLES</p>

2

EXEMPLE DE SCHEMA DE L'ETAPE 2 : régime mixé**Rappel : 3 repas + 3 collations par jour**

Vous devez choisir des modes de cuissons simples, les matières grasses (huile, beurre...) sont à utiliser crues uniquement et en petites quantités.

Petit-déjeuner : 8H

Boisson chaude	Thé, café ou tisane +/- sucré
----------------	-------------------------------

30 minutes plus tard

Produit céréalier 	biscottes, cracottes, tranche de pain grillé du commerce ou pain grillé suédois + beurre ou margarine (1 noix)
Produit laitier	yaourt, petit-suisse ou fromage blanc nature 3,8% MG

Collation à mi-matinée : 10H

Fruits cuits mixés	1 compote de fruits sans sucres ajoutés
--------------------	---

Déjeuner : 12H et dîner : 19H – préparez des plats mixés comprenant :

1 portion de viande ou de poisson	blanc de poulet, escalope de dinde, jambon découenné dégraissé, ou filet de poissons sans arrêtes...(minimum 50g/repas)
Légumes verts cuits	voir liste des légumes autorisés page 4
Féculents cuits	voir liste page 4
+/- lait ½ écrémé ou sauce béchamel légère ou fromage fondu	ajouter après la cuisson, cela évite la consistance sèche, cf recette en bas pour la béchamel légère
Matières grasses crues	maximum 1 cuillère à soupe d'huile par repas et par personne (à utiliser crue uniquement), à rajouter juste avant de manger.

1- purée lisse de patate douce et carotte et saumon cuit
OU

Vous avez le choix : **2- Vermicelles bien cuits et à côté purée de blanc de poulet et courgette (mixée à l'aide d'un peu de lait ou béchamel légère)**

Collation d'après-midi : 16H et de soirée : 21H00

Produit laitier	yaourt, petit-suisse ou fromage blanc nature 3,8% MG
Fruits cuits	1 compote de fruits sans sucres ajoutés

**La sauce béchamel légère :**

¼ litre de lait demi-écrémé

10 g de maïzena® soit 1 cuillère à soupe

1 pincée de sel

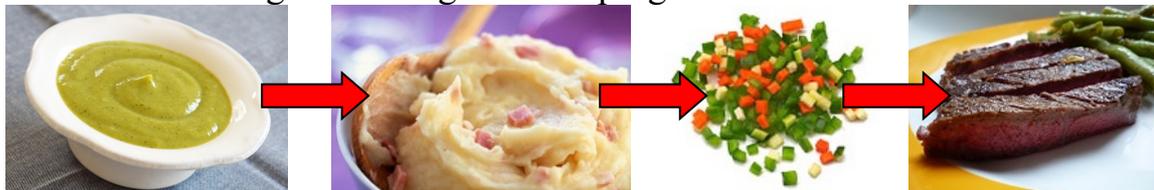
Mélanger à froid la maïzena et le lait. Faire épaissir à feu doux sans cesser de tourner pendant 5 minutes.

3

ETAPE 3

pendant 1 mois

Régime d'élargissement progressif des textures



Incorporer des petits morceaux pendant 2 à 3 jours pour arriver à une texture normale

- ▶ manger lentement et bien mastiquer les aliments avant d'avaler
- ▶ ne manger que les **aliments autorisés** en respectant les cuissons sans matières grasses.

Assaisonnements autorisés : sel, jus de citron, fines herbes et épices douces : cumin, cannelle, paprika et gingembre)

Aliments autorisés	Aliments déconseillés
Viandes, poisson et œufs	
Viandes maigres: filet de bœuf, steak haché 5 ou 10% MG, rosbif, veau, gigot d'agneau Volailles sans la peau Jambon dégraissé Poisson frais sans arrêtes Œufs sans matière grasse : dur, mollets, au plat Abats : cœur, foies, etc	Viandes grasses : porc (échine, côtes), mouton, agneau, canard, oie Charcuterie, viandes fumées, marinées, faisandées, en conserve, en sauce ou ragoût Poissons frits, panés, en conserve à l'huile Cordons bleus et coquillage Œufs frits (omelette) Abats : tripes, rognon, cervelle, langue.
Céréales et féculents	
Pain blanc, baguette, pain grillé, biscottes Pâtes, riz blanc, semoule, maïzena, farine Pomme de terre vapeur, en robe des champs, papillote, four, en purée Patate douce.	Pain complet, pain aux céréales, de seigle, pain frais chaud avec beaucoup de mie... Légumes secs : lentilles, pois chiches, flageolets, fèves, maïs, haricots secs... Toutes les céréales complètes Son et tous produits enrichis au son : biscottes, pain, galettes, comprimés au son. Pomme de terre frites, sautées ou en chips
Légumes verts	
Légumes verts <u>cuits</u> peu fibreux et non acides : carottes jeunes, haricots verts fins ou haricot beurre, chair de courgettes et d'aubergine pelées-épépinées, pointe d'asperge, blanc de poireaux, fonds d'artichaut tendres, betteraves, salade cuite, potiron. ▶ Ce sont les mêmes qu'à l'étape 2	Potages et légumes verts à goût fort ou à fibres dures : les choux (choux fleurs, chou de Bruxelles, chou rouge...), céleri, poireaux, blettes, épinards, navets, salsifis, tomates cuites, piments, poivrons, oseille, échalotes, cœur de palmier et d'artichaut, fenouil, champignons. Crudités : concombre, radis, choux...
Matières grasses	
<u>Cru</u>s et en petites quantités : beurre, margarine, huile, crème fraîche	Graisses cuites. Saindoux, lard, fritures, sauces, ragoût.

3

ETAPE 3

Aliments autorisés	Aliments déconseillés
Assaisonnement	
Sel, vanille en poudre, citron, aromates en poudre, fines herbes, et persil, coriandre, cumin, cardamome en petites quantités et selon la tolérance.	Poivre, moutarde, piments, câpres, cornichons, oignons, ail etc... Eviter le vinaigre pendant les premiers mois, le remplacer par du jus de citron
Produits laitiers	
Lait demi-écrémé ou écrémé selon tolérance. Petits suisses, yaourts, fromages blancs nature, kiri, vache qui rit Fromages : gruyère, Hollande, Cantal, St Paulin, St Nectaire, Port salut, Bombel, Comté, Pyrénées, Babybel®, Emmental...	Lait concentré sucré Lait entier Fromages fermentés et très gras : bleu, Munster, Brie, Camembert, Pont l'évêque...
Fruits	
Fruits cuits (four, pochés) : pêches, poire, banane, pommes, coings, abricots...sans sucre Compote de fruits sans sucre ajouté Fruits au sirop (permis en quantité limitée) sans sucre	Tous les fruits crus. Les fruits oléagineux : noisettes, noix, amandes, châtaignes, pistaches, cacahuètes, olives. Les fruits secs : dattes, figues, bananes, abricots, raisins secs et pruneaux
Produits sucrés	
<i>A toujours consommer en petite quantité au cours ou à la fin d'un repas, jamais en dehors :</i> sucre, miel, confiture, gelée. Chocolat en petite quantité non fourré Pâtisseries faites maison et biscuits secs : biscuits de Savoie, gâteau au yaourt, meringues, biscuits à la cuillère, biscuits petit beurre...	Chocolat aux noisettes, aux raisins, nougatine... Pâtisseries du commerce à la crème, aux amandes, au chocolat, à l'alcool... Viennoiseries : croissants, brioches, beignets... Glaces et sorbets
Boissons	
Eaux plates du robinet ou en bouteille. Infusions, café et thé légers, chicorée... <i>(boire à distance des repas)</i>	Apéritifs, digestifs, cidre, bière Eau gazeuse Boissons sucrées et gazeuses : limonade, sodas, Coca cola®, Gini®, Canada dry®, Schweppes®, Ricqlès®... Bouillons de viande et de légumes Potages, soupe à l'oignon, à l'ail, soupes de poissons...
<i>Jus de fruits 100 % pur jus et sirop de fruits sans sucre (en petite quantité uniquement).</i>	



Choisissez des modes de cuisson simples, sans matières grasses, avant le mixage :

- **Viandes : grillées, rôties, bouillies, au four (ragoût, sauce interdits)**
- **Poissons : au four, au grill, au court bouillon, en papillote (friture interdite)**
- **Légumes : cuits à l'eau, à la vapeur, ajouter un peu de matière grasse crue.**

3

EXEMPLE DE SCHEMA ALIMENTAIRE POUR L'ETAPE 3

Rappel : 3 repas + 3 collations par jour, vous ne mixez plus les aliments, vous les faites cuire sans matières grasses, et pensez à bien mastiquer avant d'avaler. Il est impératif de consommer uniquement les aliments autorisés (cf. liste).

Petit-déjeuner : 8H

Boisson chaude	Thé, café +/- sucré, à 30min minimum des autres aliments
----------------	--

30 minutes plus tard

Produit céréalier 	pain blanc (baguette etc...), biscottes, craquottes, tranches de pain grillées du commerce ou pains grillés suédois + beurre ou margarine (1 noix)
Produit laitier	yaourt, petit-suisse ou fromage blanc nature 3,8% MG ou lait ½ écrémé ou écrémé

Collation à mi-matinée : 10H

Fruits cuits	1 compote de fruits sans sucres ajoutés ou 1 portion de fruit cuit
--------------	--

Déjeuner : 12H et dîner : 19H – préparez des plats comprenant :

50g minimum par repas de viande, de poisson ou d'œuf	blanc de poulet, escalope de dinde, jambon découenné dégraissé, ou filet de poissons sans arrêtes. Œuf dur ou mollet ou au plat sans matière grasse
Légumes verts cuits	voir liste des légumes autorisés page 6
Féculents cuits	voir liste page 6
Matières grasses crues	maximum 1 cuillère à soupe d'huile par repas et par personne (à utiliser crue uniquement).

Collation d'après-midi : 16H et de soirée : 21H30

Produit laitier	yaourt, petit-suisse ou fromage blanc nature 3,8% MG ou lait ½ écrémé ou écrémé
Fruits cuits	1 compote de fruits sans sucres ajoutés ou 1 portion de fruit cuit

**50g de viande, poisson ou œuf c'est environ :**

- 1 tranche de jambon
- 1 tranche de blanc de poulet ou de dinde
- 1 œuf
- ½ steak haché
- ½ blanc de poulet
- ½ filet de poisson sans arrêtes

4

ETAPE 4**à partir de 2 mois et demi après l'intervention**

Régime d'élargissement progressif des aliments vers un régime normal



Incorporer des aliments déconseillés à l'étape 3 précédente, UN PAR UN
 ► **sauf les boissons gazeuses interdites à vie.**

Essayer les nouveaux aliments progressivement chaque jour, en petites quantités
 ► **en cas d'intolérance, ne plus manger cet aliment et suivez le régime de l'étape 3 plus longtemps**

Ce régime doit être appliqué à peu près deux mois.

Vous pouvez manger de tout, il n'y a plus d'aliments déconseillés. Cependant éviter les produits sucrés et les aliments gras (charcuteries, viandes grasses, etc.) ainsi que les fritures, les plats en sauces, etc., qui peuvent vous empêcher de perdre correctement du poids.

Pour éviter les troubles digestifs, voici quelques conseils concernant les fruits et légumes, les consommer dans un premier temps :

- **fruits crus** à condition qu'ils soient **bien mûrs, épépinés et pelés** : pomme-pêche-poire-nectarine-banane...
- salades tendres, comme la laitue, et les légumes crus comme les carottes à condition qu'ils soient râpés finement ou les tomates **mûres pelées et épépinées**.

Les **bouillons** de légumes et **potages** avec légumes sont permis **en petite quantité** à vie.

En cas de troubles digestifs (diarrhées, ballonnements, éructations), il vaut mieux suivre le régime strict le plus longtemps possible.

► **L'obésité est une maladie qui ne disparaîtra pas avec la chirurgie, mais j'ai la possibilité de la laisser en sommeil, en respectant les conseils diététiques que j'ai appris, sans la reprise de mauvaises habitudes.**

4

EXEMPLE DE SCHEMA ALIMENTAIRE POUR L'ETAPE 4**Petit-déjeuner : 8H**

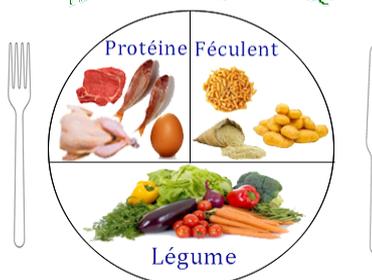
Boisson chaude	Thé, café +/- sucré (à 30min minimum des autres aliments)
Produit céréalier 	Pains, biscottes, craquottes, tranches de pain grillées du commerce ou pains grillés suédois +/- beurre ou margarine (1 noix) ou confiture
Produit laitier	yaourt, petit-suisse ou fromage blanc nature 3,8% MG ou lait ½ écrémé ou écrémé

Collation à mi-matinée : 10H

Fruits	Fruits crus ou 1 compote de fruits sans sucres ajoutés ou 1 petit verre de jus de fruits sans sucres ajoutés
--------	--

Déjeuner : 12H et dîner : 19H – préparez des plats comprenant :

Viande, poisson ou œuf	50g minimum par repas
Légumes verts	Cuits ou en crudités (tomates, carottes râpées, salades vertes, etc)
Féculents cuits	Riz, pâtes, semoule, etc
Matières grasses crues	maximum 1 cuillère à soupe d'huile par repas et par personne (olive, tournesol, colza, isio 4®, etc)

Assiette Equilibrée**Collation d'après-midi : 16H et de soirée : 21H30**

Produit laitier	yaourt, petit-suisse ou fromage blanc nature 3,8% MG ou lait ½ écrémé ou écrémé
Fruits	Fruits crus ou 1 compote de fruits sans sucres ajoutées

A savoir :

Si vous n'arrivez pas à tout manger, penser à fractionner, décaler le laitage et la compote d'une heure par exemple.

Ne sautez pas de repas et ne supprimez pas les collations.

Toujours boire à distance des repas et collations

By-pass – By-pass – By-pass

Particularités pour les patients ayant eu un by-pass

Liste des aliments déconseillés

- Les légumes secs : lentilles, flageolets, pois cassés, pois chiche...
- Les légumes pouvant donner des gaz : les choux, navets, artichauts, salsifis, champignons.
- Consommez avec modération les préparations et les aliments trop gras (charcuterie, pâtisseries, la crème au beurre, plats en sauce...)
- Les épices et les aromates sont autorisés en quantité raisonnables.
- Les boissons gazeuses.
- Les glaces.

Que faire en cas de diarrhées ?

▶ Supprimez de votre alimentation :

- Le lait et les laitages
- Les fruits crus, cuits en compote
- Les légumes verts
- Les jus de fruits

▶ Etablissez des menus à base de :

-Viande, poisson, œufs, abats

Contact : Diététicienne : tel : 01.42.35.62.98 ou regis.cohen@ch-stdenis.fr

- Pâtes, riz, semoule, pommes de terre
 - Banane, compote de pomme ou de coing
 - Fromage à pâte cuite du type cantal, hollandaise, gruyère.
 - Biscuits, gelée, beurre.
 - Pain ou biscottes
-

CONSEILS GENERAUX

Assurer vos apports en vitamines, en minéraux et garder vos objectifs de perte de poids à chaque étape, vous devez :

• **Avoir de petits repas.**

Vous devez manger plusieurs petits repas et boire lentement en dehors des repas. On peut débuter par six petits repas par jour.

Chaque repas doit comprendre environ le volume d'un pot de yaourt de nourriture.

• **Prendre des vitamines recommandées et des suppléments minéraux.**

Car une partie de l'intestin grêle est court-circuité après la chirurgie du Bypass, votre corps ne sera pas en mesure d'absorber suffisamment d'aliments vitaminés. Vous aurez besoin de prendre un supplément de multivitamines chaque jour pour le reste de votre vie en cas de Bypass et deux ans en cas de Sleeve. Des suppléments de Calcium ou de Zinc sont souvent nécessaires.

• **Buvez les liquides entre les repas.**

Boire des liquides avec votre repas peut causer des douleurs, des nausées et des vomissements ainsi que le dumping syndrome (voir plus loin) et à long terme entraîner une dilatation de l'estomac. Aussi, boire trop de liquide au moment du repas peut vous laisser un sentiment trop plein et vous empêcher de manger suffisamment d'aliments riches en nutriments. Attendez-vous de boire au moins 6 à 8 petits verres (1.4 à 1.9 litres) d'eau par jour pour éviter la déshydratation.

• **Mangez et buvez lentement.**

Manger ou boire trop rapidement peut provoquer un syndrome de dumping - lorsque les aliments et les liquides entrent dans votre intestin trop rapidement cela peut provoquer des nausées, des vomissements, des vertiges, des sueurs et enfin de la diarrhée.

Pour éviter le dumping syndrome, choisissez des aliments et des liquides à faible teneur en gras et en sucre, mangez et buvez lentement et attendez 30 à 45 minutes avant ou après chaque repas pour boire. Prenez au moins 30 minutes pour prendre vos repas et de 30 à 60 minutes pour boire 1 petit verre (de liquide). Évitez les aliments riches en gras et en sucre, tels que les bonbons, les friandises et les glaces.

• **Mâchez bien les aliments.**

La nouvelle ouverture qui mène de votre estomac dans votre intestin est étroite, et de gros morceaux de nourriture peuvent bloquer l'ouverture. Ces blocages empêchent la nourriture de quitter votre estomac et peuvent causer des vomissements, des nausées et des douleurs abdominales.

Prenez de petites bouchées de nourriture et mâchez pour avoir une consistance en purée avant de les avaler. Si vous ne pouvez pas mâcher les aliments à fond, ne pas avaler.

• **Essayez de nouveaux aliments un à la fois.**

Après la chirurgie, certains aliments peuvent causer des nausées, des douleurs et des vomissements ou peuvent bloquer l'ouverture de l'estomac. La capacité à tolérer ces aliments varie d'une personne à l'autre. Essayez un nouvel aliment à la fois et pensez à bien le mâcher avant de les avaler.

Si un aliment provoque une gêne, ne le mangez pas. Avec le temps, vous pourrez être en mesure de manger à nouveau ces aliments.

Les aliments et les liquides qui provoquent souvent un inconfort sont la viande, le pain, les pâtes, le riz, les légumes crus, le lait et les boissons gazeuses.

Et certaines consistances alimentaires : aliments secs, collants ou visqueux.

• **Mettre l'accent sur les aliments riches en protéines.** Immédiatement après l'opération, manger des aliments riches en protéines peut aider à guérir les blessures musculaires, et prévenir la perte de cheveux.

Des aliments riches en protéines, et peu gras restent une bonne option alimentaire à long terme après la chirurgie.

Essayez d'ajouter les viandes maigres de bœuf, poulet, porc, poisson ou des haricots à votre alimentation, mais aussi des fromages peu gras : cottage et yaourts.

- **Évitez les aliments qui sont riches en gras et en sucre.** Après votre chirurgie, il peut être difficile pour votre système digestif de tolérer les aliments riches en sucres et gras. Évitez les aliments qui sont frits et chercher des options sans sucre de boissons et de produits laitiers.

Résultats

Le Sleeve et Bypass gastrique et d'autres chirurgie bariatrique entraînent une perte de poids durable. Cette perte de poids dépend des modifications que vous apportez à vos habitudes de vie. Il est possible de perdre la moitié, voire plus, de votre excès de poids dans les deux ans.

N'oubliez pas que si vous revenez à de mauvaises habitudes alimentaires après la chirurgie, vous ne pourrez pas perdre tous vos kilos en trop, ou vous pouvez éventuellement reprendre tout le poids que vous avez perdu.

Risques

Les plus grands risques proviennent du non suivi des recommandations diététiques. Si vous mangez trop ou manger des aliments que vous ne devriez pas, vous risquez d'avoir des complications. Il s'agit notamment de :

- **Dumping syndrome.** Cette complication survient le plus souvent après la consommation d'aliments riches en sucre ou en matières grasses.

Ces aliments se déplacent rapidement dans votre d'estomac et votre intestin. Le dumping syndrome peut causer des nausées, des vomissements, des vertiges, des sueurs et finalement la diarrhée.

- **La déshydratation.**

Parce que vous n'êtes pas censé boire des liquides avec vos repas, certaines personnes deviennent déshydratées. Vous pouvez éviter la déshydratation en buvant 1.5 à 2 litres d'eau ou d'autres boissons faibles en calories tout au long de la journée.

- **Nausées et vomissements.**

Si vous mangez trop, trop vite sans bien mâcher vos aliments, vous pouvez avoir des nausées ou vomir après les repas.

- **Constipation.**

Elle survient si vous ne buvez pas suffisamment, si vous mangez irrégulièrement votre repas, si vous ne mangez pas assez de fibres (légumes, fruits) ou ne faites pas assez d'exercice physique.

- **Sensation d'aliment bloqué (ou « coincé »).**

Il est possible de la nourriture « passe mal » l'estomac, même si vous suivez attentivement l'alimentation.

Les signes et symptômes d'une ouverture de l'estomac bloquée incluent la nausée, des vomissements et des douleurs abdominales.

Appelez votre médecin si vous avez ces symptômes pendant plus de deux jours. Une fibroscopie et/ou une radiographie de votre estomac sont souvent nécessaires.

- **Le gain de poids ou de l'échec de perte de poids.** Si vous continuez à prendre du poids ou ne parvenez pas à en perdre, il est probable que vous mangez trop (de calories). Parlez-en à votre médecin ou à une diététicienne pour modifier vos habitudes alimentaires.