

L'alimentation après la chirurgie bariatrique

La réalimentation/conseils de sortie

- Le volume/le fractionnement : 6 à 8 prises de 100 à 200 ml
- La texture : semi-liquide (bypass uniquement), mixée lisse, hachée puis normale
- Le choix des aliments : non acide, pauvre en fibres, sans sucre ajouté...liste noire
- Apports caloriques/nutritionnels : 800 à 1000 kcals avec 50 g de protéines

Ration/répartition à 1 mois

Petit déjeuner : thé/tisane/café léger

-Produit laitier

-2 à 3 biscottes + beurre

Collation :

- Fruit

Déjeuner : 1 C à S d' huile pour la cuisine et/ou l' assaisonnement

-50 g de viande ou 80 g de poisson ou 1 œuf ou 1 tranche de jambon

-50 g de féculents cuits

-50 g de légumes verts cuisinés ou crudités/cuidités vinaigrette

Collation :

-Produit laitier

-Fruit

Dîner : 1 C à S d' huile pour la cuisine et/ou l' assaisonnement

-50 g de viande ou 80 g de poisson ou 1 œuf ou 1 tranche de jambon

-50 g de féculents cuits

-50 g de légumes verts cuisinés ou crudités/cuidités vinaigrette

Collation :

- 30 g de Fromage

Suivi diététique



évaluer la tolérance du patient et l'observance diététique

-Les consommations alimentaires : ql et qt (volumes ingérés, rythme des repas, hydratation, équilibre alimentaire)

-L'évolution du comportement alimentaire : faim, satiété, grignotage, compulsions, envies de manger, restriction cognitive.

-La perte de poids, les éventuels symptômes digestifs (transit, vomissement, douleur prandiale), résultats d'analyses sanguines

- Les difficultés pratiques dans la confection des repas, les relations avec l'entourage
- le ressenti autour de la prise alimentaire (plaisir, faim, contraintes..), autour de la perte de poids
- l'impact sur le rythme de travail/rythme alimentaire, activité physique
- Les connaissances : adaptation de l'alimentation et du comportement en rapport aux complications, aux situations particulières...

Les difficultés rencontrées

- Blocages-vomissements : mastication insuffisante, prise alimentaire trop rapide/ quantité trop importante, boisson en mangeant, distraction/stress/appréhension au moment des repas
- Reflux gastro-oesophagiens : mauvaise posture..
- dumping-syndrome : alimentation trop sucrée, trop salée, trop grasse, trop épicée et/ou trop grande quantité

- diarrhée/Ballonement : alimentation trop grasse, trop riche en fibres.
- constipation : apport hydrique insuffisant, apports en graisses insuffisants, apports en fibres insuffisants, diminution drastique des quantités absorbées.
- hypoglycémie réactionnelle : trop riche en sucres rapides.
- déshydratation : oubli de boire entre les repas
- dégoûts alimentaires : concernent les aliments plus difficiles à mastiquer, plus rassasiants, à goût prononcé.

-Carences en protéines : difficultés/dégoûts de la viande.

—————> Equivalences/enrichissements...CNO

-Carences les fréquentes : vit B1, folates, fer, calcium.

-Carences plus rares : vit A, K, E, B6, mg, zinc, sélénium.

—————> Aliments sources

- Troubles du comportement alimentaire :
(dans la majorité des cas les compulsions disparaissent) anorexie, boulimie, grignotages compulsifs

—————> psychologue/psychiatre

- Reprise de poids : déséquilibre alimentaire, grignotage, boissons sucrées et/ou manque d'activité physique

Ration/répartition à 6 mois/1 an

<p><u>Petit déjeuner :</u> 1 Café au lait ½ écrémé 2 tartines de pain complet + beurre</p>	<p><u>Petit déjeuner :</u> 1 jus de raisin (15cl) 1 brioche aux pépites de chocolat</p>
<p><u>Collation :</u> 2 kiwis</p>	<p><u>Grignotage :</u> 1 brownie (50 g)</p>
<p><u>Déjeuner :</u> cuisiné avec de l'huile 100g d'escalope de dinde 100g de courgettes 100g de pomme de terre 1 abricot</p>	<p><u>Déjeuner :</u> 3 saucisse type Herta (3 fois 35 g) 100g de frites</p>
<p><u>Collation :</u> 2 abricots 1 yaourt nature</p>	<p><u>Grignotage :</u> jus d'orange (25cl) 1 barre chocolatée type mars 30 g de chips</p>
<p><u>Dîner :</u> 100 g de carottes râpées vinaigrette 120g de filet de cabillaud sauce crème moutarde 100g de riz 30g de camembert</p>	<p><u>Dîner :</u> 1 cordon bleu 100g de pâtes + 1 noisette de beurre 30g d'emmental râpé</p>
	<p><u>Grignotage :</u> 1 crème brûlée</p>
<p>Total kcal : 1400 kcal – total protéines : 70 g</p>	<p>Total kcal : 2600 kcal – total protéines : 54, 1 g</p>