

Centre Hospitalier de Saint-Denis

Diététiciennes : Manelle Benbouaziz et Claudine Cita

Comment éviter les carences alimentaires après chirurgie bariatrique

Teneur des aliments riche en fer, Vit A, Vit D, Vit B12, Vit B9, Vit K

Aliments riche en fer : recommandations : 18mg chez les femmes adultes

L'anémie peut être causée par :

- _ Un manque de fer dans l'alimentation
- _ Une faible biodisponibilité du fer (excès de thé, supplément de calcium)
- _ Une absorption réduite en fer à cause d'une intolérance au gluten, d'une maladie inflammatoire de l'intestin, d'une résection intestinale
- _ Des pertes sanguines abondantes (accouchements, menstruations)
- _ Une augmentation des besoins en fer (grossesse, allaitement, croissance)

Il faut augmenter la consommation d'aliments riches en fer, d'augmenter la consommation d'aliments qui facilitent l'absorption du fer et prévenir la malabsorption du fer

Aliments	100g
Volaille	1,3mg
Poisson	1,3mg
Œufs	1,3mg
Bœuf, agneau	2,3mg
Noix et graines	0,7mg
Légumineuses (250ml)	4,2mg
Légumes verts	1,4mg
Fruits	0,4mg
Pommes de terre avec peau	2,8mg
Féculents	1,4mg

Palourdes	28mg
Rognons d'agneau	12mg
Céréales pour bébé (30g)	14mg
Foie poulet	8mg
Foie de bœuf, rognons, lentilles, huitres, moules	7mg
Cheval	5mg
Graine de citrouille	5mg
Quinoa cuit	4mg
Epinards	3mg

Tapez une équation ici.

Aliments riche en Vit A : Rétinol ou Bêta-carotène

Vitamine liposoluble se présente dans l'organisme sous forme de rétinol (dans la rétine), d'acide rétinoïque (dans les os et les muqueuses) ou de palmitate de rétinyle (réserve stockée dans le foie). L'organisme s'approvisionne directement en vitamine A dans les aliments de source animale où elle est présente sous forme de rétinol.

Elle joue un rôle important dans la vision, elle participe à la croissance des os, à la reproduction et à la régulation du système immunitaire. Elle contribue à la santé de la peau et des muqueuses (yeux, voies respiratoires et urinaires, intestins), qui constituent notre première ligne de défense contre les bactéries et les virus.

Recommandations nutritionnelles : Hommes 900 µg et femmes 700 µg.

Aliments	100g
Abats de dinde	10737 µg
Foie de bœuf	7744-9442 µg
Abats de poulet	1753-3984 µg
Jus de carotte	1192 µg
Patate douce cuite au four avec la peau	1096 µg
Carottes cuites	653-702 µg
Epinards bouillis	498 µg
Choux vert frisé cuit	468 µg
Beurre, margarine au tournesol	

Tous les légumes et fruits colorés contiennent de la vitamine A (rouge, jaune, vert et orange)

Aliments riche en vitamine D

Recommandations nutritionnelles : 15 µg

La vitamine D est indispensable pour métaboliser le calcium dans l'organisme : elle favorise l'absorption de ce minéral par les intestins, puis sa réabsorption par les reins. Essentielle à la croissance osseuse durant l'enfance, la vitamine D contribue à la bonne santé des os et des dents et aide à prévenir l'ostéoporose. L'exposition au soleil est la principale source de vitamine D mais on peut aussi la trouver dans l'alimentation. Découvrez 10 aliments riches en vitamine D

Aliments	100g
Huile de foie de morue	250 µg
Saumon	6 à 23 µg
Truite	11 µg
Hareng	7 µg
Jaune d'œuf	2 à 3,2 µg
Lait	3 µg
Foie de veau	2,5 µg
Thon en conserve	2 µg
Champignons de paris cuits	1,18 µg

Aliments riche en vitamine B12

Recommandations nutritionnelles : 2,4 µg

Vitamine du complexe B, la **vitamine B12**, ou cobalamine, se présente sous la forme d'un composé cristallin rouge lui valant le surnom de « vitamine rouge ». Le nom cobalamine fait référence à sa teneur en cobalt, unique parmi les vitamines.

La cobalamine est essentielle à la croissance, à la division cellulaire, au fonctionnement adéquat de toutes les cellules du corps et à l'équilibre du système nerveux. Elle intervient plus précisément dans la synthèse de l'ADN et de l'ARN, des protéines, de la myéline (substance qui forme une gaine autour de certaines fibres nerveuses), dans la formation des globules rouges, ainsi que dans le métabolisme des glucides et des lipides.

L'absorption de la **vitamine B12** nécessite la présence d'acide chlorhydrique ainsi que l'association à une substance sécrétée par la muqueuse de l'estomac (le facteur intrinsèque). Elle peut ensuite être stockée par l'organisme dans le foie, le pancréas, le cœur et le cerveau. Comme ces réserves de B12 sont importantes, l'apparition des symptômes causés par une carence peut prendre des années. Contrairement aux autres vitamines du groupe B, qui sont excrétées par l'urine, la B12 est éliminée par la bile.

La **cyanocobalamine** est une forme synthétique de B12 utilisée dans la plupart des suppléments.

Aliments	100g
Palourdes en conserve	99 µg
Foie de bœuf cuit	71 à 83 µg
Rognons et foie d'agneau, dinde et veau	37 à 77 µg
Poulpe	36 µg
Huitres	16 à 28 µg
Cervelle de veau cuit	10 à 21 µg
Crabe cuit	7 à 12 µg
Thon grillé	11 µg
Sardines en conserve	9 µg
Saumon	4 à 6 µg
Truite et hareng	5 µg

Aliments riches en vitamine B9

Recommandations nutritionnelles : 400 µg

La vitamine B9, comme toutes les vitamines du groupe B, est hydrosoluble, c'est-à-dire soluble dans l'eau. La vitamine B9, ou folacine, est aussi appelée **acide folique** pour la forme synthétisée servant de supplément, et **folate** pour celle présente naturellement dans les aliments.

La **vitamine B9** joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN) et des acides aminés nécessaires à la croissance cellulaire. Elle joue notamment un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Elle est nécessaire à la production de nouvelles cellules, ce qui la rend particulièrement importante durant les périodes de croissance rapide comme l'enfance, l'adolescence, la grossesse (développement du fœtus).

Aliments	100g
Foie d'agneau	331-400 µg
Légumineuses cuites	229-368 µg
Epinards bouillis	139 µg
Asperges bouillis	134 µg
Graine de lin	108 µg
Gombo	39 µg
Brocolis	89 µg
Laitue	64 µg
Betterave cuite	72 µg
Choux de bruxelles	50 µg
Noix, noisettes	33 µg

