La nutrition et la chirurgie bariatrique

Nutrition & Bariatric Surgery

Chirurgie Perte de Poids / Weight Loss Surgery Inc

NuvoVi/Optifast

- 900 calories/jour
  - 900 calories/day
- 2-4 semaines avant la chirurgie
  - 2-4 weeks before surgery

- **4 shakes/jour + eau**
  - **Optionnel:** 4 tasses de légumes + 2 tasses de bouillon + 2 portions de Jello + 2 tasses de café/thé (noir)

- **4 shakes/day + water**
  - **Optional:** 4 cups of vegetables + 2 cups of broth + 2 portions of Jello + 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: _____
  - Saveur (chocolat/vanille)? Adresse de livraison?
- Start your diet: _____
  - Flavour (chocolate/vanilla)? Shipping address?

Post-opératoire
Post-operative

- Progression de texture / Texture progression

2 semaines/weeks	• Semi-liquide • Full fluids
2 semaines/weeks	• Purée • Puree
Pour la vie/ For life	• Texture régulière • Regular texture

MENU LIQUIDE – Pour les semaines 1 et 2 après la chirurgie

Commencez ce menu après avoir quitté l'hôpital.

Mon plan d'alimentation :

- Buvez 1 boisson protéinée par jour (contenant 25 à 30 grammes de protéines).
- Manger 5 à 6 fois par jour. (Voir la liste d'idées de repas et de collation ci-dessous).
- Ajoutez des protéines en poudre non aromatisées (p. ex. Beneprotein, Boost Juste des Protéines, etc.) à vos repas et collations, au besoin, pour atteindre votre objectif de protéines.

Exemple de menu liquide (semaines 1 et 2) :

Déjeuner (7h30)	½ tasse de crème de blé préparée avec du lait enrichi en protéines (10 g de protéines) garnie de compote de pommes (0 g de protéines)	10 grammes de protéines
Collation (10h00)	½ tasse de yogourt peu épais (6 g de protéines) + un peu de poudre de protéines non aromatisée (6 g de protéines)	12 grammes de protéines
Dîner (12h30)	½ tasse de soupe de lentilles mélangée et diluée (3 g de protéines) + un peu de poudre de protéines sans saveur (6 g de protéines)	9 grammes de protéines
Collation (15h00)	½ boisson protéinée	15 grammes de protéines
Souper (18h00)	½ tasse de soupe de courge musquée mélangée (0 g de protéines) + un peu de poudre de protéines non aromatisée (6 g de protéines)	6 grammes de protéines

MENU PURÉE – Pour les semaines 3 et 4 après la chirurgie

Ne commencez ce menu que si vous tolérez bien le menu liquide.

Mon plan d'alimentation :

- Boire une boisson protéinée par jour (contenant 25 à 30 grammes de protéines).
- Manger 5 à 6 fois par jour. (Voir la liste d'idées de repas et de collations ci-dessous).
- Ajoutez des protéines en poudre non aromatisées (ex. Beneprotein, Boost Juste Protéines, etc.) à vos repas et collations selon vos besoins pour atteindre votre objectif de protéines.

Exemple de menu de purée (semaines 3 et 4) :

Déjeuner (7h30)	2 œufs brouillés avec du lait	14 grammes de protéines
Collation (10h00)	Smoothie composé de 1/3 de tasse de yogourt grec (8 g de protéines) + 1/3 de tasse de lait enrichi en protéines (6 g de protéines) + bluets + épinards	14 grammes de protéines
Dîner (12h30)	½ tasse de chili en purée (10 g de protéines) + ¼ tasse de purée de pommes de terre (0 g de protéines)	10 grammes de protéines
Collation (15h00)	½ boisson protéinée	15 grammes de protéines
Souper (18h00)	¾ tasse de pâté chinois en purée (avec du bouillon)	15 grammes de protéines

FULL FLUID MENU - For weeks 1 and 2 after surgery.

Start this menu after you leave the hospital.

My eating plan:

- Drink 1 protein shake per day (with 25-30 grams of protein).
- Eat 5-6 times per day. (See list of meal and snack ideas below.)
- Add unflavoured protein powder (ex. Beneprotein, Boost Just Protein, etc.) into your meals and snacks as needed to reach your protein goal.

Full fluid example menu (weeks 1 & 2):

Breakfast (7:30 am)	½ cup of cream of wheat made with high protein milk (10 g protein) topped with some apple sauce (0 g protein)	10 grams of protein
Snack (10:00 am)	½ cup of thin yogurt (6 g protein) + some unflavoured protein powder (6 g protein)	12 grams of protein
Lunch (12:30 pm)	½ cup of blended and thinned lentil soup (3 g protein) + some unflavoured protein powder (6 g protein)	9 grams of protein
Snack (3:00 pm)	½ protein shake	15 grams of protein
Supper (6:00 pm)	½ cup of blended butternut squash soup (0 g protein) + some unflavoured protein powder (6 g protein)	6 grams of protein

PUREE FOOD MENU - For weeks 3 and 4 after surgery.

Start this menu only if you are tolerating the full fluid menu well.

My eating plan:

- Drink 1 protein shake per day (with 25-30 grams of protein).
- Eat 5-6 times per day. (See list of meal and snack ideas below.)
- Add unflavoured protein powder (ex. Beneprotein, Boost Just Protein, etc.) into your meals and snacks as needed to reach your protein goal.

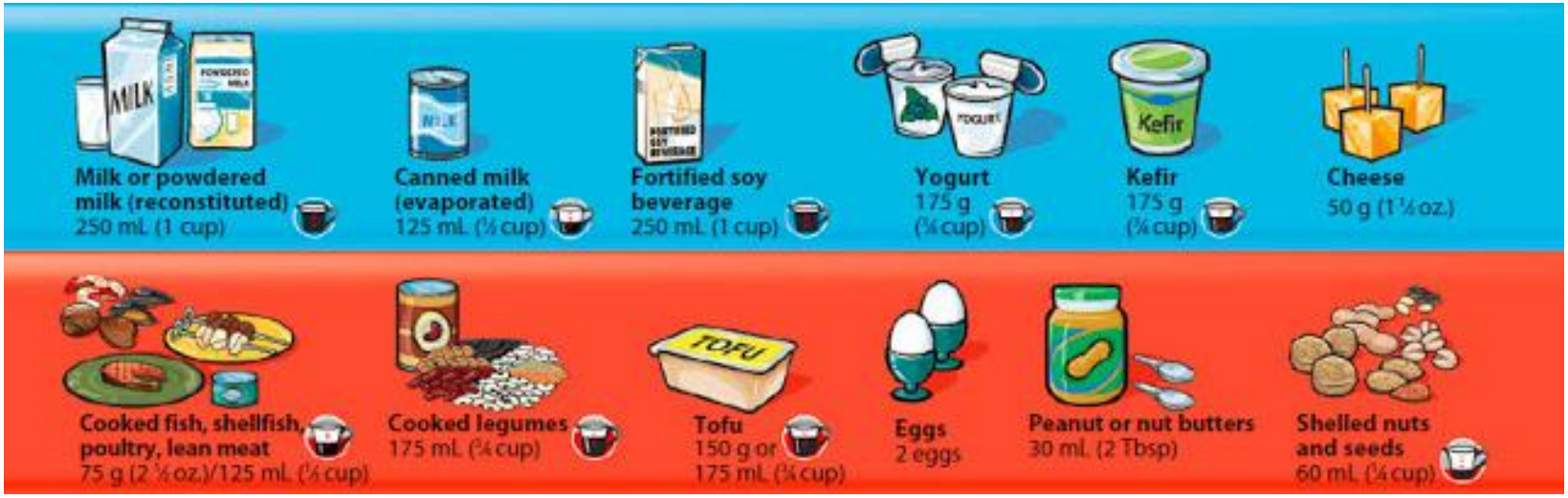
Puree example menu (weeks 3 & 4):

Breakfast (7:30 am)	2 scrambled eggs with milk	14 grams of protein
Snack (10:00 am)	Smoothie made with 1/3 cup Greek yogurt (8 g protein) + 1/3 cup high protein milk (6 g protein) + blueberries + spinach	14 grams of protein
Lunch (12:30 pm)	½ cup of pureed chili (10 g protein) + ¼ cup of mashed potatoes (0 g protein)	10 grams of protein
Snack (3:00 pm)	½ protein shake	15 grams of protein
Supper (6:00 pm)	¾ cup of pureed Shepherd's pie (pureed with broth)	15 grams of protein

L'alimentation pour la vie
Lifelong diet

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

Des protéines
Protein



- Maintenir vos muscles/Maintain your muscles
- Aide à vous sentir rassasié/Help you feel full
- Réduire les envies/Reduce cravings

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.

- **Évitez**
  - 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.

- **Avoid**
  - juice
  - coffee – max 2 cups/d
  - carbonated beverages - **avoid for life**
  - alcohol - **avoid for 6 months**

Attention! / Watch out!

Syndrôme de dumping

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

Dumping syndrome

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

Des vitamines

- Prenez vos vitamines chaque jour pour votre vie!

Gastrectomie verticale (Sleeve)	Roux-en-Y (Bypass)
1 multivitamine	2 multivitamines
Calcium + Vitamine D	Calcium + Vitamine D
Fer (si menstruée)	Vitamine B12
	Fer

- 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

- Take your vitamins every day for life!

Sleeve gastrectomy	Gastric Bypass
1 multivitamin	2 multivitamins
Calcium + Vitamin D	Calcium + Vitamin D
Iron (if menstruating)	Vitamin B12
	Iron

- Your family doctor will adjust the doses after your surgery based your blood tests at 6 and 12 months and annually thereafter.

L’exercise! / Exercise!

- L'exercice est important pour la santé physique et mentale.
- Habitude de vie.

- Exercise is important for physical and mental health.
- Life habit.

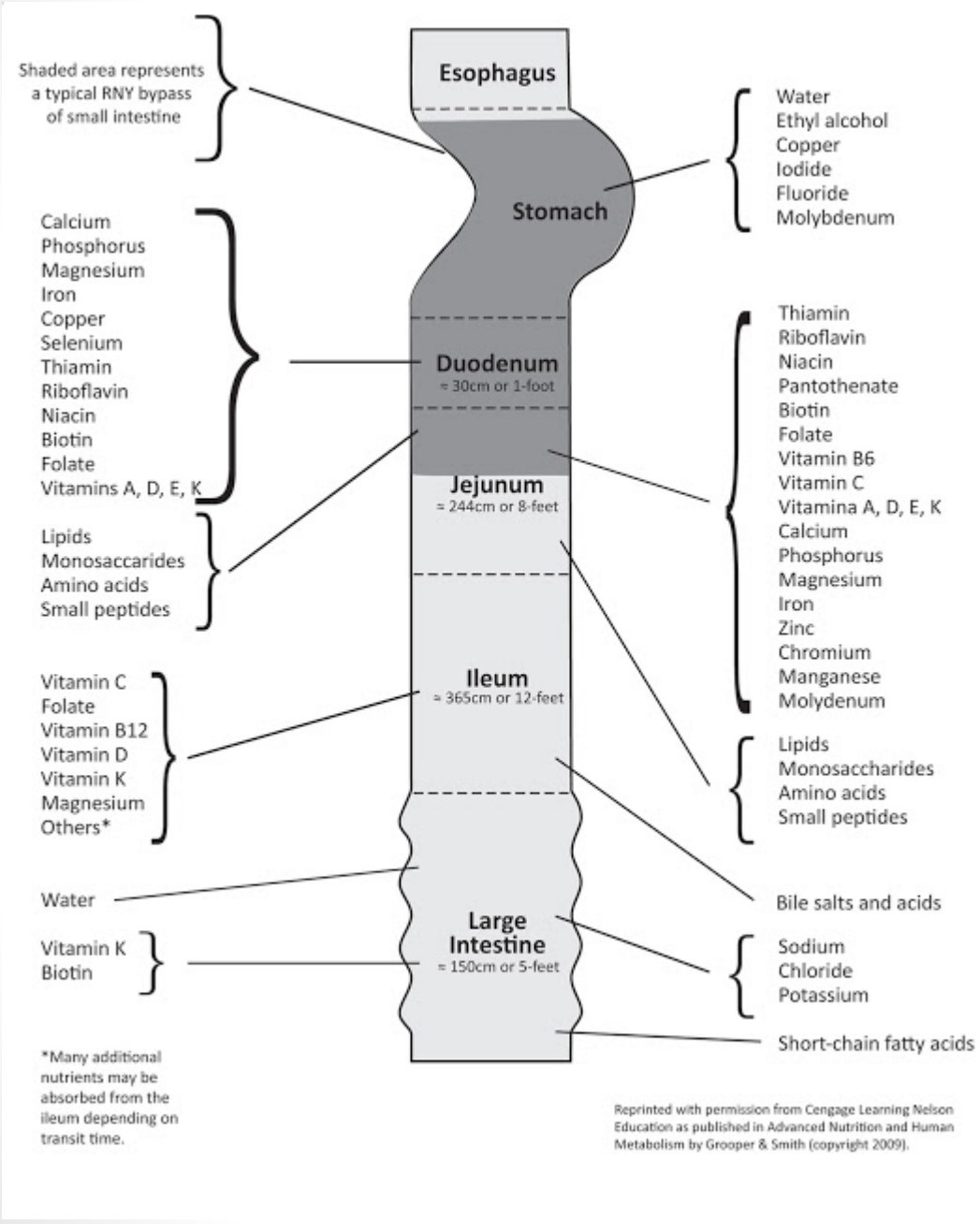
En résumé

- La chirurgie n'est qu'**UN OUTIL SEULEMENT**.
- Les changements de vie sont votre responsabilité.
- La chirurgie n'est pas magique!
- La gestion du poids est un travail qui dure toute la vie.

Summary

- Bariatric surgery is **ONLY A TOOL**.
- Lifestyle habits are your responsibility.
- Surgery is not magic!
- Weight management is lifelong work.

Gastric Bypass



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

Roux-en-Y

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!