

Ordonnance diététique de M

Après un by-pass du

Le processus de réalimentation suite à une **by-pass** suit quatre étapes essentielles au bon déroulement de votre perte de poids et pour éviter d'éventuelles déficiences nutritionnelles.

Astuces et conseils nutritionnels :

- fractionnez vos repas en **6 prises par jour**, avec un intervalle d'au moins 2 heures entre chaque prise
- utilisez des assiettes à dessert, la contenance sera largement suffisante
- mangez en position assise, dans le calme, à heures fixes
- reposez-vous après chaque prise alimentaire en évitant la position allongée
- mastiquez soigneusement chaque aliment consommé
- respectez votre sensation de satiété, ne vous forcez pas, même pas d'une petite cuillère..
- hydratez-vous en dehors des repas : **ne plus boire 30 minutes avant un repas** et attendre une heure pour vous hydrater de nouveau. L'eau plate est la seule boisson indispensable
- pesez-vous 1 fois par semaine sur la même balance, dans les mêmes conditions (heure, vêtements)
- reprenez dès que possible, et après avis médical, une activité physique douce et régulière telle que marche ou natation
- dans la phase mixée vous pouvez utiliser des "petits pots de bébé salé", la quantité sera largement suffisante pour le volume de votre estomac.

Etape 1 : alimentation liquide fractionnée tiède les 3 premières semaines

- ▶ alimentation hyper mixée très fluide pour obtenir une texture liquide (potage de légumes, lait mélangé au yaourt, compote de fruit avec jus de fruits..)
- ▶ Fractionnement des repas : 6 prises par jour (au moins 2 heures entre chaque prise)
- ▶ Chaque prise ne devra pas dépasser un volume de 300 mL. Au début vous aurez même du mal à atteindre 150 ml et c'est normal.
- ▶ Dès la 2^{ème} semaine, vous pouvez également réintroduire des laitages naturels, des purées de fruit sans sucre ajouté, des fromages à tartiner sans les diluer.

Etape 2 : alimentation mixée fractionnée tiède de la 4^{ème} et 6^{ème} semaine.

Pendant la 4^{ème} semaine devons nous rencontrer, donc appelez-moi au 04.42.33.56.71 pour fixer un rendez-vous.

- ▶ Introduction progressive de viande moulinée, poisson mouliné, purée de pommes de terre, floraline, purée de légumes.. vous pouvez mélanger viandes moulinées et légumes pour éviter que la viande seule soit trop sèche.
- ▶ maintenir le fractionnement des repas en 6 prises par jour, de faibles volumes, aliments ni trop chaud ni trop froid

Liste des aliments autorisés

LAIT et PRODUITS LAITIERS	Lait : demi-écrémé ou écrémé Yaourt, petits-suisses, fromage blanc à 20% de matière grasse sans sucre. Fromage à tartiner.
VIANDES	Boucherie : bœuf, cheval, porc, dégraissé ... Volaille : poulet, pintade, pigeon ... mais à consommer sans la peau. Abats : cervelle, foie, boudin noir... Charcuterie : jambon blanc cuit uniquement !
ŒUFS	Tous (omelette = bonne texture)
POISSONS	De rivière ou de mer, tous frais ou surgelés, non préparés ou conservés au naturel.
CEREALES et FECULENTS	Floraline, pommes de terre, biscottes ...
LEGUMES VERTS	Sans fibre : carotte, champignon, courgette, courge, betterave, haricots verts extra-fins, fond d'artichaut, pointe d'asperge, aubergine, blanc de poireau, endive sans trognon ... Ils seront cuits et sans peau ni pépin.
FRUITS	Tous les fruits sauf les ananas et les pruneaux ... Ils seront cuits et sans peau ni pépin ni sucre ajouté.
PRODUITS SUCRES	Aucun. Edulcorants tolérés à votre retour. Ni bonbons ni chewing gum.
MATIERES GRASSES	Beurre cru mais pas cuit. Huiles : colza et olive. Crème fraîche allégée de 4% à 15 % de MG maxi. Sont interdits : friture, produits panés, pâte feuilletée, crème fraîche à 30% de MG...
BOISSONS	Eaux : du robinet ou minérale non gazeuse. Tisane, thé, café léger ... Bouillon de fruits et de légumes.
ASSAISONNEMENT	Saler modérément les aliments. Utiliser les aromates : thym, laurier, persil, fenouil, fines herbes, estragon ... Sont interdits pendant cette phase : poivre, mayonnaise, moutarde, câpres, cornichons et épices.

Idées de Menus pour l'étape 1 et 2

8h00	8h00	8h00
1 actimel non sucré ½ pot de compote mélangée avec 50 ml de jus de fruit	½ mug de lait avec cacao non sucré ½ pot de compote mélangée avec 50 ml de jus de fruit	1 œuf brouillé ½ pot de compote mélangée avec 50 ml de jus de fruit
10h00	10h00	10h00
1 yaourt aromatisé à 0% de MG	1 actimel non sucré	½ mug de lait avec 1 càc de Blédine au miel
12h00	12h00	12h00
Purée de carotte pomme de terre + kiri +1/2 cac d'huile de colza	Purée courgette pomme de terre +1/2 tranche de jambon mixé + ½ cac d'huile d'olives	Purée d'épinard + 30g de saumon mixé +1 cac de crème fraîche allégée à 15%de MG
15h00	15h00	15h00
½ pot de compote de fruit + petit suisse nature	Banane écrasée +1 cas de crème fraîche liquide à 4% de MG	½ pomme cuite avec cannelle + 1 actimel non sucré
19h00	19h00	19h00
½ bol de potage épais + 1 jaune d'œuf et vache qui rit	½ assiette à dessert de Hachis Parmentier	½ bol de Velouté de courgette avec feta
21h00	21h00	21h00
1 verre de lait +1/2 cac de miel	1 abricot cuit saupoudré de poudre d'amande	1 yaourt aux fruits à 0% de MG

Etape 3 : alimentation de texture tendre, en morceaux, fractionnée à partir de la 7^{ème} semaine

- ▶ Les aliments seront bien cuits, coupés en petits morceaux
- ▶ mastiquez longtemps
- ▶ réintroduire les aliments les uns après les autres pour tester votre propre tolérance digestive :
 - fruits cuits en morceaux et les légumes cuits sans peau ni pépins
 - pommes de terre vapeurs, petites pâtes et le riz associés à un légume aqueux pour éviter tout blocage
 - viande hachée dans un premier temps puis de petits morceaux de viande tendre en mastiquant bien
 - poisson, omelette, œufs au plat

Etape 4 : alimentation normale, fractionnée à partir de la 9^{ème} semaine

► réintroduire les aliments les uns après les autres pour tester votre propre tolérance digestive :

- pain : tout d'abord, le pain de la veille puis le pain frais en mastiquant bien
- fruits crus bien mûrs, sans la peau (en gardant en dernière intention les agrumes, les kiwis)
- crudités tendres : carottes finement râpées, cœur de laitue, tomates pelées et épépinées...
- les légumes cuits plus fibreux tels que fenouil, céleri, choux...

Le plus important est de ne jamais se forcer au-delà de vos capacités. Les collations ne sont pas du grignotage mais pour éviter une perte de la masse maigre...

N'hésitez pas à me contacter par téléphone ou par mail pour toute question, et de bien suivre les consultations de suivi.

La diététicienne, Clémence THOMAS