

Quoi manger durant les 5-6 premières semaines après votre chirurgie

Dans la mesure du possible, vous DEVEZ suivre ces menus (liquide et purée) à la lettre. Si vous déviez de ceux-ci, les risques sont plus grands de faire éclater votre nouveau petit estomac, ce qui peut entraîner de graves complications et même une infection pouvant s'avérer mortelle.

Il est très important d'ÉVITER tous les aliments de textures régulières/solides jusqu'à 6 à 7 semaines après votre chirurgie.

MENU LIQUIDE – pour les semaines 1-2-3 après votre chirurgie

(la semaine 3 est une période de transition vers le menu de purée)

Portions max. pour repas/collations = ½ tasse (125 ml)

- ✓ Buvez 1 boisson protéinée par jour. Prenez des petites gorgées entre les repas et collations qui suivent. Choisissez une boisson protéinée qui contient 20 à 30 gr. de protéines et moins de 200 calories*.

Déjeuner	Dîner	Souper
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ½ tasse (125 ml) de céréales chaudes préparées avec du lait (0%, 1%, ou 2% de gras) ou du lait de soya <i>(ex. : gruau, crème de blé, céréales pour bébés)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ½ tasse (125 ml) de soupe à base de lait (<i>ex. : crème de poulet, crème de céleri, etc.</i>) – Préparez avec du lait (pas avec de l'eau) et tamisez pour enlever les morceaux solides. <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ½ tasse (125 ml) de soupe de légumineuses (<i>ex. : lentilles, pois chiches, fèves</i>) – Réduisez en purée et diluez avec du bouillon (pas de purée épaisse). Évitez les soupes épicées. 	
Collation du matin	Collation de l'après-midi	Aucune collation en soirée
<p>Vous avez droit à l'un de ces choix par collation:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ½ tasse (125 ml) de lait (0%, 1%, ou 2% de gras) ou de lait de soya ✓ ½ tasse (125 ml) de kefir ✓ ½ tasse (125 ml) de compote de fruits (<i>ex. : compote de pommes</i>) ✓ ½ tasse (125 ml) de yogourt (ÉVITEZ le yogourt grec pour l'instant, car il est trop épais) – 0%, 1%, ou 2% de gras, nature ou avec une saveur. Retirez tous les morceaux solides. ✓ ½ tasse (125 ml) de smoothie (<i>ex. : lait + yogourt + fruits</i>) ✓ ½ tasse (125 ml) de boisson protéinée (<i>ex. : Boost Diabetic, Boost 100, Ensure Hyperprotéiné, Premier Protein, Lait's Go Sport, etc.</i>) 		<p>Une collation augmente les brûlures d'estomac, les problèmes de digestion et le gain de poids à long terme</p>

Rappel:

- Les portions *max.* par repas/collation pour ce menu sont une demi-tasse (125 ml). Soyez attentif à votre nouvel estomac; arrêtez de manger avant d'avoir la nausée ou de vomir. Faites de votre mieux. Mangez même si vous n'avez pas faim; vaut mieux manger seulement 2 bouchées que de ne rien manger du tout.
- Vous ne devez pas boire en mangeant. Ne buvez pas 15 minutes avant vos repas et collations, et attendez 30 minutes après avoir terminé de manger pour boire. Pour vous aider, réglez une minuterie ou téléchargez le « Bariatric Timer App ». Il est très important de prendre de petites gorgées (eau et boisson protéinée) tout au long de la journée entre vos repas et collations pour bien vous hydrater et prévenir la constipation.
- Si vous avez de la difficulté à avaler de l'eau, ajoutez du mélange de breuvage en poudre faible en calories (*ex. : Crystal Light ou Mio*) ou diluez votre eau avec une boisson sportive faible en calories (*ex. : G2 de Gatorade*).

- **Évitez le café la première semaine après votre chirurgie.** La semaine suivante, vous pourrez boire 1 tasse (250 ml) de café par jour. Lorsque vous serez capable de boire 1 litre d'eau par jour, vous pourrez augmenter le nombre de tasses de café de 2 à 3 tasses max./jour.

***Boisson protéinée quotidienne qui contient 20-30 g de protéines et moins de 200 calories**

Vous pouvez acheter des boissons déjà préparées (ex. : *Premier Protein, Lait's Go Sport, 2 Boost Diabétique, etc.*) ou une poudre de protéines (cherchez « whey isolate » ou « soya isolate »).

Si vous avez des questions concernant les suppléments de protéines, contactez votre nutritionniste.

MENU PURÉE – pour les semaines 4-5-6 après votre chirurgie <i>(la semaine 6 est une période de transition vers le menu de texture régulière)</i> Portions max. pour repas/collations = ½ tasse à ¾ tasse (125 à 175 ml)		
✓ Buvez 1 boisson protéinée par jour. Prenez des petites gorgées entre les repas et collations qui suivent. Choisissez une boisson protéinée qui contient 20 à 30 grammes de protéines et moins de 200 calories.		
Déjeuner	Dîner	Souper
Vous avez droit à l'un de ces choix : ✓ ½ tasse (125 ml) de céréales chaudes préparées avec du lait (0%, 1%, ou 2% de gras) ou du lait de soya <i>(ex. : gruau, crème de blé, céréales pour bébés)</i> ✓ 1 ou 2 œufs brouillés ✓ ½ tasse (125 ml) de yogourt grec – 0%, 1%, ou 2% de gras, nature ou avec une saveur ✓ ½ tasse (125 ml) fromage cottage – 0%, 1%, ou 2% de gras	✓ ½ tasse (125 ml) de protéines en purée (ex. : viande, poisson, tofu, légumineuses, œufs) - Faites vos purées à la maison (voir préparation ci-dessous) ou; - Achetez la nourriture pour bébés en purée (ex. : <i>Mère Poule, Gerber, Heinz</i>) ou; - Achetez des repas en purée (ex. : <i>Epikura, Campbell's Trepuree</i>). Si vous pouvez terminer la ½ tasse de protéines en purée, vous pouvez prendre ¼ tasse (60 ml) de légumes en purée ou des patates pilées. Rappelez-vous que les protéines sont votre priorité! Préparation de purées à la maison: 1. Dans un mélangeur, ajoutez 1 tasse (250 ml) de protéines <u>cuites</u> et <u>coupées en petits morceaux</u> (ex. : viande, poisson, tofu, lentilles, pois chiches, fèves ou œufs). 2. Ajoutez ½ tasse (125 ml) de liquide/sauce (ex. : bouillon, jus de légumes, houmous, sauce brune ou tzatziki). 3. Assaisonnez avec du sel et des épices, si désiré. 4. Réduisez en purée. Au besoin, ajoutez plus de liquide/sauce. La purée ne doit contenir aucun morceau. Note: Si vous avez un grand mélangeur, vous pouvez doubler ou tripler cette recette.	
Collation du matin	Collation de l'après-midi	Aucune collation en soirée
Vous avez droit à l'un de ces choix par collation: ✓ ½ tasse (125 ml) yogourt grec – 0%, 1%, ou 2% de gras, nature ou avec une saveur ✓ ½ tasse (125 ml) fromage cottage – 0%, 1%, ou 2% de gras ✓ Voir MENU LIQUIDE pour plus d'options.		<p align="center">Une collation augmente les brûlures d'estomac, les problèmes de digestion et le gain de poids à long terme</p>

Rappel:

- Commencez le MENU PURÉE seulement si vous tolérez bien le MENU LIQUIDE.
- Pour éviter des malaises, introduisez graduellement les aliments en purée (un repas/une collation à la fois). Si vous ressentez un inconfort, prenez une marche après avoir fini de manger.
- **Commencez vos vitamines et minéraux (croquables ou liquide).** Si vous tolérez mal les vitamines et minéraux, cessez d'en prendre et recommencez après 2 semaines.

Constipation

La constipation est normale durant les 6 à 7 semaines qui suivent votre chirurgie, car vous ne mangez pas beaucoup et votre diète est très faible en fibres. Voici quelques suggestions pour prévenir/traiter la constipation:

- Buvez 1,5 à 2 litres (6-8 tasses) d'eau/jour.
- Buvez des boissons chaudes (ex. : thé).
- Prenez ¼ tasse de purée de pruneaux ou ½ tasse de jus de pruneaux en collation.
- Augmentez les fibres dans votre diète; par exemple, mangez plus fréquemment des légumineuses (pois chiches, fèves, lentilles) et ajoutez du germe de blé, du son de blé ou des graines de chia dans vos smoothies.
- Essayez Metamucil or Benefiber, en plus petites doses (1 cuillère à thé dans ½ tasse d'eau, 3 fois par jour).
- Prenez des marches de 15 à 30 minutes après chaque repas.
- Soulevez vos pieds (avec un petit tabouret) quand vous êtes assis à la toilette pour ramener les genoux en haut des hanches.
- Prenez quotidiennement un produit qui contient des probiotiques (ex. : BioK, kefir ou yogourt Activia).

Nausées et vomissements

Les nausées et vomissements sont communs après la chirurgie et s'amélioreront avec le temps.

Si vous avez des nausées ou des vomissements, les raisons les plus communes sont :

- Vous mangez ou buvez trop rapidement, ou vous avalez trop de nourritures ou de liquide à la fois.
- Vous ne mastiquez pas assez.
- Vous buvez en mangeant.
- Vous mangez pendant que vous êtes stressés ou pendant que vous faites d'autres choses en même temps.
- Vous ne respectez pas la progression des menus. Attendez jusqu'à la sixième semaine après votre chirurgie avant d'essayer des aliments texture régulière.
- Vos purées sont trop épaisses. Diluez-les en ajoutant du liquide (ex. *bouillon, lait*).

Si vous vomissez une substance qui ressemble à une salive épaisse (mousseuse et blanche), contactez l'infirmière, car il peut s'agir d'un signe qu'il y a trop d'acide dans votre estomac. Des médicaments peuvent vous être prescrits pour vous aider.