



Alimentation après chirurgie bariatrique

Conseils pratiques

***Emilie Grout et Christèle David
diététiciennes nutritionnistes Chirurgie Digestive
CHU de Rouen***

1ère phase :
ALIMENTATION LIQUIDE à SEMI-LIQUIDE
et fractionnée sur la journée

Durée : quelques jours



Boire par petites gorgées

**S'arrêter dès les premières
sensations de tiraillement**



***Possible prescription de 2 à 3
compléments nutritionnels oraux
liquides***

**Objectif : garantir un apport minimal en
énergie et en protéines en attendant
l'élargissement du choix alimentaire**



Adaptation de la texture, des volumes et de la répartition

Objectifs :

- ***Diminuer les risques de complications post-opératoires***
- ***Eviter les douleurs et les vomissements***

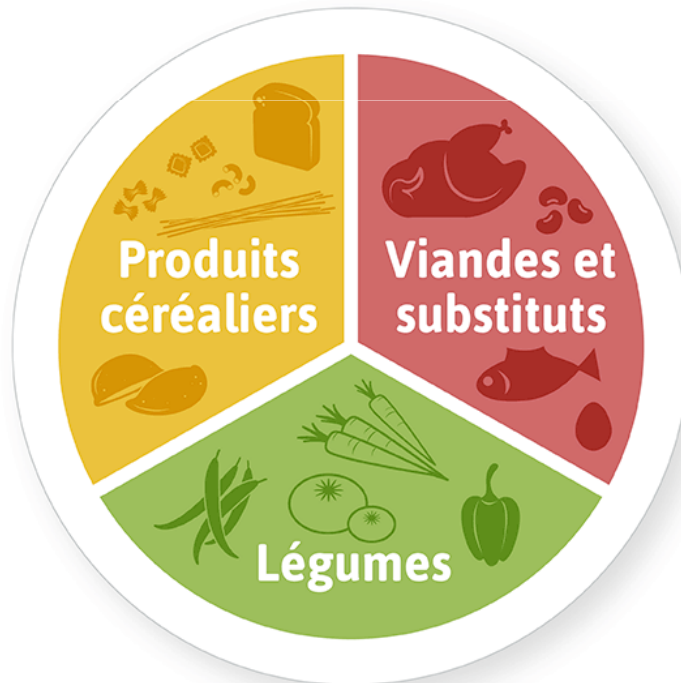
2ème phase :
ALIMENTATION MIXEE et fractionnée
(6 petits repas, texture purée lisse)
Durée : environ 15 jours



Répartition conseillée

Un petit déjeuner

+ 2 repas principaux :



+ Collations :



Lait
et produits laitiers

+/-



Fruits



Objectif :

**Permettre rapidement une
alimentation structurée et variée
pour optimiser la perte de poids tout
en limitant le risque de carences et
la fonte musculaire**

3ème phase :

ALIMENTATION HACHEE ou DE TEXTURE MOLLE

Durée : environ 15 jours

- **Progression en texture :**

Aliments de moins en moins mixés ; de texture molle, écrasés à la fourchette

Importance de la mastication

- **Augmentation progressive des quantités *selon tolérance personnelle***

4ème phase :

**Après 1 mois de réalimentation,
réintroduction de **TOUS LES ALIMENTS**,
selon tolérance**

- **En très petits morceaux**
- **Augmentation progressive des quantités**
- **Importance de la mastication ++**

Points importants :

- ① **Manger *très lentement* (minimum 30 minutes)**
- ① **Prendre des petites bouchées**
- ① **Bien mastiquer (10 à 15 fois chaque bouchée)**
- ① **Boire à distance des repas, *par petites gorgées***
- ① **Cas des boissons gazeuses et alcoolisées**
- ① **Prendre les repas tant que possible dans le calme**

Points importants :

- ① **S'arrêter de manger dès *une sensation d'estomac plein***
- ① **Fractionner l'alimentation en 6 petits repas jusqu'à nouvel avis nutritionnel**
- ① **Ne pas sauter de repas**
- ① **Ne pas exclure des aliments mal tolérés au début, les réintroduire progressivement en petites quantités**

Points particuliers pour le *by-pass*

Risque de dumping syndrom avec les aliments et boissons *sucrés*

En cas de diarrhée, limiter temporairement les aliments riches en fibres (fruits et légumes crus, légumes secs).

Supplémentation systématique à la sortie en Vit B9, B12, fer, calcium.