

Alimentation préopératoire

En préparation de votre chirurgie, vous allez suivre un régime de shakes faible en calories pour 2-4 semaine avant votre chirurgie. En fonction de votre indice de masse corporelle (IMC) votre chirurgien déterminera la durée de votre régime. Les shakes sont disponibles en 2 saveurs, vanille et chocolat.

Vous devrez boire 4 shakes par jour.

Pourquoi suivre le régime préopératoire?

Pour réduire la taille du foie afin de limiter les risques de complications pendant la chirurgie. La perte de poids de 5 à 10 % découlant de ce régime donne un bon coup de main aux patients dans l'atteinte de leur objectif.

Comment préparer les sachets de shake?

Suivez les instructions sur la boîte pour préparer chaque sachet. Préparez les sachets avec seulement de l'eau.

4 SACHETS PAR JOUR DEVRAIENT ÊTRE CONSOMMÉS.

Pour changer le goût de vos shakes :

- ✓ Ajoutez plus ou moins d'eau que recommandé.
- ✓ Mélangez avec de la glace.
- ✓ Ajoutez : de la poudre de café instantané (décaféiné), de la muscade, de la cannelle, des extraits (e.x. : noix de coco, amande, orange, banane, menthe, etc.), ou un produit comme Mio / Crystal Light.

Quoi d'autre puis-je boire et manger pendant le régime préopératoire?

- ✓ **Eau** - buvez 1,5 à 2 litres/jour
- ✓ **Boissons diètes et sans caféine** (e.x. : Tisane, Crystal Light, Mio, etc.)
- ✓ **Café ou thé** - pas plus de 2 tasses/jour - aucun lait/crème/sucre, mais les édulcorants artificiels sont acceptés (e.x. : Stevia, Equal, etc.)
- ✓ **Légumes faibles en calories** - pas plus de 4 tasses/jour. *****Ne mangez pas de légumes le jour avant votre chirurgie.**
 - Choisissez SEULEMENT parmi les légumes suivants : brocoli, chou-fleur, radis, asperge, épinard, laitue, concombre, poivron, champignon, tomate, céleri, haricot vert, carotte, courgette, poireau, oignon, rapini, navet, chou, aubergine, bok choy, nouille konjac, poireau, oignons verts, pois mange-tout, fèves germées, cresson.
 - Mangez vos légumes crus, au four, sur le barbecue, à la vapeur ou dans un bouillon. N'ajoutez aucun gras (pas de beurre, de margarine ou d'huile).
 - Vous pouvez assaisonner vos légumes avec du sel, du poivre, des herbes séchées, du jus de citron, de la sauce soya, de la sauce épicée, de l'ail ou du vinaigre (e.x. : balsamique). Les vinaigrettes à zéro calorie (e.x. : Walden Farms) sont permises.
- ✓ **2 tasses de bouillon** - faible en calorie
- ✓ **2 portions de Jello (dessert gélatine)** - sans sucre (5-10 calories pour une portion de 80-95 grammes)

AUCUNE AUTRE BOISSON NI AUCUN AUTRE ALIMENT NE PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉS! CE RÉGIME EST TRÈS STRICT.

La constipation et la diarrhée.

Contactez votre nutritionniste si vous avez de la constipation ou de la diarrhée.

Instructions spécifiques pour les patients diabétiques.

Si vous avez le diabète, discutez avec votre infirmière ou votre chirurgien pour savoir s'il faut que vous arrêtiez ou que vous réduisez votre médication pour le diabète durant votre régime préopératoire.