

Vitamines et Minéraux

La prise de vitamines après la chirurgie et pour le reste de votre vie est essentielle afin de prévenir des carences en vitamines et minéraux. Vous ne pouvez plus satisfaire vos besoins nutritionnels avec uniquement de la nourriture, car vos portions de nourriture sont maintenant très petites et votre digestion est maintenant différente.

Votre médecin de famille devrait vous prescrire des prises de sang au 6^{ième} mois et au 12^{ième} mois après votre chirurgie et annuellement à vie par la suite. Votre médecin pourra ajuster vos doses de vitamines et minéraux en conséquence.

Commencez à prendre vos vitamines et minéraux lorsque vous commencez votre menu en purée. Prenez-les sous forme liquide ou à mâcher, jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise de les avaler sous forme de pilule. **Les multivitamines Centrum à croquer sont acceptables dans les premiers temps après l'opération. Par contre, vous devrez éventuellement changer pour une multivitamine plus complète (voir le tableau ci-dessous) :**

Vitamine ou Minéral	Gastrectomie verticale	Dérivation gastrique	Exemples de marques
Multivitamine ***Évitez les multivitamines gélifiées. Elles ne contiennent pas tous les nutriments essentiels au maintien de votre santé.	1 pilule par jour <ul style="list-style-type: none"> - Évitez de prendre dans les 2h suivant la consommation de fer ou calcium. - Choisissez une multivitamine contenant: <ul style="list-style-type: none"> ○ Un minimum de 1.2 mg de thiamine (vitamine B1) ○ Un minimum de 400 mcg de folate (ne dépassez pas 1000 mcg de folate/jour à moins d'être enceinte, car de grandes doses peuvent masquer une carence en vitamine B12) ○ Un minimum de 7.5 mg de zinc ○ Un minimum de 1 mg de cuivre 	1-2 pilules par jour <ul style="list-style-type: none"> - Évitez de prendre dans les 2h suivant la consommation de fer ou calcium. - Idéalement, ne prenez pas les 2 pilules en même temps. - Choisissez une multivitamine contenant: <ul style="list-style-type: none"> ○ Un minimum de 1.2 mg de thiamine (vitamine B1) ○ Un minimum de 400 mcg de folate (ne dépassez pas 1000 mcg de folate/jour à moins d'être enceinte, car de grandes doses peuvent masquer une carence en vitamine B12) ○ Un minimum de 7.5 mg de zinc ○ Un minimum de 1 mg de cuivre 	Comprimés à croquer : <ul style="list-style-type: none"> - Bariatric Advantage Chewable Multivitamine complète sans fer - www.bariatricadvantage.ca/ Comprimés à avaler : <ul style="list-style-type: none"> - One A Day Femmes (boîte violet) (15 mg fer) - One A Day Poids Santé (14 mg fer) - Kirkland Signature – Formule forte pour femmes (7.5 mg fer) - Costco - Centrum Select Essentiels Adultes 50+ (pilule) (4 mg fer) - Centrum Minis Femme (ou Hommes) 50+ (pilule minis) (0 mg fer) <p>(N.B.: les multivitamines conçues pour les femmes sont plus appropriées puisqu'elles contiennent du fer. Si vous ne prenez pas de supplément de fer, choisissez une multivitamine contenant 14-18 mg de fer.)</p>

Calcium	Total besoins quotidiens = 1200-1500 mg par jour <ul style="list-style-type: none"> - Recherchez : <u>citrate</u> de calcium PAS carbonate - Évitez de prendre dans les 2h suivant la prise de fer et de multivitamine. - Idéalement, la dose totale devrait être séparée en doses de 500 mg. 	Total besoins quotidiens = 1200-1500 mg par jour <ul style="list-style-type: none"> - Recherchez : <u>citrate</u> de calcium PAS carbonate - Évitez de prendre dans les 2h suivant la prise de fer et de multivitamine. - Idéalement, la dose totale devrait être séparée en doses de 500 mg. 	Préféablement, le calcium et la vitamine D devraient être pris en même temps. <ul style="list-style-type: none"> - 1 CiCal D 2 ou 3 fois par jour (500 mg calcium citrate + 400 IU vitamine D/comprimé à croquer) - 1 Celebrate Calcium Soft Chew 2 ou 3 fois par jour (500 mg calcium citrate + 500 IU vitamine D/carré tendre) -
Vitamine D	Total besoins quotidiens = 1500-4000 IU par jour <ul style="list-style-type: none"> - Recherchez : D3 (cholécalférol) - Tenir compte de la vitamine D dans votre multivitamine 	Total besoins quotidiens = 1500-4000 IU par jour <ul style="list-style-type: none"> - Recherchez: D3 (cholécalférol) - Tenir compte de la vitamine D dans votre multivitamine 	www.celebratevitamins.ca <ul style="list-style-type: none"> - 1 Bariatric Advantage Calcium Citrate Chewy Bites 2 ou 3 fois par jour (500 mg calcium citrate + 500 IU vitamine D/carré tendre) - www.bariatricadvantage.ca/?lang=fr_ca ou vendu à la pharmacie à Physimed. - 15 ml Mcal liquide 2 fois par jour (500 mg citrate de calcium + 1000 IU vitamine D par 15 ml de liquide) - 2 Citrical Petites 2 ou 3 fois par jour (400 mg calcium citrate + 500 IU vitamine D par 2 comprimés à avaler) <p>Ou, achetez votre calcium citrate et vitamine D séparément.</p>
Vitamine B12	Total besoins quotidiens = 500-1000 mcg par jour <ul style="list-style-type: none"> - Tenir compte de la vitamine B12 dans votre multivitamine 	Total besoins quotidiens = 500-1000 mcg par jour <ul style="list-style-type: none"> - Tenir compte de la vitamine B12 dans votre multivitamine 	<ul style="list-style-type: none"> - Twinlab B12 dots (comprimés qui fondent sous la langue) - Webber Naturals (pilule) - Jamieson (pilule) - La vitamine B12 en vaporisateur (pour le nez et la bouche) sont aussi acceptable.

Fer	<p>À prendre SEULEMENT si vous avez des menstruations ou un historique de taux de fer bas</p> <p>Total besoins quotidiens = 45-60 mg de fer élémentaire par jour si vous êtes menstruée.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recherchez: sulfate ferreux (préféablement), fumarate ferreux (palafer) or gluconate ferreux - Tenir compte du fer dans votre multivitamine. - Évitez de prendre dans les 2h suivant la prise de calcium ou de multivitamine. - Prendre l'estomac vide s'il n'y a pas d'inconfort. 	<p>À prendre SEULEMENT si vous avez des menstruations ou un historique de taux de fer bas</p> <p>Total besoins quotidiens = 45-60 mg de fer élémentaire par jour si vous êtes menstruée.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recherchez: sulfate ferreux (préféablement), fumarate ferreux (palafer) or gluconate ferreux - Tenir compte du fer dans votre multivitamine. - Évitez de prendre dans les 2h suivant la prise de calcium ou de multivitamine. - Prendre l'estomac vide s'il n'y a pas d'inconfort. <p>Remarque: Feramax n'est pas recommandé après la dérivation gastrique car il est absorbé par le duodénum (la partie de vos intestins qui est maintenant «contournée»).</p>	<p>NOTE : Si vous êtes très constipé, prenez votre fer tous les deux jours jusqu'à ce que votre constipation soit résolue ou optez pour un supplément de fer qui contient une dose plus faible.</p> <p>Ex. Les suppléments de fer de Bariatric Advantage et Celebrate contiennent tous deux 30 mg de fer (à croquer).</p> <p>www.bariatricadvantage.ca/?lang=fr_ca www.celebratevitamins.ca</p>
------------	---	---	---

Comment prendre vos vitamines?

Option 1:

Déjeuner – multivitamine
 Collation – vitamine B12 et calcium + vitamine D
 Dîner
 Collation – vitamine B12 et calcium + vitamine D
 Souper
 Fer avant de se coucher

Option 2:

Déjeuner – multivitamine
 Collation – vitamine B12
 Dîner – calcium + vitamine D
 Collation – vitamine B12
 Souper – calcium + vitamine D
 Fer avant de se coucher

Analyses de sang recommandées = albumine, calcium, électrolytes, BUN, créatinine, glycémie aléatoire, profil hépatique (bilirubine totale, ALP, ALT), B12, acide folique, hémogramme complet (FSC), ferritine sérique, vitamine D (25-OH), PTH, Vitamine A (ou rétinol plasma), Zinc sérique (ou plasma), Cuivre sérique (ou plasma), TSH (si vous avez atteint l'hypothyroïdie avant la chirurgie).

Si vous avez des questions, consultez votre nutritionniste, infirmière, pharmacien, ou médecin de famille.