

La nutrition et la chirurgie bariatrique

Nutrition & Bariatric Surgery

Monica Bashaw MScA, Dt.P/P.Dt.
Chirurgie Perte de Poids/[Weight Loss Surgery](#)

Optifast / SlimTime

- 900 calories/jour
 - 900 calories/day
- 2-4 semaines avant la chirurgie
 - 2-4 weeks before to surgery
- **4 shakes/jour + eau**
 - **Optionnel:** 4 tasses de légumes + 2 tasses de café/thé (noir)
- **4 shakes/day + water**
 - **Optional:** 4 cups of vegetables + 2 cups of coffee/tea (black)



Pré-opératoire

Pre-operative

- Pourquoi? Pour diminuer des complications.
- Why? To reduce complications during surgery.

- **Le diabète?**
- **Diabetes?**

- Commencez votre diète: _____
- Start your diet: _____

Post-opérateur

Post-operative

- Progression de texture / Texture progression

2-3
semaines/weeks

- Semi-liquide
- Full fluids

2-3
semaines/weeks

- Purée
- Puree

Pour la vie/
For life

- Texture régulière
- Regular texture

L'alimentation pour la vie

Lifelong diet

- Les directives/**Guidelines:**
 - 3 repas par jour
3 meals per day
 - 2 collations par jour
2 snacks per day
 - Maximum 1 tasse
Maximum 1 cup
 - Protéine à chaque repas et collations
Protein at every meal and snack

Exemple... / Example...

Déjeuner / Breakfast



Dîner / Lunch



Souper / Supper



A.M. Collation / Snack



P.M. Collation / Snack



Tolérance

Tolerance issues

- C'est normal d'avoir 1 à 3 aliments que vous ne pouvez pas digérer après la chirurgie.
 - Ex. : **des pâtes, du riz, du pain (pas grillé), de la viande sèche, des aliments frits, etc.**
- It is normal to have 1-3 foods that you can't digest after surgery. Everyone is different.
 - Ex. **pasta, rice, bread (untoasted), dry meat, fried foods, etc.**

Des nouvelles habitudes

New Habits

- Bien mastiquer votre nourriture.
- Les repas devraient durer environ 20-30 minutes.
- Chew your food very well.
- Meal times should last about 20-30 minutes.

Des nouvelles habitudes

Ne pas boire en mangeant.

- Arrêtez de boire 15 minutes avant de manger.
- Attendez 30 minutes après avoir manger pour commencer à boire.
- Buvez l'eau en petites gorgées.
- **Faites attention...**
 - les jus
 - les cafés – max 2 tasse/j
 - les breuvages gazéifiés – **évitez/arrêtez pour votre vie**
 - l'alcool - **évitez pour 6 mois**

New Habits

No drinking while eating.

- Stop drinking 15 minutes before eating.
- Wait 30 minutes after eating to drink.
- Take small sips of water.
- **Be aware...**
 - juice
 - coffee – max 2 cups/d
 - carbonated beverages - **avoid for life**
 - alcohol - **avoid for 6 months**

Attention! / Watch out!

Syndrôme de dumping

- Nausée, diarrhée, baisse de sucre sanguin.
- Pour la dérivation gastrique Roux-en-Y...

Dumping syndrome

- Nausea, diarrhea, low blood sugar reaction.
- For the Roux-en-Y gastric bypass...

Des vitamines/Minéraux

- Prenez vos vitamines/minéraux chaque jour pour votre vie!

- Multivitamine – 1 pilule
- Calcium + Vitamine D – 2 pilules
- B12 – 2 pilules
- Fer – 1 pilule

= 6 pilules/jour

- Votre médecin de famille va ajuster les dosages après votre chirurgie selon vos analyses de sang à 6 et 12 mois et annuellement par la suite

Vitamins/Minerals

- Take your vitamins/minerals every day for life!
 - Multivitamin – 1 pill
 - Calcium + Vitamin D – 2 pills
 - B12 – 2 pills
 - Iron – 1 pill
- = 6 pills/day**
- Your family doctor will adjust the doses after your surgery based your blood tests at 6 and 12 months and annually thereafter.

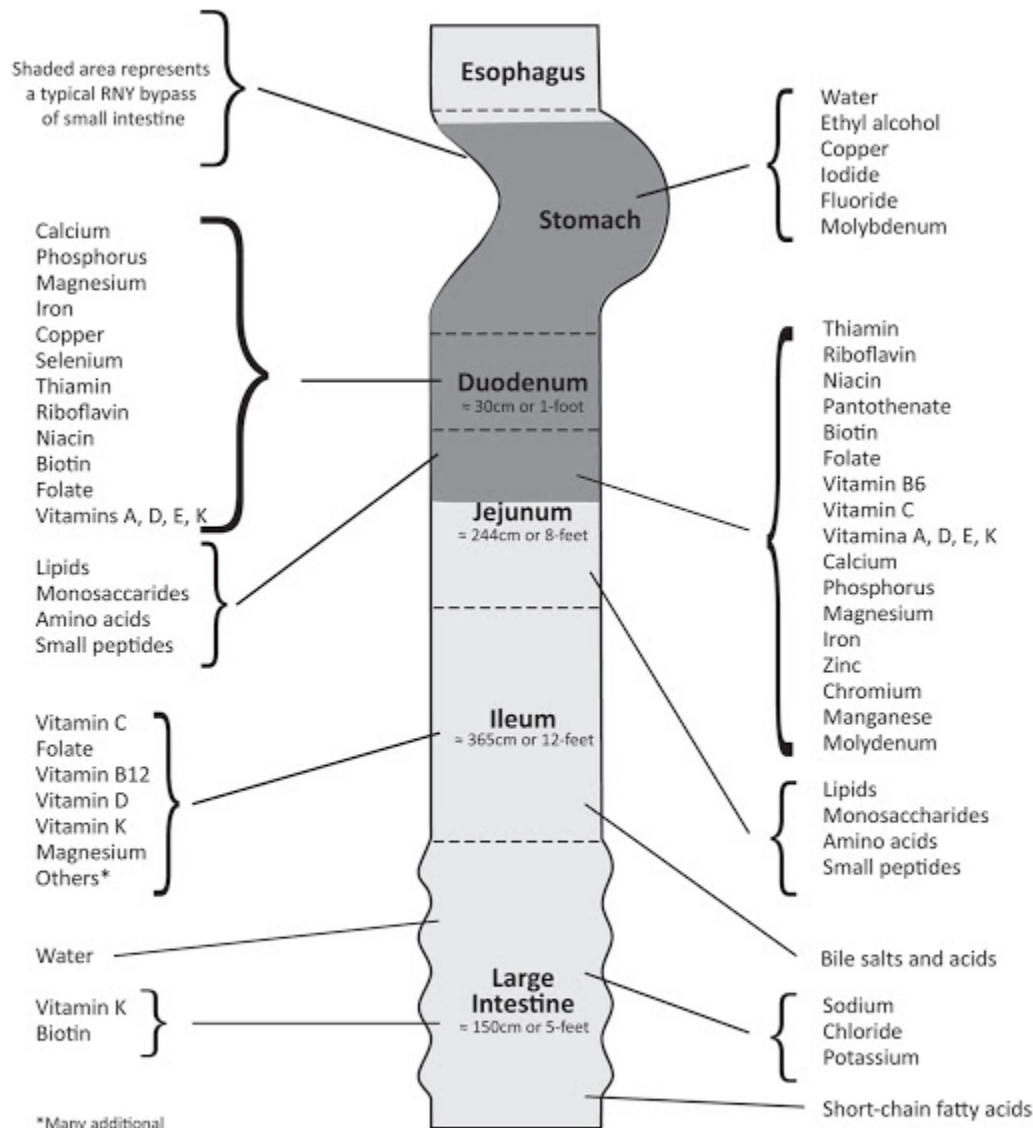
En résumé

- La chirurgie n'est qu'**UN OUTIL SEULEMENT**.
- Les changements de vie sont votre responsabilité.
- La chirurgie n'est pas magique!
- Je vois des patients chaque mois qui sont en train de reprendre leur poids.

Summary

- Bariatric surgery is **ONLY A TOOL**.
- Lifestyle habits are your responsibility.
- Surgery is not magic!
- I see patients every day who are regaining their weight back.





La partie ombrée correspond à ce que votre corps n'utilise plus (c'est-à-dire la majorité de votre estomac et les 100 à 200 premiers cm de votre intestin grêle). Vous pouvez voir tous les nutriments et où ils sont normalement absorbés. C'est pourquoi les vitamines sont si importantes!

*Many additional nutrients may be absorbed from the ileum depending on transit time.

Reprinted with permission from Cengage Learning Nelson Education as published in Advanced Nutrition and Human Metabolism by Grooper & Smith (copyright 2009).