



Guide de planification des repas

dinner
après une chirurgie bariatrique

www.weightclinic.ca | www.cliniquedupoids.ca

snacks

am

pm

moods

meat & alternatives (6)



time:
cals:
cals:
cals:



Guide de planification des repas après une chirurgie bariatrique

Ce livret a été préparé par les diététistes du

Programme de chirurgie bariatrique de L'Hôpital d'Ottawa

Il ne vise pas à remplacer les conseils d'une diététiste professionnelle. L'Hôpital d'Ottawa ne fait la promotion d'aucun produit particulier mentionné dans ce livret et ne reçoit pas d'indemnité en échange de la mention de ces produits.

Pour en savoir plus, communiquez avec :

Programme de chirurgie bariatrique de L'Hôpital d'Ottawa

Campus Civic de L'Hôpital d'Ottawa

1053, avenue Carling

Ottawa (Ontario) K1Y 4E9

Tél. : 613-761-5101

Télééc. : 613-761-4789

Table des matières

Introduction	4
Partie 1 : Ce dont vous aurez besoin avant la chirurgie	5
Régime Optifast pour réduire la taille du foie	6
Partie 2 : Après la chirurgie	11
Suppléments de vitamines et de minéraux	12
Comment choisir un supplément de protéines	21
Votre alimentation après la chirurgie	26
Stade 1 : Liquides clairs (à l'hôpital)	27
Stade 2 : Tous les liquides	29
Stade 3 : Aliments en purée	34
Stade 4 : Aliments mous	42
Stade 5 : Régime pour la vie	52
Journal personnel	69
Annexes	77
A : Revue des vitamines et minéraux	77
B : Résumé du régime pour la vie	80
C : Les faits sur les fibres	83
D : Contenu en fibres des aliments	84
E : Trucs pour augmenter la quantité de protéines d'origine alimentaire	86
Problèmes d'origine alimentaire après la chirurgie	88
(Syndrome de chasse, nausées et vomissements, déshydratation, constipation, diarrhée, ballonnements)	

Introduction

Les renseignements présentés dans le présent livret vous aideront à vous préparer aux changements que vous devrez apporter à votre alimentation après la chirurgie et pour le reste de votre vie.

Les conseils pour manger sainement vous aideront à vous rétablir plus rapidement et réduiront le risque de complications. Manger sainement vous aidera aussi à ne pas reprendre le poids à long terme.

Communiquez avec votre diététiste si vous avez de la difficulté à suivre les recommandations et les conseils.

Votre diététiste :

Nom : _____
Téléphone : _____
Courriel : _____

Notes :

PARTIE 1 : Ce dont vous aurez besoin avant la chirurgie

Voici les produits que vous devrez acheter avant la chirurgie :

- Substitut de repas Optifast (prescrit par votre chirurgien)
- Suppléments de protéines (à prendre pendant 3 semaines après la chirurgie)
- Multivitamines/ supplément de minéraux
- Calcium et vitamine D
- Vitamine B12
- Autres vitamines et minéraux recommandés par votre équipe de soins bariatriques
- Mélangeur ou robot culinaire
- Bols, tasses, assiettes et ustensiles de petite taille
- Cuillères et tasses à mesurer

REMARQUE :

Après la chirurgie, vous devrez prendre des suppléments de vitamines et de minéraux pendant le reste de votre vie. Assurez-vous de prévoir le coût de ces suppléments dans votre budget.

Combien cela va-t-il coûter?

Optifast (coût approximatif)	300 \$*	Supplément de protéines **	40 \$
Déplacements et hébergement avant et après la chirurgie	variable	Multivitamines/minéraux	12 \$
		Calcium et vitamine D	20 \$
Stationnement	13 \$/jour	Vitamine B12	14 \$
		Fer †	8-15 \$

** Le coût réel peut varier selon l'ordonnance de votre chirurgien. ** Les suppléments de protéines sont requis seulement pendant un mois (sauf si votre équipe de soins bariatriques vous donne d'autres instructions).*

† Votre équipe de soins bariatriques pourrait prescrire d'autres suppléments de fer.

Régime Optifast pour réduire la taille du foie

Avant la chirurgie

Pendant au moins 3 semaines avant la chirurgie, vous devrez vous nourrir d'un substitut de repas liquide appelé Optifast. Votre chirurgien vous prescrira la quantité appropriée.

Optifast (4 paquets) fournit 900 calories et contient tous les éléments nutritifs dont votre corps a besoin. Il contient peu de glucides et de gras et beaucoup de protéines, ce qui réduira la taille de votre foie. Les glucides contenus dans Optifast seront absorbés lentement. Il pourrait donc être nécessaire de changer vos médicaments ou votre insuline si vous avez le diabète.

**Si vous avez le diabète, appelez la clinique des soins bariatriques AVANT de commencer le régime Optifast :
613-761-5101, poste 5 – laissez un message à l'intention de l'infirmière de pratique avancée ou de l'infirmière praticienne.**

Suivez les instructions suivantes :

- **Avant la chirurgie, il est très important de consommer les 4 paquets d'Optifast au complet chaque jour, pendant le temps que le chirurgien aura prescrit ou recommandé.**
- **Vous risquez de perdre de la masse musculaire si vous prenez moins que les 4 paquets. Cela nuira à la guérison et à la perte de poids appropriée après la chirurgie.**
- Pour éviter d'avoir faim, divisez les 4 paquets d'Optifast de façon égale pendant la journée (toutes les 4 heures). Évitez toute autre nourriture. Les calories supplémentaires peuvent annuler le phénomène de cétose et créer une faim réactionnelle.
- Après 3 à 4 jours de régime Optifast, les cétones aideront à réduire la faim. Ce léger état de cétose est sécuritaire. Vous pourriez remarquer que votre haleine a une odeur. C'est normal quand on est en état de cétose.
- Évitez les doses élevées de vitamine C pendant que vous suivez le régime Optifast. Trop de vitamine C augmente le risque de pierres aux reins. **Si vous prenez une multivitamine qui contient de la vitamine C, vous devrez arrêter votre multivitamine en attendant votre chirurgie.**
- **Pour éviter la constipation et la diarrhée, buvez beaucoup de liquide (3 litres par jour) et prenez 1 ou 2 capsules (sans sucre) de Metamucil avec chaque paquet d'Optifast. Évitez les autres marques de laxatifs à base de fibres, car elles peuvent contenir trop de calories.**

Conseils généraux si vous êtes atteint de diabète :

- Chaque personne a des besoins individuels pour la prise en charge du diabète. Vous devrez appeler l'infirmière de pratique avancée ou l'infirmière praticienne du Programme de chirurgie bariatrique pour obtenir un plan adapté à vos besoins AVANT de commencer le régime Optifast (appelez au 613-761-5101, poste 5).
- Assurez-vous de commencer le régime Optifast à un moment où la Clinique de gestion du poids est OUVERTE. Évitez de le commencer un vendredi au cas où vous auriez besoin de soutien médical et de faire ajuster votre dose d'insuline ou de médicament en raison d'un problème de glycémie.
- Si votre taux de glycémie est bas (inférieur à 4 mmol/L), revérifiez votre taux immédiatement et utilisez **une** des sources de sucre rapides suivantes contenant 15 grammes de glucide (exemples) :

- 15 g de glucose sous forme de comprimés
- 15 ml (3 cuillères à thé) ou 3 sachets de sucre ordinaire dissous dans de l'eau
- 175 ml (3/4 tasse) de jus
- 6 bonbons Life Savers (1 = 2,5 g de glucides)
- 15 ml (1 cuillère à table) de miel

Source : *Lignes directrices de pratique clinique 2008 de l'Association canadienne du diabète pour la prévention et le traitement du diabète au Canada*, septembre 2008, volume 32, supplément 1.

Attendez 10 à 15 minutes, puis vérifiez votre glycémie de nouveau.

Si elle est encore trop basse :

- Traitez de nouveau.
- Si vous étiez censé prendre votre prochain paquet d'Optifast dans plus de 30 minutes, ou si vous aviez prévu faire une activité physique, prenez une collation contenant 15 grammes de glucides et une source de protéines (p. ex. moitié d'un sandwich ou craquelins et fromage).

La veille de la chirurgie :

- Continuez le régime Optifast **jusqu'à minuit la veille de la chirurgie.**
- Ne mangez aucun aliment solide après minuit la veille de la chirurgie.
- Vous pouvez boire de l'eau (pas plus de 2 tasses) jusqu'à 3 heures avant d'arriver pour votre chirurgie.

Comment préparer l'Optifast :

- Versez 8 à 16 oz (250 à 500 ml) d'eau dans un agitateur et ajoutez un paquet d'Optifast. Secouez bien le mélange ou versez-le dans un mélangeur et buvez-le. Ajoutez des cubes de glace si vous préférez le boire froid.
- Assurez-vous de boire au moins 8 tasses (2 litres) de liquide en plus du liquide que vous ajoutez à l'Optifast. Choisissez des boissons **sans sucre, sans calories, non gazéifiées et sans caféine.**

Liquides acceptables :

- eau (vous pouvez ajouter une tranche de citron ou de lime frais)
 - café ou thé décaféiné (vous pouvez y ajouter jusqu'à ¼ tasse de lait écrémé par jour)
 - Nestea Singles, Lipton Ice Tea to Go, Crystal Light, Great Value sans sucre
 - bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes
 - jello sans sucre ajouté
 - sucettes glacées (Popsicles) sans sucre.
- **Ne consommez pas d'autres aliments ou liquides contenant des calories pendant que vous suivez le régime Optifast.** Vous pouvez utiliser des substituts du sucre, de la gomme et des menthes sans sucre (pour un maximum total de 20 calories par jour).
 - Buvez l'Optifast tout de suite après l'avoir mélangé, sinon il se déposera au fond et formera des grumeaux. Si vous choisissez de le boire plus tard, conservez-le au réfrigérateur. Après qu'il a été mélangé avec de l'eau, il se garde jusqu'à 24 heures au réfrigérateur.
 - Ne réchauffez pas le mélange Optifast et n'y ajoutez pas de liquides chauds. Conservez les paquets dans un endroit sec et frais.

Rappel

Il faut prendre Optifast seulement AVANT la chirurgie. Il ne faut pas en prendre après la chirurgie, car il fournit plus de calories et de volume de substance que votre estomac peut en tolérer. Veuillez consulter la section « Comment choisir un supplément de protéines » à la page 2 pour en savoir plus à ce sujet.

Pour changer la saveur :

- Vous pouvez ajouter des liquides sans calories ni sucre comme Nestea Singles, Lipton Ice Tea to Go et Crystal Light. Vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes d'extrait aromatisé (sans sucre).

Idées de recettes :

Boisson fouettée (smoothie) au chocolat et à l'orange

10 à 12 oz d'eau

Glace concassée

1 Optifast au chocolat

1 à 2 gouttes d'extrait d'orange

Agiter jusqu'à ce que le mélange devienne épais.

Boisson fouettée à la cannelle et aux pommes

6 à 8 oz de Kool-Aid aux pommes sans sucre

1 Optifast à la vanille

3 pincées de cannelle

Mélanger tous les ingrédients. Servir réfrigérée.

Rêve aux framboises

10 à 12 oz d'eau

Glace concassée

1 Optifast à la vanille

Crystal Light aux framboises

Agiter jusqu'à ce que le mélange devienne épais.

Chocolat à la menthe

1 Optifast au chocolat

¼ c. à thé d'extrait de menthe

1 paquet de substitut du sucre sans calories

Mélanger.

Pouding au chocolat

2 cubes de glace concassée

6 à 8 oz d'eau

1 Optifast au chocolat

Agiter jusqu'à ce que le mélange devienne épais.

Thé glacé à l'Optifast

6 oz de thé glacé sans sucre, froid

½ c. à thé de jus de citron

1 Optifast à la vanille

Cubes de glace au goût

Fouetter au mélangeur jusqu'à ce que la consistance soit mousseuse.

Essayez un Optifast ÉPICÉ :

¾ à 1 ¼ tasse d'eau froide

Épices, selon le goût (voir le tableau ci-dessous)

1 sachet d'Optifast (n'importe quelle saveur)

Verser de l'eau froide dans le mélangeur ou l'agitateur. Ajouter les épices et le sachet d'Optifast. Agiter ou mélanger jusqu'à ce que la solution soit dissoute. Servir sur de la glace.

Épice	À la vanille	Au chocolat
Piment de la Jamaïque (quatre-épices)	Pincée	
Cannelle	Pincée	1/8 c. à thé
Clou de girofle	Pincée	Pincée
Gingembre	1/8 c. à thé	1/8 c. à thé
Muscade	1/8 c. à thé	1/8 c. à thé

Recettes gracieuseté d'Optifast, Nestle HealthCare Nutrition, Inc.

Partie 2 : APRÈS LA CHIRURGIE

Vous allez perdre du poids très rapidement après la chirurgie. La perte de poids moyenne est¹:

- 0 à 3 mois après la chirurgie : **jusqu'à 7 lb par semaine**
- 3 à 6 mois après la chirurgie : **jusqu'à 3 ½ lb par semaine**
- 6 à 12 mois après la chirurgie : **de ½ à 1 lb par semaine ou moins**

Assurez-vous de prendre une quantité appropriée de suppléments de protéines pour :

- favoriser votre guérison
- rester hydraté
- maintenir votre masse musculaire maigre
- vous garder en santé.

Après la chirurgie, vous prendrez d'abord des liquides clairs (à l'hôpital), puis vous intégrerez petit à petit les autres liquides et les suppléments de protéines. Vous ajouterez ensuite des aliments mous puis des aliments solides, le tout, sur une période de six semaines. Ce cheminement favorisera votre guérison et vous aidera à prévenir les problèmes comme les vomissements, le syndrome de chasse et les blocages. Vous pourrez progressivement manger des aliments plus variés et des textures différentes.

Votre nouvel estomac est très petit (environ la taille d'une balle de golf). Au début, il ne pourra contenir qu'environ 60 ml (1/4 de tasse) de nourriture. Entre la 6^e et la 8^e semaine après la chirurgie, vous serez capable de manger ½ à 1 tasse (125 à 250 ml) d'aliments solides à chaque repas. Vous ne pourrez jamais manger plus que 1 tasse d'aliments par repas pendant le reste de votre vie.

La nourriture des restaurants n'est pas recommandée les premières semaines, car vous ne pourrez manger que de très petites quantités d'aliments mous ou en purée. Même lorsque vous serez à l'étape de suivre un régime pour la vie, il est recommandé d'adopter de saines habitudes alimentaires si vous mangez dans un restaurant (prévoyez le coup et soyez préparé!).

Rappel :

Chaque personne est différente et se rétablit à un rythme différent. Quand vous vous sentirez à l'aise avec les aliments et liquides d'un stade, passez au stade suivant (à votre rythme).

¹ Chapman, A., et. al. *Surgery*, vol. 135 (2004), p. 326-351.

Suppléments de vitamines et de minéraux

Après la chirurgie, vous devrez prendre des suppléments de vitamines et de minéraux tous les jours pendant le reste de votre vie. Les vitamines et minéraux qui suivent sont À RISQUE PLUS ÉLEVÉ d'être mal absorbés (mal assimilés) :

- fer
- calcium
- vitamine D
- vitamine B12
- thiamine
- acide folique

Nutriment à risque	Nutriment trouvé dans	Vérifiez l'étiquette du supplément
Fer	Multivitamine (qui contient du fer)	Fer élémentaire (sulfate, fumarate ou gluconate de fer) : au moins 18 mg par comprimé (total de 36 mg/jour)
Acide folique	Multivitamine	Moins de 0,5 mg par comprimé (ou moins de 500 mcg par comprimé) (ne pas dépasser 1 mg ou 1000 mcg par jour)
Thiamine	Multivitamine	1,1 mg par comprimé ou plus
Vitamine D	Supplément de calcium qui contient de la vitamine D	200 à 400 UI par comprimé de vitamine D
Calcium	Supplément de calcium	200 à 300 mg par comprimé de citrate de calcium – prenez-en 2 par dose Total de 1200 à 2000 mg/jour de citrate de calcium
Vitamine B12	Supplément de vitamine B12	350 à 500 mcg par jour par voie orale OU 1000 mcg par injection intramusculaire (médecin)

Après la chirurgie et pour le reste de votre vie, vous devrez prendre :

- 1) Multivitamines/minéraux – à croquer ou à avaler (contenant 18 mg de fer par comprimé)**
- 2) Vitamine B12 – qui fond sous la langue, croquable ou à avaler (pas à libération prolongée)**
- 3) Calcium et vitamine D – croquable, liquide ou à avaler**
- 4) Vitamines ou minéraux supplémentaires – au besoin**

Lisez les pages 12 à 16 pour avoir plus de renseignements sur chaque supplément. Si vous avez des questions au sujet de ces suppléments ou d'autres non mentionnés dans ce livret, parlez à la diététiste de votre équipe de soins bariatriques.

Multivitamines/minéraux

- Les vitamines et les minéraux sont essentiels. Ils servent à contrôler l'appétit, la faim, l'absorption des nutriments et le taux métabolique. Ils contribuent aussi à la dégradation du sucre et des graisses, à la fonction de la glande thyroïde et des glandes surrénales, à l'entreposage d'énergie, à l'équilibre de la glycémie et à l'activité du cerveau.
- Notre corps absorbe les vitamines et les minéraux des aliments que nous mangeons. Mais après la chirurgie, vous mangerez très peu de nourriture. En raison de changements dans vos intestins, certaines vitamines et certains minéraux importants ne seront PAS bien absorbés.
- Pour en savoir plus sur les fonctions des vitamines et des minéraux et leurs sources alimentaires, consultez l'annexe A (page 83).

Suppléments que vous devez prendre :

- Prenez 2 comprimés de multivitamines complètes pour adultes pendant le reste de votre vie.
- Vos suppléments doivent contenir des vitamines ET des minéraux.
- Votre supplément doit contenir au moins 18 mg de fer par comprimé.
- Évitez les suppléments pour enfants et les suppléments à libération prolongée.
- Choisissez des suppléments liquides ou à croquer les 2 premiers mois.
- Après 2 mois (ou quand vous serez capable de tolérer les aliments solides), choisissez les comprimés entiers.

Marques suggérées :

- Shoppers (marque Life) – Spectrum Chewables 22
- Shoppers (marque Life) - Optimum OU Daily-One Women 50+ (contient 18 mg de fer/comprimé)*
- Compliments (Sobeys), Daily Adult Formula (par jour, formule pour adultes)
- One-A-Day women 50+ (contient 18 mg de fer/comprimé)*
- Multibionta Probiotic Multivitamin
- Nature's Bounty Multi-Day Weight Trim
- OPURITY BYPASS-Optimized Multi – croquable (www.unjury.com)
(un seul comprimé par jour est suffisant au lieu de deux)

*Les hommes peuvent aussi utiliser les marques formulées pour les femmes.



Fer

- Nécessaire pour transporter l'oxygène à toutes les cellules du corps.
- Une carence en fer peut causer de la fatigue, des étourdissements, une pâleur et de l'irritabilité.
- Après une dérivation gastrique de Roux-en-Y, le corps n'absorbe pas bien le fer. Vous devrez prendre au moins 36 mg de fer par jour après la chirurgie. Certaines multivitamines contiennent du fer. Lisez l'étiquette pour vous assurer qu'elles contiennent 18 mg de fer par comprimé.
- **Si vos analyses du sang indiquent que votre taux de fer est bas, vous pourriez avoir besoin d'en prendre une dose supplémentaire.**

Sources de fer dans votre alimentation :

Viandes, foie, œufs, mollusques et crustacés, sardines, céréales enrichies de son et de fer, germe de blé.

Pour mieux absorber le fer, ajoutez des aliments riches en vitamine C.

Exemples de sources de vitamine C : oranges, fraises, tomates, poivrons rouges et pommes de terre.

Conseils pour augmenter votre apport de fer :

- Évitez le café et le thé aux repas. Ils réduisent l'absorption du fer.
- Mangez au moins un aliment riche en fer et un aliment riche en vitamine C à chaque repas.
- Choisissez plus souvent des fruits et des légumes vert foncé et orange (p. ex. épinards et mandarines).
- Évitez de prendre votre supplément de fer ou vos aliments riches en fer en même temps que votre supplément de calcium ou que vos aliments riches en calcium. Le corps ne peut pas absorber le fer et le calcium en même temps. Séparez l'intervalle entre les deux de 2 heures.

Suppléments que vous devez prendre :

Vous devez prendre deux multivitamins contenant 18 mg de fer chacune par jour.

Toutefois, chaque personne est différente et peut avoir besoin de différentes quantités de fer. Parlez à votre équipe de soins bariatriques pour savoir vos besoins en fer.

Calcium et vitamine D

- Nous avons besoin de calcium pour garder les os, les ongles et les muscles en santé.
- Le calcium aide à prévenir l'ostéoporose (faible densité osseuse), la perte de la masse osseuse et les fractures d'os chez les hommes et les femmes.
- La vitamine D aide à absorber le calcium dans le corps. Une carence en vitamine D peut causer une maladie appelée ostéomalacie (ramollissement des os).
- La plupart des Canadiens ont une carence en vitamine D, car la lumière du soleil est limitée et n'est pas bien absorbée. Ils doivent donc prendre un supplément.
- Après une dérivation gastrique de Roux-en-Y, le corps n'absorbe plus bien le calcium et la vitamine D. Vous devez donc inclure plus de sources de calcium dans votre alimentation ET prendre des suppléments chaque jour.

Sources de calcium dans votre alimentation :

- lait
- yogourt
- boisson de soja enrichie
- saumon et sardines avec les arêtes
- tofu
- légumes verts à feuilles

Sources de vitamine D dans votre alimentation :

- lait
- boisson de soja enrichie
- oeufs
- foie
- poisson gras

Suppléments que vous devez prendre :

- *Calcium : apport quotidien total de 1200 à 2000 mg de **CITRATE de calcium**
- *Vitamine D : apport quotidien total de 1000 UI de **vitamine D**
- Prenez 1 comprimé (500 à 600 mg de calcium) trois fois par jour – aux 2 heures (habituellement au dîner, en milieu d'après-midi et au souper).
- Évitez de prendre votre calcium en même temps que votre multivitamine ou que vos autres suppléments qui contiennent du fer (attendez 2 heures).
- **Chaque personne est différente et peut avoir besoin d'une quantité différente de calcium et de vitamine D. Parlez à votre équipe de soins bariatriques.**

Marques suggérées :

- Jamieson's MegaCal croquables – prenez 1 comprimé au dîner, en milieu d'après-midi et au souper *IMPORTANT : Après 2 à 3 mois, remplacez par un citrate de calcium pour obtenir une meilleure absorption.
- Wellese citrate de calcium liquide – prenez 1 c. à soupe au dîner, en milieu d'après-midi et au souper
- Citracal Petites – prenez-en 3 au dîner, en milieu d'après-midi et au souper (utilisez 2 à 3 mois après la chirurgie)
- OPURITY Calcium-Citrate Plus – croquable (2 au dîner et 2 au souper)



Vitamine B12

- Elle est essentielle à la production d'énergie et de globules rouges, à l'utilisation de l'acide folique et au fonctionnement du système nerveux.
- Elle aide à la dégradation des glucides et des lipides et à la synthèse des protéines.
- Une carence en vitamine B12 peut causer l'anémie et des troubles neurologiques. Les symptômes de l'anémie sont un teint pâle, une faiblesse, la fatigue, les étourdissements et l'essoufflement.
- Après la chirurgie, votre nouvel estomac réduit ne produira plus l'enzyme qui absorbe la vitamine B12.

Sources de vitamine B12 dans votre alimentation :
Viandes, abats, œufs, poisson, lait, yogourt, fromage

Suppléments que vous devez prendre :

- Supplément de vitamine B12 qui en contient au moins 350 mcg.
- Choisissez la forme sublinguale (à placer sous la langue), ou les suppléments solubles ou croquables.
- Évitez la forme à libération prolongée.
- Parlez à votre médecin de la possibilité d'une injection mensuelle de vitamine B12.

Marques suggérées :

- Jamieson B12 (350 à 500 mcg)
- Spring Valley Vitamine B12 – qui fond sous la langue



Thiamine (Vitamine B1)

- La thiamine aide à transformer les glucides et les lipides en énergie.
- Elle favorise la croissance normale des cellules et le bon fonctionnement des systèmes cardiaque, nerveux et digestif.
- Une carence en vitamine B1 peut causer des dommages irréversibles aux nerfs, des problèmes de vision, la confusion mentale, la démence et l'insuffisance cardiaque.

Sources alimentaires de thiamine (vitamine B1) :
Viande, légumineuses, grains entiers, céréales enrichies

Suppléments que vous devez prendre :

- Votre **MULTIVITAMINE** contient de la thiamine (vitamine B1).
- Ne prenez **PAS** de dose séparée de thiamine (vitamine B1). Demandez à votre équipe de soins bariatriques de vous recommander une dose appropriée.

Est-ce possible de prendre trop de suppléments et de vitamines?

C'est très rare, mais il arrive que prendre trop d'un supplément de vitamines ou de minéraux entraîne des quantités toxiques dans le sang. Cette quantité toxique peut causer des problèmes graves, p. ex. nausée, vomissement, diarrhée, constipation, insuffisance d'un organe et changement de la peau, des cheveux et des os.

Assurez-vous de subir des tests sanguins régulièrement (annuellement) pour faire vérifier votre état nutritionnel, notamment :

- Taux de fer : ferritine, fer, % de saturation, formule sanguine complète
- Santé des os : calcium, vitamine D, PTH, densité osseuse (au besoin)
- Énergie et protéines : albumine, protéines totales, vitamine B12, numération des globules rouges, folate sérique et folate dans les globules rouges, thiamine (vitamine B1), zinc (au besoin).

RAPPEL :

Faites le suivi avec votre équipe de soins bariatriques pour tous vos rendez-vous avant et après la chirurgie. Faites faire vos prises de sang régulièrement et apportez une copie des résultats à vos rendez-vous si vous subissez les tests à l'extérieur de L'Hôpital d'Ottawa.

Source : AILLS, L., J. BLANKENSHIP, C. BUFFINGTON, M. FURTADO et J. PARROTT. ASMBS Allied Health Nutritional Guidelines for the Surgical Weight Loss Patient, Surgery for Obesity and Related Diseases, vol. 4, S73-S108, 2008.

Horaire pour la prise des suppléments de vitamines et de minéraux

Quand faut-il prendre tous les suppléments?

Rappels :

- Prenez le calcium à intervalle d'au moins 2 heures des multivitamines qui contiennent du fer. Le fer et le calcium se font compétition, et le corps essaie de les absorber en même temps. Si vous les prenez ensemble, le corps ne pourra pas absorber toute la quantité contenue dans les comprimés.
- Utilisez une boîte à pilules (pilulier) ou des petits sacs de type Ziploc pour organiser vos vitamines et suppléments pour les diverses périodes de la journée.
- Faites faire des prises de sang régulièrement pour vérifier la santé de votre état nutritionnel. La fatigue, les maux de tête constants ou un picotement des mains et des pieds, entre autres, peuvent parfois signaler un déséquilibre des éléments nutritifs. Vous pouvez demander des conseils à ce sujet à la diététiste, à l'infirmière de pratique avancée ou à l'infirmière praticienne de votre équipe de soins.

Exemple d'horaire :

Temps de la journée	Supplément	3 premiers mois après la chirurgie	Après 3 mois – pour la vie
Déjeuner (avant ou après)	2 multivitamines + 1 vitamine B12	Croquable, liquide, en poudre ou soluble	Pilule, comprimé, croquable, liquide, en poudre ou soluble
Dîner (avant ou après)	Calcium (500 à 600 mg) vitamine D (200 à 400 UI)	Croquable ou liquide	Pilule, comprimé, croquable, liquide, en poudre ou soluble
Souper (avant ou après)	Calcium (500 à 600 mg) vitamine D (200 à 400 UI)	Croquable ou liquide	Pilule, comprimé, croquable, liquide, en poudre ou soluble
Coucher (avant ou après)	Calcium (500 à 600 mg) vitamine D (200 à 400 UI)	Croquable ou liquide	Pilule, comprimé, croquable, liquide, en poudre ou soluble

REMARQUE : Il est possible que vous ayez besoin d'une quantité supplémentaire de fer. Si c'est le cas, cela changera votre horaire de suppléments. Essayez de prendre le calcium que vous prenez au coucher au milieu de l'après-midi et de prendre le fer au coucher pour améliorer l'absorption.

Comment choisir un supplément de protéines

Pourquoi avez-vous besoin d'un supplément de protéines après la chirurgie?

- Votre corps a besoin de protéines pour guérir après la chirurgie.
- À mesure que vous perdez du poids, votre corps arrête de produire des protéines parce que vous pouvez seulement manger de très petites quantités. Votre corps commencera donc à utiliser les protéines qu'il a emmagasinées (muscles, cheveux, ongles) si vous ne consommez pas suffisamment de protéines pour ralentir la perte.
- La fatigue, la faiblesse, la perte musculaire, la perte de cheveux, les plateaux de perte de poids et la faim sont des signes que vous n'obtenez pas assez de protéines.
- Les premières semaines après la chirurgie, vous mangerez de très petites quantités d'aliments mous et en purée. Vous devrez ajouter un supplément de protéines pour vous aider à obtenir des protéines de qualité, en quantité suffisante pour vous aider à vous rétablir.
- Vous pouvez prendre le supplément de protéines sous forme de liquide. Vous pouvez aussi l'ajouter sous forme de poudre à vos aliments mous et en purée.

IMPORTANT : Vous commencerez à prendre des suppléments de protéines lorsque vous serez de retour à la maison après la chirurgie. Vous en prendrez pendant **3 semaines**. Par la suite, il est important de remplacer le supplément par des aliments riches en protéines de haute qualité. Parlez à la diététiste de vos besoins en protéines.

Information à chercher sur l'étiquette quand vous achetez un supplément de protéines :

- Poudre ou liquide de protéines fait à partir d'**isolats de protéines lactosériques (whey protein)** ou d'**isolats de protéines de soja**
- Au moins **20 à 30 grammes de protéines** par portion de 250 ml (ou 1 cuillère)
- Moins de **6 grammes de sucre** et moins de **3 grammes de lipides (gras)** par portion de 250 ml
- Vous voudrez peut-être choisir un produit **sans lactose**.

Remarque :

- Les femmes ont besoin de 60 à 90 grammes de protéines par jour.
- Les hommes ont besoin de 70 à 120 grammes de protéines par jour.
- Lisez les étiquettes, mesurez la nourriture ou utilisez les programmes de suivi de l'alimentation offerts en ligne pour suivre votre consommation de protéines.
- Parlez à la diététiste de votre équipe de soins bariatriques de vos besoins spécifiques.

Suppléments de protéines

Nom de la marque	Compagnie	Protéines/p ortion (grammes)	Type de protéine	Se mélange de préférence avec
Protéines prêtes à boire				
Premier Nutrition	Premier Nutrition	30	Isolat et concentré de protéines lactosériques	Glace
IsoPure Zero Carb	Nature's Best / Dynamic Nutrition	25	Isolat de protéines lactosériques	Glace
Protéines en poudre				
Unjury (en ligne seulement) www.unjury.com	Prosynthesis Laboratories	20	Isolat de protéines lactosériques	Lait, lait de soja ou eau
Whey Gourmet	PVS	21	Isolat de protéines lactosériques	Lait, lait de soja ou eau
LeanFit Whey Protein	GFR Health	36	Isolat de protéines lactosériques	Lait, lait de soja
100% Isolate European Whey	Webber Naturals	19	Isolat de protéines lactosériques	Lait, lait de soja
Whey Protein fruit splash	Weider	20	Isolat de protéines lactosériques	Eau
Weider 90% Protein	Weider	25	Isolat de protéines de soja	Lait, lait de soja
Absolute Soy Protein	Interactive Nutrition	24	Isolat de protéines de soja	Lait, lait de soja

Les produits peuvent varier. La quantité de protéines indiquée est sujette à changer. L'Hôpital d'Ottawa ne fait la promotion d'aucun de ces produits et n'a pas reçu d'indemnité en échange de leur mention dans ce livret.

Où pouvez-vous acheter les suppléments de protéines?

- Walmart
- Costco
- GNC
- Popeye's
- Nutrition House
- Shoppers Drug
Mart
- Rexall
- Jean Coutu
- Épicerie
- Internet

Images de suppléments de protéines

L'Hôpital d'Ottawa ne fait la promotion d'aucun de ces produits et n'a pas reçu d'indemnité en échange de leur mention dans ce livret.

Exemples de protéines prêtes à boire :



Premier Nutrition



Nature's Best
IsoPure Zero Carb

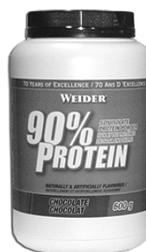
Exemples de protéines en poudre :



Webber Naturals
100% Isolate
European Whey



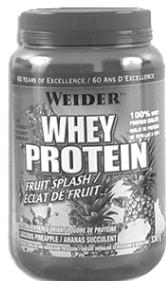
Interactive Nutrition
Absolute Soy



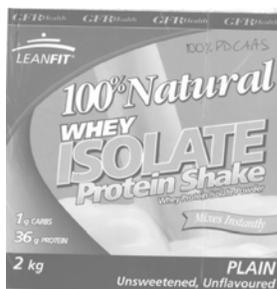
Weider
90% Protein



PVS
Whey Gourmet



Weider
Whey Protein Fruit
Splash



GFR Health 100%
Natural Whey Protein



UNJURY[®]

Prosynthesis Laboratories
Unjury Protein

Comment ajouter de la saveur à vos suppléments de protéines

Vous pourriez vous lasser de boire le même supplément de protéines chaque jour pendant les 3 premières semaines. Voici quelques conseils et recettes pour ajouter de la variété :

Comment mélanger le supplément de protéines :

Type de produit	À mélanger avec	Conseils pour le mélange
Protéines en poudre : Saveur vanille ou chocolat	Mélanger avec : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lait écrémé ou 1 % ▪ Lait faible en lactose ▪ Boisson de soja (faible en sucre) ▪ Eau 	Ajouter de la glace et mélanger au mélangeur avec : <ul style="list-style-type: none"> ▪ des sirops ou extraits sans sucre ▪ Nestea Singles, Lipton Ice Tea to Go, Crystal Light ▪ des cristaux de café instantané décaféiné ▪ du yogourt et des fruits congelés.
Protéines en poudre : Saveur de fruits	Mélanger avec de l'eau	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Servir sur de la glace. ▪ Ajouter de la glace et mélanger dans le mélangeur.
Protéines en poudre : Non aromatisées	Mélanger avec : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lait ou boisson de soja ▪ Yogourt ▪ Purée de pommes de terre ▪ Compote de pommes ▪ Sauces ▪ Boissons fouettées (smoothies) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dissoudre une petite quantité de poudre de protéines dans des boissons ou de la nourriture semi-liquide. ▪ Ne pas ajouter aux soupes ou aux sauces quand elles sont bouillantes. Attendre qu'elles refroidissent avant d'ajouter la poudre de protéines.
Boisson de protéines prête à boire	Mélanger : <ul style="list-style-type: none"> ▪ avec du riz ▪ dans des boissons fouettées (voir la section des recettes) 	Ajouter de la glace et mélanger dans le mélangeur avec : <ul style="list-style-type: none"> ▪ des sirops ou extraits sans sucre ▪ Nestea Singles, Lipton Ice Tea to Go, Crystal Light.

Votre alimentation après la chirurgie

Après la chirurgie, vous passerez par 5 stades dans votre alimentation.

Stade 1 : Liquides clairs (à l'hôpital pendant 1 à 2 jours)

Stade 2 : Tous les liquides + suppléments de protéines (3^e au 7^e jour)

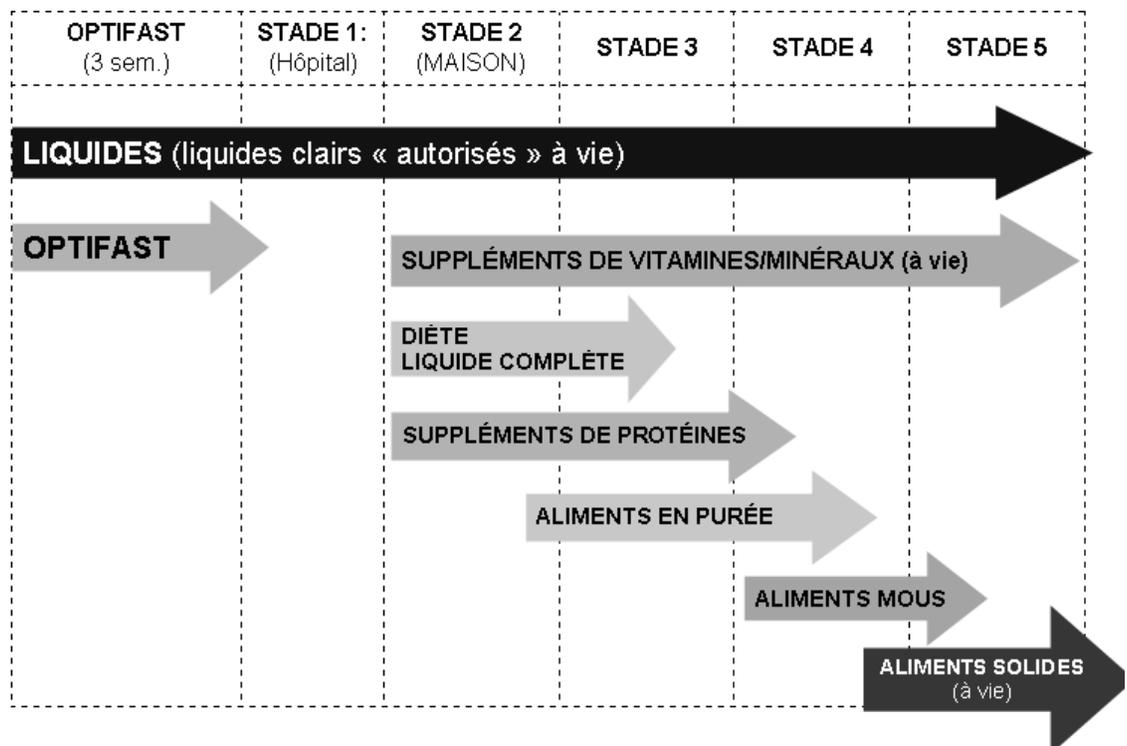
Stade 3 : Aliments en purée + suppléments de protéines (2^e et 3^e semaine)

Stade 4 : Aliments mous (4^e à la 6^e semaine) *début de la séparation de la prise de liquides et de solides

Stade 5 : Régime pour la vie (aliments solides)

Vous trouverez des renseignements sur chaque étape plus loin dans le livret.

Le tableau ci-dessous montre la progression de votre alimentation avant et après la chirurgie.



Stade 1 : Liquides clairs (à l'hôpital)

Pendant votre séjour à l'hôpital (habituellement 1 à 2 jours), on vous donnera des liquides clairs pour vous aider à rester hydraté et à guérir. Quand vous pourrez recommencer à boire des liquides, buvez 1 à 2 onces (1 à 2 petits verres à médicaments) aux 30 minutes. Augmentez progressivement la quantité à 3 à 4 onces (3 à 4 petits verres à médicaments) par heure et continuez ensuite d'augmenter la quantité selon votre tolérance.

- Buvez lentement.
- Buvez régulièrement.
- Diluez tous les jus avec de l'eau. N'oubliez pas d'ajouter de l'eau dans tous les jus.
- **PETIT SPÉCIAL** : Vous pouvez ajouter de la Beneprotein au jus dilués pendant que vous êtes à l'hôpital. Demandez un échantillon à votre infirmière. Prenez soin de bien mélanger (dissoudre) la Beneprotein dans le jus dilué pour qu'il n'y ait pas de grumeaux.

Guide sur les liquides clairs (à l'hôpital)

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments non recommandés
Légumes et fruits	Jus de fruits dilués (orange, pomme, canneberge pur à 100 %) – 1 portion de jus pour 1 portion d'eau Bouillon de légumes	Tous les autres
Produits céréaliers	Aucun	Tous
Liquides	Eau Boissons sans sucre (Nestea Singles de Nestea, Ice Tea to Go de Lipton, Crystal Light) Eau aromatisée (avec sucre artificiel) Jus de fruits dilués (orange, pomme, canneberge pur à 100 %) – 1 portion de jus pour 1 portion d'eau	Boissons gazeuses Boissons contenant de la caféine Boissons alcoolisées Boissons auxquelles on a ajouté du sucre

Aliments permis

Thé ou café décaféiné

Bouillon de poulet ou de bœuf
faible en matières grasses

Stade 2 : Tous les liquides

Du 3^e jour, environ, au 7^e jour après la chirurgie, vous boirez **seulement des liquides et des suppléments de protéines**.

Prenez de petites gorgées tout au long de la journée pour rester hydraté. Les suppléments de protéines liquides favorisent la guérison.

Directives générales

- Buvez les suppléments de protéines tout au long de la journée. Habituellement, 1 cuillère de poudre de protéines ou 1 boisson protéinée prémélangée contient 25 grammes de protéines. Essayez d'en consommer assez chaque jour pour répondre à vos besoins.
 - Les femmes ont besoin de 60 à 90 grammes de protéines par jour.
 - Les hommes ont besoin de 70 à 100 grammes de protéines par jour.

Conseil : Vous pouvez avoir besoin de 3 cuillère (ou 2 à 3 boissons protéinées) par jour pour couvrir vos besoins en protéines. Lisez les étiquettes.

- Buvez des liquides tout au long de la journée. Essayez d'en boire 2 litres (8 tasses) chaque jour. Cette quantité inclut bien sûr les suppléments de protéines liquides. Consultez la liste de liquides à la page 31 pour avoir des suggestions.
- Commencez à prendre des suppléments de vitamines et de minéraux. Prenez-les sous une forme croquable, liquide ou qui fond dans la bouche les 3 premiers mois. Vous pourrez les prendre sous une forme à avaler lorsque vous vous sentirez à l'aise de le faire.

Rappel

Chaque personne guérit à une vitesse différente. Lorsque vous serez à l'aise avec les suppléments liquides et les liquides, passez au stade 3 (aliments en purée). Il est possible que vous n'ayez pas besoin d'attendre une semaine complète.

Guide pour la diète liquide complète

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments non recommandés
Protéines	Supplément de protéines (mêlé avec du lait écrémé ou 1 %*, du lait faible en lactose, une boisson de soja ou de l'eau)	Tous les autres
Fruits et légumes	Jus de fruit dilué (orange, pomme, canneberge 100 %) – 1 partie de jus pour 1 partie d'eau Bouillon de légumes	Tous les autres
Produits céréaliers/féculents	Aucun	Tous
Boissons	Eau Lait* – écrémé ou 1 % Boissons sans sucre (Singles de Nestea, Ice Tea to Go de Lipton, Crystal Light) Eau aromatisée (avec sucre artificiel) Jus de fruit dilué (orange, pomme, canneberge 100 %) - 1 partie de jus pour 1 partie d'eau Thé ou café décaféiné Bouillon de poulet ou de bœuf faible en gras	Boissons gazeuses Boissons caféinées Alcool Boissons auxquelles on a ajouté du sucre
Desserts et sucreries	Jello sans sucre ajouté Sucettes glacées (Popsicles) sans sucre	Tous les autres
Huiles et autres matières grasses	Aucune	Tous

***Remarque :** Si vous avez une intolérance au lactose, choisissez du lait faible en lactose (p. ex. Lactaid, Lacteeze) ou une boisson de soja.

Exemple de menu – Diète liquide complète

- Liquides : Vous devez graduellement augmenter votre apport à 2 L (2000 ml) par jour.
- Protéines : Les femmes ont besoin d'au moins 60 grammes de protéines par jour et les hommes d'au moins 70 grammes de protéines par jour.
- Rappel : Vous n'avez pas à séparer les liquides. Continuez de boire vos liquides et votre supplément de protéines tout au long de la journée.

Déjeuner

- Supplément liquide de protéines
- Eau et boissons non sucrées

Milieu de l'avant-midi

- Supplément liquide de protéines
- Eau ou jus dilué

Dîner

- Supplément liquide de protéines
- Eau et boissons non sucrées

Milieu de l'après-midi

- Bouillon de légumes
- Eau et boissons non sucrées

Souper

- Supplément liquide de protéines
- Eau et boissons non sucrées

Soirée

- Supplément liquide de protéines
- Eau et boissons non sucrées

Liquides : 1000 ml à 2000 ml/jour

Protéines: 30 à 65 g/jour

N'oubliez pas de prendre vos suppléments de vitamines et de minéraux

Déjeuner : 2 multivitamines + 1 vitamine B12

Dîner : 1 calcium/vitamine D

Souper : 1 calcium/vitamine D

Au coucher : 1 calcium/vitamine D ou fer supplémentaire au besoin (prenez le calcium en milieu d'après-midi si vous prenez le fer au coucher)

Recettes pour la diète liquide complète

Rêve à la vanille et aux framboises

1 cuillère de poudre de protéines à la vanille

1 tasse (250 ml) de lait écrémé ou 1 %, de lait faible en lactose ou de boisson de soja

½ sachet de Crystal Light Single (saveur de framboises) OU 1 c. à thé d'extrait de framboises sans sucre

Mélanger dans un agitateur ou mélanger tous les ingrédients avec de la glace dans un mélangeur. Congeler les restes.

Délice au chocolat et à la menthe poivrée

½ contenant de supplément de protéines prêtes à boire au chocolat

½ c. à thé d'extrait de menthe poivrée sans sucre

¾ tasse de glace

Mélanger les ingrédients dans un mélangeur. Un vrai délice!

Pouding au chocolat extraordinaire

2 cuillères de poudre de protéines au chocolat

6 à 8 oz de lait (moins pour une consistance plus épaisse)

Utiliser un mélangeur à main ou fouetter jusqu'à ce que le mélange épaisse. Réfrigérer et servir dans de petites coupes.

Autres trucs :

- Congelez les restes de recettes de protéines dans un bac à glaçons ou dans un contenant de sucettes glacées (popsicles).
- Essayez des **glaçons de lait** pour obtenir des boissons plus riches et froides et pour ajouter des protéines à vos boissons fouettées.

Autres recettes pour la diète liquide complète

Moka Proticcino (prononcé « pro-ti-CHI-no »)

1 cuillère de poudre de protéines au chocolat ou à la vanille
8 oz de lait (1 tasse)
1 c. à soupe de café instantané décaféiné

Placer tous les ingrédients dans un coquetelier (shaker) et mélanger vigoureusement. Bon appétit!

Autres idées

Ajouter du beurre d'arachide : Ajouter 2 c. à thé de beurre d'arachide au Moka Proticcino au chocolat ou à la vanille. Mélanger jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse.

Ajouter une banane : Ajouter une banane au Moka Protuccino au chocolat ou à la vanille. Bien mélanger.

Source : www.unjury.com/reg/protein_shake_drink_recipes.shtml

Boisson fouettée aux protéines revigorante

1 cuillère de poudre de protéines au chocolat ou à la vanille OU
2 cuillères de poudre de protéines non aromatisée
½ tasse (125 ml) de lait écrémé ou 1 %, de lait faible en lactose ou de boisson de soja
½ à ¾ tasse de fruits congelés (pêche, mangue, cantaloup, banane, fraise)
1 contenant de yogourt (100 g) (faible en sucre et en gras)

Mélanger les ingrédients au mélangeur.

Essayez 1 à 2 c. à soupe de yogourt de style grec pour plus de protéines
(10 g de protéines au lieu de 3 g.).

Boisson fouettée à la banane et au chocolat riche en protéines

1 cuillère de poudre de protéines au chocolat
1 tasse (250 ml) de lait écrémé, de lait faible en lactose ou de boisson de soja
½ banane

Mélanger les ingrédients au mélangeur.

Stade 3 : Aliments en purée

À ce stade-ci, vous pouvez manger des aliments en purée et consommer tous les liquides (stades 2 et 3). Les portions sont très petites pour prévenir les vomissements. De petits repas riches en protéines et un supplément liquide de protéines aideront votre nouvel estomac à guérir.

Directives générales

- Buvez des liquides tout au long de la journée et les suppléments de protéines entre les repas.
- Si vous mangez des aliments sous forme liquide, vous n'avez pas besoin de séparer les liquides lors des repas. Essayez de boire 2 litres (8 tasses) de liquides chaque jour.
- Prenez d'abord de très petites quantités d'aliments. Utilisez une petite cuillère ou fourchette pour prendre seulement de petites bouchées. Ajoutez un seul nouvel aliment à la fois. Augmentez progressivement la quantité à ½ tasse (cela peut prendre jusqu'à une semaine).
- Mangez lentement et mastiquez bien les aliments. Prenez au moins 15 à 20 minutes par repas. Arrêtez de manger lorsque vous vous sentez plein.
- Prenez vos suppléments de vitamines et de minéraux chaque jour.

Comment faire pour mettre les aliments en purée :

- Faites cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils aient une consistance molle (utilisez le four à micro-ondes, la cuisinière ou le four).
- Placez les aliments cuits dans un mélangeur ou un robot culinaire.
- Ajoutez des liquides. Utilisez des liquides faibles en calories et en lipides (gras) comme du bouillon, de l'eau ou du lait écrémé.
- Vous pouvez épaissir les aliments en ajoutant 1 cuillère à table de flocons de pommes de terre, de la poudre de lait écrémé ou de la Beneprotein.
- Ne remplissez pas le mélangeur plus qu'à la moitié chaque fois.
- Couvrez et mélangez jusqu'à ce que la nourriture soit onctueuse.

- Réfrigérez ou congelez les portions supplémentaires dans des contenants fermés. Utilisez un bac à glaçons pour congeler de petites portions (chaque trou du bac peut contenir environ 2 cuillérées à table d'aliments).

Si vous avez une intolérance au lactose :

- Certaines personnes ont de la difficulté à digérer le lait avant ou après la chirurgie. Si vous avez des crampes, un ballonnement et de la diarrhée après avoir bu du lait, vous pourriez avoir une intolérance au lactose.
- Voici quelques conseils pour prévenir les symptômes de l'intolérance au lactose :
 - Utilisez du lait faible en lactose (p. ex. Lactaid, Lacteeze) ou une boisson de soja.
 - Le yogourt et les fromages faibles en gras sont aussi faibles en lactose. Vous pourriez trouver que vous pouvez en manger de petites quantités sans problème.

Conseils pour augmenter l'apport en protéines :

- Buvez les suppléments de protéines entre les repas.
- Ajoutez des suppléments de poudre de protéines comme la Beneprotein, du yogourt de style grec ou de la poudre de lait écrémé aux yogourts, aux gruaux, aux purées de pommes de terre et aux autres aliments en purée.
- Ajoutez des haricots blancs (type « navy » ou « kidney ») en purée dans les aliments (pommes de terre, courges, patates douces, soupes, etc.) pour augmenter leur teneur en protéines.

Guide pour la diète en purée

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments non recommandés
<p>Protéines</p> <p><i>Tous les aliments doivent être réduits en une purée onctueuse</i></p>	<p>Lait écrémé, lait 1 %*</p> <p>Boisson de soja</p> <p>Yogourt faible en gras, nature ou avec sucre artificiel</p> <p>Yogourt de style grec faible en gras</p> <p>Fromage cottage ou ricotta faible en gras</p> <p>Fromage La vache qui rit – Légère</p> <p>Potages crèmes filtrés (faits avec du lait écrémé)*</p> <p>Tofu soyeux (mou)</p> <p>Œufs brouillés</p> <p>Haricots et lentilles en purée</p> <p>Houmous</p> <p>Viandes réduites en purée</p> <p>Poudre de protéines (p. ex. Beneprotein, poudre de lait écrémé)</p> <p>Supplément de protéines (mêlé avec du lait écrémé ou 1 %*, lait faible en lactose, boisson de soja ou eau)</p>	<p>Lait 2 % ou homogénéisé</p> <p>Crème</p> <p>Crème glacée</p> <p>Pouding riche en sucre/gras</p> <p>Viande, poisson, poulet</p> <p>Œufs</p> <p>Fromage dur</p> <p>Beurre d'arachide</p> <p>Noix et graines</p>
<p>Fruits et légumes</p> <p><i>Tous les aliments doivent être réduits en une purée onctueuse</i></p>	<p>Légumes cuits (p. ex. patates douces, courges, navets, carottes, haricots verts)</p> <p>Fruits sans peau (p. ex. pommes, baies, poires, pêches, bananes, mangues) et compote de pommes sans sucre ajouté</p> <p>Aliments pour bébés. Jus de fruit ou de légume dilué (orange, pomme, canneberge, tomate 100 %) – 1 partie de jus pour 1 partie d'eau</p>	<p>Légumes et fruits qui ont des graines ou une peau dure comme les cerises, les oranges, les raisins, les tomates, le céleri, le maïs, les pois et la pelure de pommes de terre</p> <p>Fruits secs</p> <p>Légumes crus ou frits</p>

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments non recommandés
Produits céréaliers	Gruau fin, cuit ou crème de blé cuite Céréales pour bébé (enrichies de fer)	Pain Riz Pâtes alimentaires Toute autre céréale
Boissons	Eau Lait – écrémé ou 1 % Boissons sans sucre (Singles de Nestea, Ice Tea to Go de Lipton, Crystal Light) Eau aromatisée (avec saveur artificiel) Jus de fruit ou de légume dilué (jus 100 %, jus de tomates, cocktail de légumes) – 1 partie de jus pour 1 partie d'eau Thé ou café décaféiné Bouillon de bœuf, de poulet ou de légumes faible en gras	Jus non dilué Boissons gazeuses Boissons caféinées Alcool
Desserts et sucreries	Jello sans sucre ajouté Sucettes glacées sans sucre (Popsicles) Confiture faible en sucre (sans sucre ajouté) Poudings faibles en gras sucrés artificiellement*	Miel Confiture Gelée Tout autre
Huiles et autres matières grasses	Petites quantités de margarine non hydrogénée et d'huiles santé (olive, canola) Fromage à la crème, mayonnaise faible en gras Avocat en purée	Tout autre

***Remarque :** Si vous avez une intolérance au lactose, utilisez un lait faible en lactose (p. ex. Lactaid, Lacteeze) ou une boisson de soja pour préparer vos aliments ou pour boire.

Exemple de menu de diète en purée

Déjeuner	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 à 2 cuillérées à table (15 à 30 ml) de gruau▪ 2 cuillérées à table (30 ml) de lait écrémé ou sans lactose ou de boisson de soja▪ 1 à 2 cuillérées à table (15 à 30 ml) de yogourt faible en gras nature, sucré artificiellement, ou de style grec + 1 à 2 cuillérées à table (15 à 30 ml) de compote de pommes ou de confiture sans sucre ajouté
Milieu de l'avant-midi	<ul style="list-style-type: none">▪ Suppléments de protéines liquides▪ 1 tasse (250 ml) d'eau et d'une boisson non sucrée▪ ½ tasse (125 ml) de café ou de thé décaféiné
Dîner	<ul style="list-style-type: none">▪ ¼ tasse (60 ml) de soupe en purée dans laquelle on ajoute un supplément de protéines▪ 1 à 2 cuillérées à table (15 à 30 ml) d'un fruit réduit en purée
Milieu de l'après-midi	<ul style="list-style-type: none">▪ Suppléments de protéines liquides▪ 1 tasse (250 ml) d'eau et d'une boisson non sucrée▪ ½ tasse (125 ml) de café ou de thé décaféiné
Souper	<ul style="list-style-type: none">▪ ¼ de tasse (60 ml) de boulettes de viande (maigre) réduites en purée dans du bouillon de bœuf▪ 2 cuillérées à table (30 ml) de purée de pommes de terre riche en protéines▪ 2 cuillérées à table (30 ml) de purée de carottes
Soirée	<ul style="list-style-type: none">▪ Suppléments de protéines liquides▪ 1 tasse (250 ml) d'eau et d'une boisson non sucrée▪ ½ tasse (125 ml) de jello sans sucre ajouté

Liquides : 1000 à 2000 ml/jour

Protéines : 50 à 60 g/jour

N'oubliez pas de prendre vos suppléments de vitamines et de minéraux

Déjeuner : 2 multivitamines + 1 vitamine B12

Dîner : 1 calcium/vitamine D

Souper : 1 calcium/vitamine D

Au coucher : (facultatif) 1 calcium/vitamine D ou fer supplémentaire au besoin

Recettes pour la diète en purée

Lait riche en protéines

1 L de lait écrémé ou 1 %
1 tasse de poudre de lait écrémé

Ajouter la poudre de lait écrémé au lait et bien mélanger. Réfrigérer et utiliser à la place du lait.

Essayez le lait riche en protéines dans vos œufs brouillés, soupes, poudings, boissons fouettées, et autres.

Purée de pommes de terre riche en protéines

3 à 4 pommes de terre ou patates douces (pelées), en purée
½ boîte de haricots blancs, égouttés et rincés (haricots de type « kidney », petits haricots blancs de type « navy » ou haricots de soja)
¼ tasse de bouillon (légumes, poulet ou bœuf)
½ petit oignon, tranché
½ c. à thé de poudre d'ail (ou 1 c. à thé d'ail haché fin)

Ajouter les haricots blancs, l'oignon, l'ail et le bouillon dans le mélangeur ou le robot culinaire. Bien mélanger pour obtenir une purée fine (pas de grumeaux). Mélanger à la purée de pommes de terre. Ajouter du lait écrémé ou 1 % au besoin.

Purée de chou-fleur au fromage et aux fines herbes

1 ½ tasse de fleurons de chou-fleur
½ boîte de haricots blancs, égouttés et rincés (haricots de type « kidney », petits haricots blancs de type « navy » ou fèves soja)
¼ tasse de lait écrémé ou 1 %
2 c. à soupe de fromage à la crème « herbes et ail », léger ou faible en gras
Poivre moulu (au goût)
1 à 2 c. à soupe d'oignon vert haché finement
1 c. à soupe de persil (frais ou sec)
2 c. à thé de margarine

Cuire à la vapeur le chou-fleur (dans un panier cuit-vapeur /marguerite ou au four à micro-ondes) environ 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Ajouter le chou-fleur aux autres ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire. Mettre en purée jusqu'à ce que le mélange soit onctueux (pas de grumeaux).

Recettes – Diète en purée (suite)

Soupes en purée riches en protéines

Choisir une recette de soupe maison faible en gras, par exemple :

- minestrone
- lentille
- haricots ronds blancs (navy)
- crème de tomate
- crème d'épinard
- pommes de terre ou patates douces

Ajouter 1 ½ c. à soupe de poudre de protéines non aromatisée (p. ex. Beneprotein) ou de poudre de lait écrémé par portion de soupe. Laisser la soupe refroidir avant d'ajouter la Beneprotein pour éviter qu'il se forme des grumeaux. Filtrer au besoin.

Soupe PC Menu Bleu - minestrone

Mélanger la soupe PC Menu Bleu- minestrone dans le mélangeur ou le robot culinaire.

Soupe PC Menu bleu - tomates et poivrons rouges grillés

Ajouter une boîte de soupe PC Menu bleu - tomates et poivrons rouges grillés dans une grande casserole.

Ajouter 1 à 2 boîtes de petits haricots ronds blancs (navy) ou de haricots blancs (kidney).

Ajouter des épices pour rehausser la saveur (essayer du basilic, de l'origan, du poivre, etc.).

Cuire la soupe jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Mettre en purée au mélangeur.

Conseil : Ajouter 2 à 3 c. à soupe de yogourt de style grec pour ajouter des protéines et rendre la soupe plus crémeuse.

Soupes de Campbell

1 boîte de soupe Gardennay de Campbell (courge musquée) ou de soupe V8 de Campbell (carottes d'automne dorées) ou de soupe Demande Santé de Campbell (Tomates et légumes du jardin)

2 boîtes de haricots blancs, égouttés et rincés (type « navy », « kidney » ou haricots de soja)

Poivre (au goût)

Ajouter tous les ingrédients dans la casserole. Cuire la soupe selon les instructions et mijoter pour la réchauffer. Ajouter la soupe au mélangeur un peu à la fois ou utiliser le mélangeur à main et mettre en purée bien lisse (pas de grumeaux).

Stade 4 : Aliments mous

Cette diète se compose d'aliments mous faciles à mâcher et à digérer. Les aliments sont ajoutés graduellement en petites quantités pour vérifier si vous pouvez les tolérer. Il faut d'abord prendre des aliments riches en protéines, puis des légumes et des fruits et ensuite de petites quantités de produits céréaliers et de féculents.

Instructions générales

- Continuez à manger 3 petits repas et pas plus de 1 ou 2 collations santé par jour. Évitez de grignoter toute la journée.
- Vous devriez consommer environ ½ tasse de nourriture à chaque repas ou collation.
- Mangez lentement et mastiquez bien la nourriture. Prenez au moins 15 à 20 minutes pour manger un repas. Arrêtez de manger quand vous vous sentez plein et rassasié.
- Ajoutez un nouvel aliment à la fois. Quand vous ajoutez un nouvel aliment, commencez par une très petite quantité (1 à 2 c. à soupe). Augmentez graduellement la quantité du nouvel aliment. Si un aliment vous cause des problèmes, attendez 1 ou 2 jours avant de l'essayer de nouveau.
- Prenez de petites gorgées de liquides autorisés tout au long de la journée. **Ne buvez pas de liquides aux repas.** Buvez-les 30 minutes avant et au moins 30 à 60 minutes après les repas. Essayez de boire 2 litres (8 tasses) de liquides par jour.
- **ARRÊTEZ** le supplément liquide de protéines quand vous serez capable de manger environ ½ tasse de nourriture à la plupart des repas. Il est préférable d'éviter les calories liquides. Si vous n'êtes pas certain de consommer suffisamment de protéines, parlez à votre diététiste.
- Prenez vos suppléments de vitamines et de minéraux tous les jours.

Trucs pour augmenter l'apport de protéines :

- Ajoutez un supplément de poudre de protéines tel que Beneprotein ou de la poudre de lait écrémé au yogourt, au gruau, à la purée de pommes de terre, au ragoût et aux autres aliments mous.

- Planifiez vos repas en fonction de leur teneur en protéines. Les aliments riches en protéines devraient remplir au moins la moitié de votre assiette. Mangez ces aliments en premier, mais n'oubliez pas de manger quelques légumes, fruits, produits céréaliers et féculents.
- Préparez des purées de haricots que vous pourrez ajouter dans les sauces, les soupes, les ragoûts et la plupart des plats principaux.

Guide pour la diète d'aliments mous

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments non recommandés
Protéines	Lait écrémé, lait 1 %*	Lait 2 % ou homogénéisé
	Boisson de soja	Crème
	Yogourt faible en gras ou nature ou avec sucre artificiel	Crème glacée
	Yogourt de style grec faible en gras	Fromage riche en gras
	Fromage cottage ou ricotta faible en gras	Pouding riche en sucre/gras
	Fromage faible en gras (< 20 % de matières grasses)	Viande ou volaille très sèche ou coriace
	Viande et poulet : émincé ou haché avec sauce ou liquide faible en gras pour mouiller	Poisson avec arêtes
	Bœuf, dinde ou poulet haché très maigre	Viandes grasses (p. ex. côtes, bacon, saucissons, saucisses fumées, bœuf haché ordinaire)
	Thon, saumon ou poulet en conserve	Peau de volaille
	Poisson; tendre, sans arêtes et humide	Viande ou volaille frite
	Viandes de charcuterie faibles en gras (p. ex. poulet, dinde, jambon)	Poisson enrobé de pâte ou frit
	Œufs ; à la coque, brouillés, salade aux œufs durs (mayonnaise faible en gras)	Viandes de charcuterie riches en gras (p. ex. mortadelle, bologne, kielbassa, salami)
	Tofu	Beurre d'arachide croquant
	Haricots/fèves et lentilles	Noix et graines
	Houmous	
	Beurre d'arachide crémeux et beurres de noix	

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments non recommandés
Fruits et légumes	<p>Légumes cuits mous sans gras ajouté</p> <p>Pommes de terre ou patates douces bouillies et mises en purée</p> <p>Fruit mûr sans la peau comme les bananes</p> <p>Petits fruits mous genre baies</p> <p>Fruits en conserve dans du jus ou de l'eau</p>	<p>Fruits et légumes crus à pelure épaisse, p. ex. cerise, orange, raisin de table, tomate, céleri, maïs, pois, pelure de pommes de terre</p> <p>Fruits secs</p> <p>Légumes avec sauce au beurre ou à la crème</p> <p>Légumes frits</p> <p>Salades, salades de chou</p> <p>Fruits en conserve dans du sirop</p>
Produits céréaliers	<p>Gruau, crème de blé</p> <p>Céréales sèches qui deviennent très molles lorsque trempées dans un liquide</p> <p>Pâtes alimentaires; bien cuites et hachées finement</p> <p>Pains grillés (choisir à grains entiers plus souvent)</p> <p>Craquelins riches en fibre, p. ex. Ryvita, Wasa, biscotte melba de blé entier ou Triscuits</p> <p>Grains cuits mous comme le quinoa ou le couscous</p>	<p>Toute autre céréale</p> <p>Pains pâteux</p> <p>Bagels</p> <p>Produits de boulangerie et pâtisseries</p> <p>Riz</p>

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments non recommandés
Boissons	<p>Eau</p> <p>Boissons sans sucre (Singles de Nestea, Ice Tea to Go de Lipton, Crystal Light)</p> <p>Eau aromatisée (avec saveur artificiel)</p> <p>Jus de fruit ou de légume dilué (jus 100 %, jus de tomate, cocktail de légumes) – 1 partie de jus pour 1 partie d'eau</p> <p>Thé ou café décaféiné</p> <p>Bouillon de bœuf, de poulet ou de légumes faible en gras</p>	<p>Jus non dilué</p> <p>Boissons gazeuses</p> <p>Boissons caféinées</p> <p>Alcool</p>
Desserts et sucreries	<p>Jello sans sucre ajouté</p> <p>Sucettes glacées sans sucre (Popsicles)</p> <p>Confiture contenant peu de sucre (sans sucre ajouté)</p> <p>Poudings sucrés artificiellement faibles en gras*</p>	<p>Desserts riches en gras et en sucre ou produits de boulangerie et pâtisseries</p> <p>Barres tendres riches en gras et en sucre</p> <p>Miel</p> <p>Confiture</p> <p>Gelée</p> <p>Bonbons</p>
Huiles et autres matières grasses	<p>Margarine non hydrogénée, huiles santé (olive, canola)</p> <p>Fromage à la crème, mayonnaise faible en gras</p> <p>Purée d'avocat</p>	<p>Tout autre</p>

*Remarque : Si vous avez une intolérance au lactose, utilisez un lait faible en lactose (p. ex. Lactaid, Lacteeze) ou une boisson de soja pour préparer vos aliments ou pour boire.

Exemple de menu de diète d'aliments mous

- Augmentez graduellement les quantités jusqu'à environ ½ tasse de nourriture par repas.
- Arrêtez le supplément liquide de protéines quand vous commencerez à manger plus d'aliments riches en protéines.
- Choisissez des aliments mous. Évitez les viandes coriaces, les légumes crus et les fruits avec pelure.
- Mangez lentement et mâchez bien. Passez au moins 15 minutes à manger chaque repas.
- Arrêtez de manger quand vous vous sentez plein et rassasié.
- Buvez des liquides entre les repas et non pendant les repas.

Déjeuner	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 œuf▪ ¼ de tranche de pain à grains entiers▪ Fruit mûr en conserve ou coupé en dés (2 c. à soupe ou 30 ml)
Milieu de l'avant-midi	<ul style="list-style-type: none">▪ Eau et boissons non sucrées (2 tasses ou 500 ml)▪ Thé ou café décaféiné (1 tasse ou 250 ml)
Dîner	<ul style="list-style-type: none">▪ 2 oz de thon en conserve ou de poitrine de poulet + mayonnaise riche en protéines*▪ 1 à 2 craquelins (biscotte melba, rivita, wasa)▪ Bouchées de haricots verts ou de carottes en conserve (seulement s'il vous reste de la place dans l'estomac!)
Milieu de l'après-midi	<ul style="list-style-type: none">▪ Fromage cottage faible en gras (¼ tasse ou 60 ml)▪ 2 cuillerées à table (30 ml) de fruits en conserve coupés en morceaux ou de fruits murs OU▪ Eau et boissons non sucrées (2 tasses ou 500 ml)
Souper	<ul style="list-style-type: none">▪ 2 oz de poisson cuit au four▪ Morceaux de purée de pommes de terre riche en protéines (voir la recette à la page 43)▪ 1 à 2 c. à soupe de bouts d'asperges cuits à la vapeur (seulement s'il vous reste de la place dans l'estomac!)
Soirée	<ul style="list-style-type: none">▪ Boisson fouettée aux protéines ou pouding riche en protéines (1 tasse ou 125 ml)▪ Eau et boissons non sucrées (2 tasses ou 500 ml)

Liquides : 1500 à 2000 ml/jour

Protéines : 60 à 70 g/jour

Mayonnaise riche en protéines

Mélangez de la mayonnaise faible en gras avec le yogourt grec nature de la marque Liberté. Pour ajouter un peu de saveur, essayez la vinaigrette italienne aux fines herbes printanières ou la vinaigrette de poivrons rouges rôtis de marque Renée's.

Recettes pour la diète d'aliments mous

Suprême de courge spaghetti

INGRÉDIENTS

1 courge spaghetti – coupée en 2 (sur la longueur)
Sauce hyperprotéinée (voir ci-dessous)
Poulet, dinde ou bœuf haché – faire revenir et brunir
Légumes mous (champignons, zucchini, poivron, oignon, ail, épinard)

PRÉPARATION

Couper la courge spaghetti en deux sur la longueur (dans le milieu). Enlever les graines et la pulpe. Cuire la courge spaghetti au four à micro-ondes environ 6 à 8 minutes ou cuire au four avec la courge face coupée vers le bas pendant 20 minutes, puis face coupée vers le haut 10 minutes à 350 °C. Séparer les filaments de bout en bout à l'aide d'une fourchette. Mélanger la viande et les légumes cuits dans la sauce et verser sur les « nouilles » de courge.

Sauce hyperprotéinée

INGRÉDIENTS

1 à 2 boîtes de petits haricots ronds blancs (navy) ou de haricots blancs (kidney)
2 boîtes de tomates en dés (sans sel ajouté)
Épices (au choix : poivre, origan, basilic, feuille de laurier)
Légumes toutes variétés (assurez-vous qu'ils sont mous : cuits à la vapeur ou au four à micro-ondes)
Oignons
Ail

PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et réduire en purée. Cuire dans la mijoteuse.

La sauce hyperprotéinée augmente l'apport en protéines tout en ajoutant des légumes à vos repas. Elle peut être utilisée avec les pâtes alimentaires, dans les ragoûts de bœuf, le chili, les pains de viande ou les boulettes de viande ou être versée sur du poulet. Préparez-en une grande quantité et séparez en portions dans des contenants qui vont au réfrigérateur ou au congélateur.

Quiche aux épinards sans croûte

PORTIONS : 8 petites portions

INGRÉDIENTS

2 c. à thé d'huile végétale

1 oignon moyen, haché

1 paquet (10 oz) d'épinards congelés hachés, décongelé et égoutté

1 ½ tasse de fromage cheddar léger – 50 % moins de gras, râpé

4 blancs d'œuf

2 œufs entiers

1/3 de tasse de fromage cottage faible en gras

1/4 c. à thé de poivre de Cayenne

1/8 c. thé de sel

1/8 c. à thé de muscade

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 375 °C. Vaporiser une assiette à tarte de 9 pouces d'un aérosol de cuisson à l'huile végétale.

Chauffer l'huile à feu moyen-élevé dans une poêle antiadhésive de grandeur moyenne. Ajouter l'oignon et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajouter les épinards et mélanger pendant encore 3 minutes ou jusqu'à ce que les épinards soient secs. Mettre de côté. Répandre le fromage dans l'assiette à tarte. Déposer ensuite le mélange aux oignons et aux épinards sur le fromage.

Dans un bol moyen, battre les blancs d'œuf et les œufs entiers, le fromage cottage, le poivre de Cayenne, le sel et la muscade. Verser le mélange sur les épinards.

Faire cuire au four 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la garniture prenne une consistance solide. Laisser reposer 5 minutes.

Couper en pointes et servir.

Omelette espagnole

PORTIONS : 2 portions

INGRÉDIENTS

3 c. à thé de poivron rouge grillé égoutté/haché ou ½ poivron rouge (coupé en dés)

2 c. à soupe de tomate hachée

½ c. à thé d'ail frais, haché fin

3 à 4 champignons bouton, nettoyés et tranchés

2 c. à soupe de jambon sans gras, coupé en dés

¼ tasse de substitut d'œuf liquide

1 tranche de fromage mozzarella léger, coupée en lamelles

1 ½ c. à thé de cilantro frais, haché

2 c. à soupe de salsa fraîche

Fraises fraîches

PRÉPARATION

Vaporiser une poêle à omelette de 6 pouces à l'aide d'un aérosol de cuisson et mettre le feu à moyen-élevé.

Ajouter les poivrons rouges grillés, les tomates, l'ail, les champignons et le jambon. Faire sauter environ 4 minutes, ou jusqu'à ce que les champignons soient mous. Transférer le mélange dans un bol, égoutter le liquide et mettre de côté.

Essuyer la poêle à l'aide d'un essuie-tout et vaporiser de nouveau d'aérosol de cuisson. Chauffer à feu moyen et ajouter le substitut d'œuf liquide. À l'aide d'une spatule en caoutchouc ou en silicone résistante à la chaleur, soulever les bords de l'omelette soigneusement pour laisser le substitut d'œuf liquide couler sous le fond cuit et solide. Répéter le processus jusqu'à ce que le mélange d'œuf soit presque cuit, puis éteindre le feu. Ajouter immédiatement le fromage et le cilantro à cette moitié d'omelette du fond suivie du mélange sauté. Plier soigneusement la moitié de dessus de l'omelette sur la moitié de dessous et glisser dans une assiette de service. Napper l'omelette de salsa et garnir l'assiette de fraises.

Stade 5 : Régime pour la vie

Cette diète comprend des aliments sains variés. Elle est conçue pour favoriser une perte de poids sans danger pour la santé et le maintien d'un poids santé à long terme. Trois petits repas et des collations planifiées vous aideront à ne pas consommer trop de calories. Il est important d'inclure des aliments contenant des protéines à chaque repas pour aider à prévenir la perte musculaire. N'oubliez toutefois pas d'inclure aussi des aliments riches en glucides comme des fruits, des légumes, des produits céréaliers et des féculents pour avoir de l'énergie et favoriser votre santé en général.

Instructions générales

- Prenez 3 petits repas et pas plus de 1 ou 2 collations santé.
- Vous devriez manger ½ à 1 tasse de nourriture à chaque repas ou collation.
- Prenez des repas équilibrés qui contiennent :

protéines + légumes/fruits + produit céréalier/féculent (+ gras sains)

- Mangez des aliments solides aux repas et aux collations. Évitez les textures et consistances de bouillie ou de soupe.
- Mangez lentement et mastiquez bien les aliments. Prenez au moins 15 à 20 minutes pour manger un repas. Arrêtez de manger quand vous vous sentez plein et rassasié.
- Évitez les aliments riches en sucre ou en gras.
- **Ne buvez pas de liquides avec vos repas.** Buvez des liquides 30 minutes avant et au moins 30 à 60 minutes après les repas. Visez 2 litres (8 tasses) de liquides autorisés par jour.
- Buvez seulement des boissons sans calories.
- Prenez vos suppléments de vitamines et de minéraux tous les jours.

Trucs pour augmenter l'apport de protéines

- Planifiez votre repas en pensant d'abord aux protéines. Les aliments riches en protéines devraient représenter au moins la moitié de votre assiette. Commencez par manger les aliments protéinés au repas.
- Si la viande vous cause des problèmes, essayez des textures plus molles comme le poisson, le poulet, la viande hachée, les œufs, les haricots/fèves et lentilles, le tofu et le fromage cottage. Essayez les viandes marinées, cuites à la casserole à feu doux ou cuites à la mijoteuse.

Aliments problématiques

- Il arrive qu'on continue d'avoir des problèmes avec certains aliments. Voici les aliments les plus souvent problématiques :
 - Viande rouge coriace ou très sèche
 - Pains pâteux
 - Riz et pâtes alimentaires
 - Aliments riches en sucre
 - Aliments riches en gras

- La viande rouge en particulier peut être difficile à manger. Assurez-vous de toujours la couper en très petites bouchées et de très bien la mastiquer. Pour l'attendrir et la mouiller, ajoutez une sauce ou de la mayonnaise faible en gras ou marinez-la pendant la nuit. Choisissez des méthodes de cuisson humide comme la cuisson lente, la mijoteuse ou la cuisson à la casserole à feu très doux. Essayez de remplacer par de la viande hachée ou les viandes de charcuterie autorisées.

- Si un aliment vous pose un problème, attendez 1 à 2 semaines avant de l'essayer de nouveau. Si vous continuez d'avoir des problèmes, vous devrez peut-être éviter cet aliment ou en limiter la consommation.

Guide de régime pour la vie

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments non recommandés
Protéines	<p>Lait écrémé, lait 1 %*</p> <p>Boisson de soja</p> <p>Yogourt faible en gras ou nature ou avec sucre artificiel</p> <p>Yogourt de style grec faible en gras</p> <p>Fromage cottage ou ricotta faible en gras</p> <p>Fromage faible en gras (< 20 % de matières grasses)</p> <p>Viande rouge ou de porc maigre</p> <p>Bœuf, dinde ou poulet haché très maigre</p> <p>Poulet ou dinde sans la peau</p> <p>Poisson grillé, cuit sur le gril ou au four</p> <p>Thon, saumon ou poulet en conserve</p> <p>Viandes de charcuterie faibles en gras (p. ex. poulet, dinde, jambon, rosbif)</p> <p>Œufs</p> <p>Tofu</p> <p>Haricots/fèves et lentilles</p> <p>Edamame (soja vert)</p> <p>Hoummos</p> <p>Beurre d'arachide et beurre de noix</p> <p>Noix et graines</p>	<p>Lait 2 % ou homogénéisé</p> <p>Crème</p> <p>Crème glacée</p> <p>Fromage riche en gras</p> <p>Pouding riche en sucre/gras</p> <p>Viandes grasses (p. ex. côtes, bacon, saucissons, saucisses fumées, bœuf haché ordinaire)</p> <p>Peau de volaille</p> <p>Viande ou volaille frite</p> <p>Poisson enrobé de pâte ou frit</p> <p>Viandes de charcuterie riches en gras (p. ex. mortadelle, bologne, kielbassa, salami)</p>
Fruits et légumes	<p>N'importe quel légume sans gras ajouté</p> <p>Salades (vinaigrette faible en gras)</p>	<p>Légumes avec sauce au beurre ou à la crème</p>

N'importe quel fruit sans sucre ajouté	Légumes frits
Fruits en conserve dans du jus ou de l'eau	Salades avec vinaigrette riche en gras (p. ex. César, grecque)
Fruits secs	Fruits en conserve dans du sirop

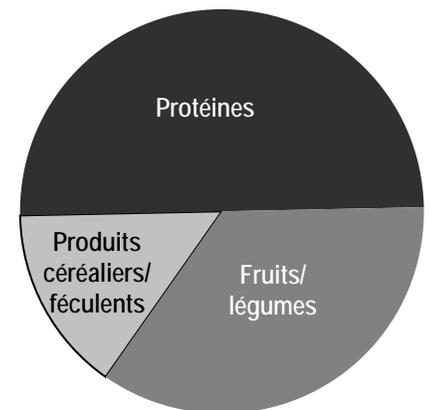
Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments non recommandés
Produits céréaliers et féculents	<p>Pains (privilégiez les pains de grains entiers)</p> <p>Céréales (privilégiez les céréales riches en fibre)</p> <p>Gruau, crème de blé</p> <p>Pâtes, riz, pommes de terre et maïs</p> <p>Craquelins (de grains entiers ou de blé)</p> <p>Grains, p. ex. quinoa, couscous, millet, amarante, épeautre (spelt), et autres</p>	<p>Pains pâteux</p> <p>Croissants</p> <p>Céréales sucrées</p>
Boissons	<p>Eau</p> <p>Boissons sans sucre (Singles de Nestea, Ice Tea to Go de Lipton, Crystal Light)</p> <p>Eau aromatisée (avec saveur artificiel)</p> <p>Jus de fruit ou de légume dilué (jus 100 %, jus de tomate, cocktail de légumes) – 1 partie de jus pour 1 partie d'eau</p> <p>Thé ou café décaféiné</p> <p>Bouillon de bœuf, de poulet ou de légumes faible en gras</p>	<p>Jus non dilué</p> <p>Boissons gazeuses</p> <p>Limiter la consommation de boissons caféinées</p> <p>Alcool</p>
Desserts et sucreries	<p>Jello sans sucre ajouté</p> <p>Sucettes glacées sans sucre (Popsicles)</p>	<p>Desserts ou produits de boulangerie et pâtisseries riches en gras et en sucre</p>

	<p>Confiture contenant peu de sucre (sans sucre ajouté)</p> <p>Poudings sucrés artificiellement faibles en gras*</p>	<p>Barres tendres riches en gras et en sucre</p> <p>Miel</p> <p>Confiture</p> <p>Gelée</p> <p>Bonbons</p>
Huiles et autres matières grasses	<p>Margarines non hydrogénées, huiles santé (olive, canola)</p> <p>Fromage à la crème, mayonnaise faible en gras</p> <p>Avocat</p>	Tout autre

***Remarque :** Si vous avez une intolérance au lactose, utilisez un lait faible en lactose (p. ex. Lactaid, Lacteeze) ou une boisson de soja pour préparer vos aliments ou pour boire.

Exemple de menu – Régime pour la vie

- Ne mangez pas plus de ½ à 1 tasse de nourriture par repas.
- Mangez des aliments solides.
- Mangez lentement et mastiquez bien. Passez au moins 15 minutes à manger vos repas.
- Arrêtez de manger quand vous vous sentez plein et rassasié.
- Buvez vos boissons entre les repas.
- Mangez des repas équilibrés qui contiennent des aliments d'au moins 3 groupes alimentaires.
- Mangez d'abord les aliments qui contiennent des protéines, puis les légumes et les fruits. Finissez par les produits céréaliers et les féculents.



Exemple :

Déjeuner	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 œuf poché▪ ½ tranche de pain grillé avec du beurre d'arachide▪ Petits fruits genre baies mélangés (2 c. à soupe ou 30 ml)▪ Yogourt faible en gras, nature ou sucré artificiellement ou yogourt de style grec (2 c. à soupe ou 30 ml)
Milieu de l'avant-midi	<ul style="list-style-type: none">▪ Eau et boissons non sucrées (2 tasses ou 500 ml)▪ Thé ou café décaféiné (1 tasse ou 250 ml)
Dîner	<ul style="list-style-type: none">▪ Sandwich roulé : thon, saumon, poulet ou viande maigre, 2 oz (60 g) + ½ petite tortilla de farine de grains entiers ou roulé + laitue, tomate, mayonnaise faible en gras▪ ¼ tasse de fromage cottage▪ Clémentine
Milieu de l'après-midi	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 craquelin Ryvita avec hoummos▪ 1 oz (30 g) fromage faible en gras (p. ex. Babybel léger ou La vache qui rit – Légère)▪ Eau et boissons non sucrées (2 tasses ou 500 ml)
Souper	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Chili végétarien aux haricots (voir recette)</i> (½ tasse ou 125 ml)▪ Légumes cuits à la vapeur (¼ tasse ou 60 ml)▪ 3 à 4 craquelins de grains entiers
Soirée	<ul style="list-style-type: none">▪ Eau et boissons non sucrées (2 tasses ou 500 ml)

Liquides : 1500 à 2000 ml/jour

Protéines : 70 à 80 g/jour

IDÉES POUR LE DÉJEUNER

Choisissez un aliment de chaque groupe alimentaire pour créer un repas équilibré :

Protéines	Fruits/légumes	Produits céréaliers/féculents
1 œuf poché	¼ de petite poire mûre	¼ à ½ tranche de pain
1 œuf brouillé	1 tranche de tomate	½ muffin anglais de blé entier
¼ tasse de fromage cottage	2 à 3 fraises	½ petit muffin au son
1 c. à soupe de beurre d'arachide ou d'un autre beurre de noix	¼ de petite banane	1 à 2 craquelins Ryvita
1 oz de jambon maigre	2 à 3 tranches de pêches en conserve	⅓ tasse de céréales riches en fibre
½ tasse de yogourt faible en gras, nature ou sucré artificiellement	¼ tasse de melon coupé en dés	2 à 3 c. à soupe de Bran Buds
1 ½ c. à soupe de Beneprotein	¼ tasse de bleuets	⅓ à ½ tasse de gruau

Essayez ces idées de DÉJEUNER...

Bouchée au beurre d'arachide :

Tortilla de blé entier de 6 pouces + beurre d'arachide + ½ banane (ou une pomme coupée en petits morceaux + de la cannelle)

Rouler ou plier, et en faire plusieurs. Couper en deux ou en petites bouchées.

Garder au réfrigérateur.

Gruau à saveur de noix :

Mélanger 1 c. à soupe de beurre d'arachide ou de beurre d'amande dans ⅓ tasse de gruau (avec eau ou lait chaud). Attendre que le beurre de noix fonde. Ajouter de la cannelle et garnir du fruit de votre choix.

Surprise au fromage :

Mélanger ¼ tasse de fromage cottage et 2 grosses ou 3 petites pêches en conserve, coupées en dés. Tartiner le mélange sur 1 à 2 craquelins Ryvita, biscottes melba ou ½ tranche de pain de grains entiers grillé.

McMatin maison :

Garnir ½ muffin anglais de blé entier de moutarde Dijon, d'une tranche de tomate, d'une ½ tranche de jambon maigre et d'un œuf brouillé ou dur.

Parfait au yogourt :

Mélanger ¼ tasse de bleuets et 2 à 3 c. à soupe de Bran Buds dans ½ tasse de yogourt à la vanille (essayer le yogourt de style grec de marque Liberté mélangé avec du yogourt à la vanille de marque Source/Silhouette).

Bouchée au fromage :

Tortilla de blé entier de 6 pouces + bébés épinards (enlever les queues) + ficelle de fromage (contenant moins de 20 % de matières grasses). Placer 5 à 6 feuilles d'épinard au centre de la tortilla ou du pain pita; ajouter le fromage et rouler. Envelopper le tout d'un essuie-tout et réchauffer au four à micro-ondes 10 à 15 secondes jusqu'à ce que le fromage fonde. Couper en 2 morceaux.

IDÉES POUR LE DÎNER

Choisissez un aliment de chaque groupe alimentaire pour créer un repas équilibré :

Protéines	Légumes/fruits	Produits céréaliers/féculents
¼ tasse de hoummos	2 à 3 tranches de concombre	3 Triscuits
2 oz de thon en conserve	½ pomme pelée	2 pains craquelins
¼ de tasse de fromage cottage	1 à 2 c. à soupe de garniture de bruschetta aux tomates	1 à 2 tranches de baguette grillées
¼ tasse d'œufs durs	½ tasse de salade jardinière hachée	¼ tranche de pain grillé
¼ tasse de haricots (p. ex. haricots au four, haricots noirs, haricots blancs type « kidney »)	2 à 3 tranches d'avocat (1/8 d'un avocat)	½ petite tortilla de blé entier
½ tasse de ragoût de poulet	¼ tasse de légumes cuits à la vapeur (frais ou congelés)	2 à 3 c. à soupe d'orge perlé
2 oz de poulet en dés	¼ tasse de petits morceaux d'ananas en conserve	½ pain pita de blé entier

Essayez ces idées de DÎNERS...

Fajita :

Garnir ½ petite tortilla de blé entier avec ¼ tasse de haricots noirs, 1 c. à soupe de salsa et 1 c. à soupe de crème sûre faible en gras. Parsemer d'un peu de fromage faible en gras, de laitue et de tomates en dés.

Minipizza :

Garnir un muffin anglais de blé entier avec de la sauce tomate, 2 à 3 c. à soupe d'ananas, 2 oz de poulet ou de jambon en dés et du fromage râpé faible en gras. Faire griller jusqu'à ce que le fromage fonde.

Sandwich aux œufs :

Préparer ¼ tasse de salade aux œufs et placer le mélange sur 2 pains craquelins. Accompagner votre dîner de ¼ tasse de salade jardinière hachée et de vinaigrette légère et de 4 amandes hachées.

Ragoût de poulet enrichi d'orge perlé et de légumes :

Ajouter 2 à 3 c. à soupe d'orge perlé cuit et 2 à 3 c. à soupe de légumes congelés à ½ tasse de ragoût de poulet.

IDÉES POUR LE SOUPER

Choisissez un aliment de chaque groupe alimentaire pour créer un repas équilibré.

Protéines	Légumes/fruits	Produits céréaliers/féculents
¼ tasse de chili aux haricots ou au bœuf haché	¼ tasse de légumes mélangés (frais ou congelés)	2 à 3 c. à soupe de patate douce
¼ tasse de ragoût de dinde	¼ tasse de carottes	¼ de biscuit de semoule de maïs
2 oz de poitrine de poulet grillée ou cuite au four	2 à 3 petites pointes de brocoli	2 à 3 c. à soupe de quinoa
2 oz de saumon ou de poisson grillé ou cuit au four	¼ tasse de salade de tomates et de concombres	¼ pomme de terre cuite au four
2 oz de filet de porc	¼ tasse de zucchini	2 à 3 c. à soupe de pommes de terre dauphinoises (recette faible en gras)
¼ tasse de lentilles	¼ tasse de haricots verts	2 à 3 c. à soupe de couscous de blé entier
2 oz de hamburger végétarien (environ ½ petit hamburger)	¼ tasse de champignons cuits	½ petit pain de blé entier

Essayez ces idées de SOUPERS ...

Poisson-frites :

Sur 2 oz de poisson, saupoudrer du poivre au citron, de l'ail et du poivre et faire cuire au four. Servir avec ¼ tasse de carottes cuites à la vapeur et 3 à 4 frites maison cuites au four.

Poulet BBQ :

Enrober la poitrine de poulet de sauce BBQ et faire griller. Servir 2 oz pour le repas. Servir avec ¼ tasse de haricots verts hachés et 2 à 3 c. à soupe de patate douce cuite au four ordinaire ou au four à micro-ondes.

Chili :

Verser ½ tasse de chili aux champignons sur 2 à 3 c. à soupe de couscous ou de quinoa. Saupoudrer de fromage Parmesan.

Pour le dîner le lendemain :

Garnir ½ tasse de laitue romaine avec le reste du chili et 1 c. à soupe de vinaigrette et de fromage léger râpé.

Burger délice :

Placer ½ petit hamburger végétarien sur ½ pain à hamburger de blé entier. Garnir de 2 à 3 c. à soupe de tomate et ¼ tasse de salade de concombre.

Recettes pour la diète à vie

Chili bien garni

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile végétale
1 gros oignon, haché
2 gousses d'ail, haché fin
1 c. à soupe de poudre de chili
1 c. à thé de cumin
1 c. à thé d'origan séché
1 ½ tasse (750 ml) de « sauce hyperprotéinée » – page 49
1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots rouges (kidney)
1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots noirs
1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches
1 à 2 lb de bœuf, dinde ou poulet haché très maigre
1 poivron vert, rouge ou jaune, coupé en dés
1 tasse de champignons tranchés
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de cannelle
Poivre frais moulu

PRÉPARATION

Chauffer l'huile à feu moyen-élevé dans une grande casserole. Faire sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Faire brunir la viande (bœuf, dinde ou poulet haché).

Ajouter la poudre de chili, le cumin, l'origan et la sauce hyperprotéinée. Ajouter les haricots, les poivrons, le vinaigre, le sel, la cannelle et le poivre. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-faible. Mijoter pendant 20 minutes ou faire cuire à la mijoteuse pendant 6 à 8 heures.

Congeler les portions restantes.

Vérification de l'équilibre alimentaire de la recette!

Protéines	Légumes/fruits	Produits céréaliers/féculeux
Haricots rouges (kidney), haricots noirs, pois chiches, viande (bœuf, dinde, poulet)	Oignon, tomates, poivrons, champignons	Ajouter un petit pain de blé entier ou une tranche de pain de blé entier

Salade de quinoa et d'edamame

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de quinoa non cuit, rincé
- 2 tasses de bouillon de légumes sans gras et faible en sodium
- ½ tasse de poivrons rouges grillés, égouttés et hachés
- 2 tomates, épépinées et hachées
- 1 petit zucchini, coupé en deux sur la longueur et tranché
- 1 tasse d'edamame congelé, dégelé
- Zeste d'un gros citron
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ¼ tasse de persil frais à feuilles plates, haché

PRÉPARATION

Faire revenir le quinoa non cuit dans une poêle de taille moyenne pendant 5 minutes. Transférer le quinoa dans une grande casserole, ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et faire cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que toute l'eau ait été absorbée et que le quinoa soit bien gonflé. Retirer du feu et transférer dans un bol de service.

Ajouter les poivrons hachés, les tomates, le zucchini tranché et l'edamame dégelé. Bien mélanger.

Bien mélanger au fouet le zeste de citron, le jus de citron et l'huile d'olive et verser sur le mélange de quinoa. Bien remuer. Garnir de persil.

Le quinoa (prononcé quine-oua) est un grain ancien considéré comme une protéine totale. Il peut être utilisé dans n'importe quelle recette qui demande du riz et peut être servi chaud ou froid. Il est facile à faire cuire.

L'edamame est du soja vert frais. On le trouve dans la section des légumes congelés à l'épicerie. Pour cette recette, utilisez des fèves d'edamame enlevées de leur cosse. On peut aussi manger l'edamame comme collation. Faites-les bouillir légèrement ou faites-les cuire à la vapeur au four à micro-ondes. Ensuite, avec les doigts, pincer les cosses pour en faire sortir les fèves dans votre bouche.

Vérification de l'équilibre alimentaire de la recette!

Remarque : Il est important de continuer de manger de « bons » gras (p. ex. : huile d'olive).

Protéines Edamame, quinoa	Légumes/fruits Poivrons, tomates, zucchinis, edamame	Produits céréaliers/féculents Quinoa
-------------------------------------	---	--

Crevettes à l'ail

Portions : 2 portions

INGRÉDIENTS :

8 à 10 crevettes de taille moyenne, décortiquées et déveinées

¼ c. à thé de sel marin

¼ c. à thé de poivre frais concassé

1 gousse d'ail frais, haché fin

½ c. à thé de persil frais haché

½ c. à thé de flocons de piment rouge broyé (facultatif)

3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 c. à thé de jus de citron frais

PRÉPARATION

Saupoudrer les crevettes de sel et de poivre et laisser reposer à la température de la pièce 10 minutes.

Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger les crevettes avec l'ail et les flocons de piment rouge broyé (au choix).

Dans une poêle de 8 pouces, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Cuire les crevettes environ 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient d'une couleur orange opaque. Ajouter ensuite le jus de citron. Continuer à cuire environ 2 minutes. Transférer les crevettes et tout le liquide de la cuisson dans une assiette de service. Garnir de quartiers de citron et de persil. Servir immédiatement.

Vérification de l'équilibre alimentaire de la recette!

Protéines

Crevettes

Légumes/fruits absents

Ajoutez une salade ou servez sur un lit de légumes sautés.

Produits céréaliers/féculents absents

Ajoutez du couscous, des pâtes alimentaires, du riz brun ou des biscottes melba.

Sandwich à la salade de poulet à la méditerranéenne

PORTIONS : 2 portions

INGRÉDIENTS

4 oz de poitrine de poulet désossée, sans peau et cuite, coupée en petits dés

2 grosses olives noires dénoyautées et tranchées

1 c. à thé d'oignon haché fin

2 c. à thé de tomates hachées finement

1 c. à thé de persil frais haché finement

Poivre noir frais concassé au goût (facultatif)

½ c. à thé de câpres hachées (facultatif)

2 c. à thé de mayonnaise sans gras (rappel : utiliser la mayonnaise riche en protéines – page 40)

½ c. à thé de jus de citron

2 moitiés de muffin anglais de grains entiers, grillées

2 brins de persil frais

PRÉPARATION

Dans un petit bol, combiner le poulet, les olives, l'oignon, les tomates, le persil, le poivre, les câpres, la mayonnaise et le jus de citron. Bien mélanger. Déposer la moitié de la préparation de salade de poulet sur chaque moitié du muffin anglais grillé et garnir d'un brin de persil.

Vérification de l'équilibre alimentaire de la recette!

Protéines	Légumes/fruits	Produits céréaliers/féculents
Poulet	Tomates, oignons	Muffin anglais à grains entiers

Journal personnel

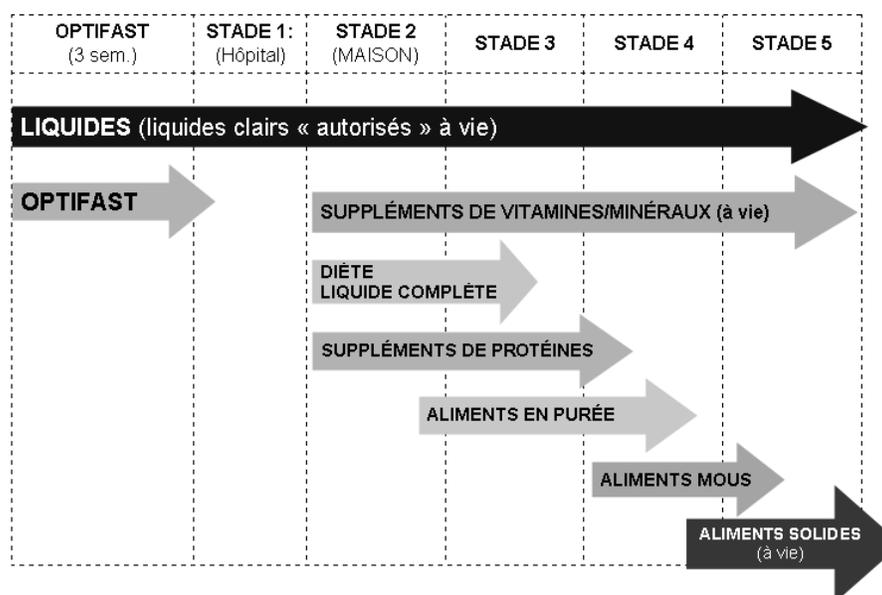
Comprend : Stades 1 à 5 Régime pour la vie

Conseils sur l'utilisation du journal:

- Notez le type et la quantité d'aliments mangés à chaque repas.
- Notez combien de temps vous avez passé à manger votre repas.
- Notez la quantité consommée de supplément de protéines et de liquides durant la journée (si vous prenez encore des suppléments de protéines).
- Cochez les suppléments de vitamines et de minéraux que vous avez pris.

Rappels:

- Buvez au moins 2 L de liquides par jour (il pourrait vous falloir quelques jours à une semaine pour atteindre cette quantité après la chirurgie).
- Buvez les suppléments de protéines tout au long de la journée et augmentez progressivement jusqu'à ce que vous soyez capable de manger des aliments solides ou mous qui contiennent des protéines.
- Prenez vos suppléments de vitamines et de minéraux tous les jours.
- Avancez comme suit, selon votre tolérance :



Journal pour le stade 2 (le stade 1 a lieu à l'hôpital)

Repas	Date : _____	Date : _____	Date : _____
Déjeuner			
Milieu de l'avant-midi	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines
Dîner			
Milieu de l'après-midi	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines
Souper			
Soirée	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines
Suppléments de vitamines/minéraux	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____

Date : _____	Date : _____	Date : _____	Date : _____
<input type="radio"/> Supplément de protéines			
<input type="radio"/> Supplément de protéines			
<input type="radio"/> Supplément de protéines			
<input type="radio"/> Supplément de protéines			
<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____

Journal pour le stade 3

Repas	Date : _____	Date : _____	Date : _____
Déjeuner			
Milieu de l'avant-midi	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines
Dîner			
Milieu de l'après-midi	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines
Souper			
Soirée	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines	<input type="radio"/> Supplément de protéines
Suppléments de vitamines/minéraux	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____

Date : _____	Date : _____	Date : _____	Date : _____
<input type="radio"/> Supplément de protéines			
<input type="radio"/> Supplément de protéines			
<input type="radio"/> Supplément de protéines			
<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____

Journal pour le stade 4

Repas	Date : _____ —	Date : _____ —	Date : _____ —
Déjeuner			
Milieu de l'avant-midi			
Dîner			
Milieu de l'après-midi			
Souper			
Soirée			
Suppléments de vitamines/minéraux	<input type="checkbox"/> Multivitamines <input type="checkbox"/> Calcium / Vitamine D <input type="checkbox"/> Vitamine B12 <input type="checkbox"/> Autre _____	<input type="checkbox"/> Multivitamines <input type="checkbox"/> Calcium / Vitamine D <input type="checkbox"/> Vitamine B12 <input type="checkbox"/> Autre _____	<input type="checkbox"/> Multivitamines <input type="checkbox"/> Calcium / Vitamine D <input type="checkbox"/> Vitamine B12 <input type="checkbox"/> Autre _____

Date : _____	Date : _____	Date : _____	Date : _____
<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____	<input type="radio"/> Multivitamines <input type="radio"/> Calcium / Vitamine D <input type="radio"/> Vitamine B12 <input type="radio"/> Autre _____

Journal pour le stade 5 : Régime pour la vie

Repas	Date :
Déjeuner	
Milieu de l'avant-midi	
Dîner	
Milieu de l'après-midi	
Souper	
Soirée	
Suppléments de vitamines/minéraux	<input type="checkbox"/> Multivitamines <input type="checkbox"/> Calcium / Vitam. D <input type="checkbox"/> Vitamine B12 <input type="checkbox"/> Autre _____

Annexe A : Revue des vitamines et minéraux

Tableau : Vitamines et minéraux contenus dans les groupes alimentaires.

	Produits céréaliers et féculents	Fruits	Légumes	Lait et substituts	Viande et substituts	Matières grasses
Protéine	⊙			⊙	⊙	
Lipide (gras)				⊙	⊙	⊙
Glucide	⊙	⊙	⊙	⊙		
Fibre	⊙	⊙	⊙			
Thiamine (vitamine B1)	⊙	⊙	⊙		⊙	
Riboflavine (vitamine B2)	⊙			⊙	⊙	
Niacine (vitamine B3)	⊙				⊙	
Folate	⊙	⊙			⊙	
Vitamine B12				⊙	⊙	
Vitamine C		⊙	⊙			
Vitamine A		⊙	⊙	⊙		⊙
Vitamine D				⊙		
Vitamine E						⊙
Calcium				⊙		
Fer	⊙		⊙		⊙	
Potassium		⊙	⊙	⊙		
Phosphore	⊙			⊙	⊙	

Adapté de *Beyond the Basics*, Association canadienne du diabète

Vitamines

Vitamines hydrosolubles	Fonction dans le corps	Sources alimentaires
Vitamine C	Renforce les parois des cellules; favorise la cicatrisation; contribue à la croissance des os et des dents; améliore l'absorption du fer	Agrumes, patate douce, fraises, brocoli, chou-fleur, chou, tomate
Vitamine B1 (thiamine)	Libère l'énergie des aliments; contribue à la santé des nerfs; favorise un bon appétit et la digestion	Grains entiers et produits céréaliers enrichis; porc et autres viandes; pois secs et haricots
Vitamine B2 (riboflavine)	Libère l'énergie des aliments; contribue à la croissance et au développement des cellules	Lait, viande maigre, œufs, produits enrichis et à grains entiers
Vitamine B3 (niacine)	Libère l'énergie des aliments; maintient la santé de la peau, du tractus digestif et du système nerveux	Volaille, poisson, viande maigre, arachides, pois et haricots secs
Vitamine B6 (pyridoxine)	Joue un rôle important dans le métabolisme des protéines	Volaille, poisson, porc, céréales à grains entiers
Vitamine B12 (cyanocobalamine)	Essentiel au fonctionnement normal de toutes les cellules du corps, en particulier les globules rouges	Poisson, viande, œufs, produits laitiers
Biotine	Essentiel au métabolisme du dioxyde de carbone	Lait, viande, jaune d'œuf, chou-fleur, pois et haricots secs
Folate (acide folique)	Nécessaire à la formation des globules rouges	Haricots rouges, haricots de Lima, épinard, brocoli, céréales enrichies
Vitamines liposolubles	Fonction dans le corps	Sources alimentaires
Acide pantothénique	Nécessaire au métabolisme des protéines et des lipides (gras); au fonctionnement normal des cellules sanguines et des hormones	Œufs, poisson, céréales à grains entiers
Vitamine A	Joue un rôle important dans la vision, la croissance et la reproduction	Fruits et légumes vert foncé et jaune ou orange; margarine et produits laitiers enrichis
Vitamine D	Favorise la croissance des os et des dents	Margarine et lait enrichis
Vitamine E	Empêche la dégradation des acides gras non saturés; important pour les globules rouges	Huiles végétales
Vitamine K	Nécessaire à la coagulation normale du sang	Légumes verts à feuilles

Adapté de *Optifast: Knowing Nutrients*, Nestle Healthcare Nutrition Inc.

Minéraux

Minéraux	Fonction dans le corps	Sources alimentaires
Calcium	Formation des os et des dents; contraction musculaire	Lait et substituts, brocoli, légumes verts à feuilles
Fer	Transporte l'oxygène dans le sang	Viande, légumineuses, grains entiers ou produits enrichis, légumes vert foncé
Magnésium	Activateur de plusieurs enzymes; influence pratiquement tous les processus de l'organisme	Céréales à grains entiers, noix, lait, légumes verts, légumineuses
Zinc	Constituant de plusieurs enzymes et de l'insuline	Poissons et fruits de mer, viande, grains entiers
Phosphore	Formation des os et des dents; participe à la régulation de plusieurs processus de l'organisme	Lait et substituts, viande, poisson, volaille, céréales à grains entiers, légumineuses
Potassium	Assure la régulation de l'acidité du corps et active les réactions chimiques	Fruits, lait, viande, légumes
Soufre	Essentiel à la coagulation du sang; active les réactions chimiques	Aliments protéinés
Chlorure de sodium	Responsable de la régulation de l'équilibre des liquides corporels Active les réactions chimiques; nécessaire à la bonne digestion	Sel, aliments transformés, sauces, nourriture servie dans les restaurants
Cuivre	Composant de plusieurs enzymes	Mollusques et crustacés, grains entiers, cerises, volaille, cacao, noix
Iode	Fait partie de l'hormone thyroïdienne qui contrôle les réactions liées à l'énergie	Sel de table iodé, poissons et fruits de mer
Fluorure	Réduit les cavités dentaires et pourrait réduire la perte osseuse	Eau potable fluorée, poisson, fèves soja, épinard

Adapté de *Optifast : Knowing Nutrients*, Nestle Healthcare Nutrition Inc.

Annexe B : Résumé du régime pour la vie

1) Prenez vos suppléments de vitamines et de minéraux

Après un mois, vous pourrez commencer à prendre les comprimés oraux qu'on avale :

- 2 multivitamines pour adultes par jour (contenant au moins 18 mg de fer par comprimé)
- 2 comprimés de citrate de calcium et de vitamine D chaque jour (contenant au moins 600 mg de citrate de calcium et au moins 400 unités internationales de vitamine D3 par comprimé).
- 1 vitamine B12 par jour (contenant au moins 350 mcg de vitamine B12 par comprimé)
- Évitez les multivitamines à libération prolongée.

Important : Prenez le supplément de calcium et de vitamine D au moins 2 heures avant ou 2 heures après avoir pris vos multivitamines ou tout fer supplémentaire si vous en prenez. Le fer et le calcium se font compétition, et le corps essaie de les absorber en même temps. Si vous les prenez ensemble, le corps ne pourra pas absorber toute la quantité contenue dans les comprimés.

Exemple d'horaire :

Moment du jour	
Déjeuner	2 multivitamines pour adultes Supplément de vitamine B12
Dîner	Supplément de calcium et de vitamine D
Souper	Supplément de calcium et de vitamine D
Coucher	<i>Calcium ou fer supplémentaire (si votre fournisseur de soins l'a recommandé)</i>

Utilisez une boîte à pilules (pilulier) pour vous aider à prendre les comprimés au bon moment.



REMARQUE : Les multivitamines et le calcium peuvent interférer avec certains médicaments. Demandez à votre médecin ou pharmacien quel est le meilleur moment de prendre vos médicaments.

2) Consommez suffisamment de protéines

- N'oubliez pas d'inclure des protéines à chaque repas et collation. La plupart des patients, après une chirurgie bariatrique, ont besoin d'au moins 60 à 90 grammes/jour. Demandez à votre diététiste de vous donner les quantités précises.
- Essayez de calculer votre apport de protéines (voir l'annexe E pour les quantités de protéines).

3) Buvez une quantité suffisante de liquides

- Actuellement, vous devriez boire un total de 2 L (8 tasses) de liquides sans calories par jour. Essayez de faire le suivi de votre apport de liquide pendant une journée en mesurant et en notant par écrit votre apport.
- N'oubliez pas d'éviter les boissons gazeuses et caféinées.
- Ne buvez pas de liquide aux repas d'aliments solides. Buvez tous vos liquides 30 minutes avant ou 60 minutes après un repas de solides.
- Évitez la consommation d'alcool pendant 6 mois à 1 an après la chirurgie. Demandez conseil à votre équipe de soins bariatriques.

4) Prenez 3 petits repas chaque jour

- Prenez 3 repas à des heures régulières. Vous pouvez aussi planifier une collation au besoin.
- Évitez de grignoter tout au long de la journée.
- Prenez de très petites portions – pas plus de ½ à 1 tasse de nourriture par repas.
- Choisissez des aliments faibles en gras et faibles en sucre.

5) Mangez et buvez très lentement

- Utilisez une petite cuillère ou fourchette pour vous aider à prendre de petites bouchées.
- Passez au moins 20 à 25 minutes à manger un repas.
- Mastiquez bien la nourriture.
- Arrêtez de manger quand vous vous sentez plein et rassasié.

6) Faites de l'exercice! C'est important.

- N'oubliez pas d'augmenter graduellement la quantité d'exercice quotidien.
- Commencez par 20 à 30 minutes par jour et augmentez à 60 minutes par jour.
- Incluez : des exercices aérobiques (marche, randonnée, vélo, natation, zumba, etc.)
des exercices de force (bande élastique, poids, machines de musculation, etc.)
des exercices de flexibilité (étirements, yoga, pilates, etc.).
- Essayez de porter un compte-pas/podomètre. Enregistrez dans un journal le nombre de pas et augmentez-le graduellement chaque jour. Pour fixer des objectifs adaptés à vos besoins, parlez à votre équipe de soins bariatriques.

Annexe C :

Les faits sur les fibres

Les fibres alimentaires se trouvent exclusivement dans les aliments à base de plantes (non les aliments à base d'animaux). Notre corps ne peut pas digérer les fibres alimentaires. Parce que les fibres ne sont pas digérées, elles ne fournissent pas d'énergie (calories). Les fibres ont plusieurs avantages : elles aident à contrôler le taux de glycémie; elles aident à se sentir plein et rassasié et elles favorisent la santé et la régularité des intestins.

Types de fibres

Fibres solubles**	Fibres insolubles
<ul style="list-style-type: none">▪ Aident à contrôler le glucose sanguin en ralentissant la digestion (vidange de l'estomac).▪ Aident à réguler les taux de cholestérol.	<ul style="list-style-type: none">▪ Agissent comme une éponge en absorbant l'eau et en gonflant. Cela ramollit les selles et accélère le passage dans l'intestin.▪ Jouent un rôle important dans la gestion du poids, l'élimination de la constipation et d'autres problèmes intestinaux comme le syndrome du côlon irritable ou les maladies diverticulaires.

Fibre solubles	Sources alimentaires de fibres	Fibres insolubles
<ul style="list-style-type: none">▪ Avoine**▪ Légumineuses**▪ riz brun**▪ orge**▪ fruits**▪ pommes de terre**▪ certains légumes verts (brocoli) **		<ul style="list-style-type: none">▪ son de blé▪ grains entiers▪ graines▪ pelure de plusieurs fruits et légumes

De quelle quantité de fibres ai-je besoin?

Homme : visez 14-35 g/jour

Femme : visez 14-25 g/jour

Assurez-vous d'augmenter votre apport en liquides (eau) à mesure que vous augmentez votre apport en fibres.

Augmentez graduellement votre apport en fibres.

Moizé, V.L., X. Pi-Sunyer, H. Mochari et J. Vidal. Nutritional Pyramid for Post-Gastric Bypass Patients, *Obesity Surgery*, vol. 20, n° 8, p. 1133-1141, 2010.

Annexe D : Contenu en fibres des aliments

Les quantités indiquées ci-dessous sont pour une portion. La taille des portions est la taille couramment utilisée. Le contenu en fibres reste le même après la cuisson. Vérifiez l'étiquette nutritionnelle pour les aliments non indiqués dans cette liste.

Type d'aliment et taille de la portion	Faible source de fibres < 1 g/portion	Faible à moyenne source de fibres 1 à 2 g/portion	Source moyenne de fibres 2 à 4 g/portion	Source riche de fibres > 4 g/portion
Pains et céréales				
Pains 1 tranche	Bagel Pain à l'avoine Pain pita Pain aux raisins Pain blanc Pain à grains multiples	Pain de blé concassé Pain de seigle noir (pumpernickel) Pain de blé entier		
Craquelins, biscuits et produits de boulangerie et pâtisseries	Biscuits salés (6) Biscuits Arrowroot (2)	Pain plat/suédois, de blé (2)	Biscuits graham (3) Gâteau d'avoine (2) Pain plat/suédois, de seigle (2) Muffin au son Gaufres Nutri-Grain (2)	
Pâtes alimentaires et riz (125 ml ou ½ tasse)	Macaroni Spaghetti Riz poli ou riz blanc	Pâtes de blé entier Riz brun	Riz sauvage	
Farines (125 ml ou ½ tasse)			Seigle clair Blé blanc	Seigle foncé Blé entier (100 %) Blé entier (80 %)
Céréales (125 ml ou ½ tasse)	Cheerios Cornflakes Rice Krispies Special K Puffed Wheat	Wheeties Gruau cuit* Just Right Multi.Grain Cheerios Life	Mini Wheats Grape Nuts Raisin Bran Shredded Wheat (1) Branflakes Bulgur cuit Shreddies Céréales de son d'avoine*	All-Bran Corn Bran All-Bran Buds avec psyllium Son 100 % Fibre 1 Orge cuite Red River Germe de blé Müslix Fibre First Alpen

			Wheetabix (2)	Kashi Go Lean
Type d'aliment et taille de la portion Viande, poisson, poulet et substituts Légumineuses, cuites (125 ml ou ½ tasse)	Faible source de fibres < 1 g/portion	Faible à moyenne source de fibres 1 à 2 g/portion	Source moyenne de fibres 2 à 4 g/portion	Source riche de fibres > 4 g/portion Haricots rouges Haricots au four Pois secs Lentilles Haricots de Lima Petits haricots blancs
Noix (10)	Noisettes	Amandes Arachides Noix de cajou	Beurre d'arachide (30 ml ou 2 c. à soupe)	
Fruits				
125 ml ou ½ tasse, ou un petit	Cantaloup Grenade Litchi, cru Mandarine Melon d'eau Melon miel Prune Raisins de table Tous les jus	Abricot Ananas Banane (15 cm ou 6 po)* Cerises Compote de pommes* Fraises* Pamplemousse* Pêche Pomme* Tangerine	Banane à cuire (12 cm ou 5 po) Bleuets Canneberges Citron Figues (3) Groseilles, rouges et blanches Kiwi Lime Litchi, séché Mûres de Boysen Orange* Poire Pomme Pruneau (3) Rhubarbe	Dates, séchées Framboises Mûres Raisins
Légumes				
125 ml ou ½ tasse, ou un petit	Céleri Champignons Concombre Laitue	Asperge Betterave Brocoli Chou* Chou-fleur* Courge d'été Germe de soja Navet Oignons Poivron, vert Pomme de terre* Radis Tomate	Aubergine Bette à carde Carotte Courge d'hiver (potiron) Épinard Haricots jaunes Haricots verts Igname Patate douce	Chou de Bruxelles Maïs Panais Pois*

*Ces aliments contiennent des fibres solubles qui pourraient réduire les taux de cholestérol. Les fibres solubles peuvent également améliorer le contrôle de la glycémie en cas de diabète.

(Adapté de BCDNA Manual of Nutritional Care, Fibre modifications, janvier 2011, p. 375 -376,)

Annexe E :

Trucs pour augmenter la quantité de protéines d'origine alimentaire

Il peut être difficile de consommer assez de protéines lorsqu'on doit prendre seulement de petites portions. On doit parfois mesurer la quantité d'aliments ou lire les étiquettes pour savoir combien de protéines on consomme. Voici une liste qui peut vous faciliter la tâche.

Quantité d'aliments	Aliments contenant des protéines	Quantité de protéines (grammes)
125 ml (½ tasse)	Lait écrémé et 1 %, boisson de soja ou lait sans lactose	4 g
100 g (½ tasse)	Yogourt nature ou artificiellement sucré faible en gras	3 g
125 g (½ tasse)	Yogourt de style grec faible en gras	15 g
113 g (½ tasse)	Fromage cottage ou ricotta faible en gras	13 g
30 g (1 oz)	Fromage faible en gras (< 20 % M.G.)	7 g
75 g (2,5 oz)	Viandes, volailles et poissons : <ul style="list-style-type: none"> ▪ viande rouge maigre et porc ▪ bœuf, poulet ou dinde haché extra-maigre ▪ poulet ou dinde sans la peau ▪ poisson cuit au four ou grillé ▪ thon, saumon ou poulet en conserve 	23 g
2 à 4 tranches (50 g)	Charcuterie maigre (p. ex. poulet, dinde, jambon, rosbif)	8 g
6 moyennes	Crevettes (grillées ou cuites à la vapeur)	6 g
1 gros	Œuf	6 g
75 g (2,5 oz)	Tofu	11 g
80 g (½ tasse)	Haricots et lentilles : <ul style="list-style-type: none"> ▪ haricots blancs ▪ haricots noirs, haricots de type « kidney », pois chiches cuits ▪ lentilles 	6 g
80 g (½ tasse)	Edamame (soja vert - écalé)	10 g
30 ml (2 cuill. à table)	Houmous	2 g
15 ml (1 cuill. à table)	Beurre d'arachide et d'autres noix	4 g
30 ml (2 cuill. à table)	Noix et graines	3 g

Santé Canada. Valeur nutritive de quelques aliments usuels, Ottawa, 2008.

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-tc-tm-fra.php

Activité pour aider à augmenter l'apport en protéines

Utilisez le menu suivant pour augmenter l'apport en protéines. Ajoutez un aliment qui contient des protéines (voir page 92) aux repas et aux collations. Les femmes devraient consommer au moins **60 grammes** de protéines par jour et les hommes devraient en consommer au moins **70 grammes** par jour.

Repas	Vérification de l'équilibre	Ajout d'un aliment contenant des protéines	Quantité de protéines (grammes)
Déjeuner ¼ de banane tranchée ½ tranche de pain de blé entier	<input type="checkbox"/> Protéines <input checked="" type="checkbox"/> Légume/Fruit <input checked="" type="checkbox"/> Produit céréalier/Féculent		
Dîner 1 clémentine 1 tasse de salade jardinière 1 cuillère à thé d'huile d'olive et de vinaigre 3 à 4 craquelins de grains entiers	<input type="checkbox"/> Protéines <input checked="" type="checkbox"/> Légume/Fruit <input checked="" type="checkbox"/> Produit céréalier/Féculent		
Collation ¼ de tasse de baies mélangées	<input type="checkbox"/> Protéines <input checked="" type="checkbox"/> Légume/Fruit		
Souper ¼ de tasse de patates douces ½ tasse de haricots verts cuits	<input type="checkbox"/> Protéines <input checked="" type="checkbox"/> Légume/Fruit <input checked="" type="checkbox"/> Produit céréalier/Féculent		
Collation 1 à 2 tranches de pomme	<input type="checkbox"/> Protéines <input checked="" type="checkbox"/> Légume/Fruit		
TOTAL			

Problèmes d'origine alimentaire après la chirurgie

Syndrome de chasse

Le syndrome de chasse survient lorsque les aliments passent trop rapidement dans l'estomac, ce qui ne donne pas au corps le temps de les absorber. Les aliments sont ainsi « chassés » de l'estomac vers les intestins. Il y a alors de gros morceaux d'aliments dans le petit intestin, ce qui attire une grande quantité d'eau des vaisseaux sanguins environnants. Ce phénomène provoque les symptômes suivants :

- crampes
- ballonnements
- nausées
- diarrhées
- faiblesses (prêt à s'évanouir)
- augmentation de la fréquence cardiaque

Les symptômes apparaissent 10 à 90 minutes après un repas et peuvent durer jusqu'à 3 heures. Vous pouvez ralentir le déplacement des aliments vers les intestins et réduire les symptômes en vous allongeant.

Le syndrome de chasse est habituellement causé par la consommation d'aliments très sucrés ou très gras ou de trop d'aliments et de liquides en même temps.

Suivez les conseils suivants pour prévenir ce problème :

- Évitez le sucre et les sucreries. Évitez aussi les aliments et les liquides si on y a **ajouté** du sucre et qu'il figure parmi les 3 premiers ingrédients sur l'étiquette. Choisissez des produits contenant moins de 5 grammes de sucre par portion.
- Ne prenez pas plus de 10 grammes de sucre et d'alcool de sucre par repas. Vous pouvez utiliser des substituts du sucre.
- Choisissez des aliments faibles en gras.
- Consommez des protéines à chaque repas.
- Mangez lentement et de petites portions. Reposez-vous un peu après les repas.
- Buvez entre les repas.
- Évitez les produits contenant de la caféine et les liquides et les aliments très chauds ou très froids.

Nausées et vomissements

Après la chirurgie, les patients ont souvent des maux de cœur ou des nausées. Différentes causes peuvent provoquer ce problème :

- la chirurgie
- les médicaments contre la douleur
- manger trop d'aliments
- manger trop vite ou ne pas bien mastiquer les aliments
- manger des aliments et des textures d'aliments avant d'être prêt à le faire
- des aliments restent bloqués dans l'estomac

Les nausées causées par la chirurgie peuvent durer quelques jours ou quelques semaines. Elles devraient diminuer avec le temps. Si vous pensez qu'elles sont plutôt causées par les médicaments contre la douleur, parlez-en à votre équipe de soins (infirmière de pratique avancée ou médecin) pour en obtenir d'autres.

Si vous mangez trop, les aliments exerceront une pression sur le lieu de la chirurgie, ce qui peut causer des nausées et des vomissements. Si vous vomissez beaucoup, vous pourrez devenir déshydraté et votre corps manquera de nutriments. Ce n'est pas sain.

Suivez les conseils suivants pour prévenir ces problèmes :

- Mangez lentement et mastiquez bien les aliments.
- Mangez de petites portions.
- Ne buvez pas pendant les repas.
- Retournez au dernier stade que vous tolériez bien (p. ex. aliments mous).

Si vous vomissez souvent et que la situation ne s'améliore pas ou que vous voyez du sang dans le vomit, appelez votre équipe de soins.

Déshydratation

La personne déshydratée n'a pas assez d'eau pour permettre à son corps de bien fonctionner. Il faut hospitaliser la personne extrêmement déshydratée pour lui donner des liquides par intraveineuse.

Symptômes de déshydratation :

- urine foncée
- nausées
- fatigue
- douleur au bas du dos
- baisse de production d'urine
- bouche et langue sèches
- étourdissements
- irritabilité

Suivez les conseils suivants pour prévenir la déshydratation :

- Buvez au moins 2 litres ou 8 tasses de liquides par jour, et ce, tout au long de la journée. Achetez une gourde et remplissez-la souvent pour boire assez de liquides.
- Sucez des morceaux de glace ou des sucettes glacées (Popsicles) sans sucre si vous avez des nausées.

Constipation

Après la chirurgie :

- VEILLEZ à boire assez de liquides.
- ÉVITEZ les suppléments de fibres immédiatement après la chirurgie (p. ex. ne prenez PAS de Metamucil ou de Benefibre tant que vous ne tolérez pas les aliments solides).
- Demandez des conseils à l'infirmière de pratique avancée ou à l'infirmière praticienne lors des rendez-vous de suivi au besoin.

Si vous n'allez pas à la selle depuis 3 jours ou plus :

- Buvez 30 ml de lait de magnésie – une seule fois.
- Buvez la même quantité le lendemain si la première dose ne donne pas de résultats.
- Appelez votre infirmière praticienne si vous n'avez pas les résultats escomptés après la seconde dose.

Si vous souffrez de constipation au stade du régime pour la vie :

- Buvez au moins 2 litres de liquides par jour.
- Incluez des aliments riches en fibres à chaque repas. Référez-vous à la page 85 (annexe C : Les faits sur les fibres).

- Faites de l'exercice si vous n'avez pas commencé à en faire. Le mouvement favorise la santé des intestins. Faites une promenade chaque jour et augmentez progressivement l'intensité des exercices.

Demandez des conseils à votre infirmière praticienne ou diététiste lors des rendez-vous de suivi pour avoir plus de renseignements sur la façon de contrôler ce problème.

Diarrhée

Certaines personnes ont des selles molles ou liquides pendant quelques mois après la chirurgie parce que leur corps est en train de s'adapter aux changements. Le syndrome de chasse peut aussi causer la diarrhée.

Pour prévenir la diarrhée, évitez :

- les aliments et les liquides qui contiennent de la caféine
- les boissons alcoolisées
- le jus de prune
- les aliments épicés
- les aliments gras
- les produits diététiques qui contiennent de l'alcool de sucre (sorbitol, mannitol or xylitol)

Buvez plus de liquides. Vous pouvez aussi prendre un supplément de fibres. Demandez des conseils à votre équipe de soins au besoin. Vous pourriez devoir ajouter des aliments qui durcissent les selles comme des bananes, de la compote de pommes, des légumineuses et du gruau. Cela dépend du type de régime que vous suivez lorsque vous avez la diarrhée. Vous pouvez aussi demander des conseils à votre diététiste.

Si vous avez la diarrhée pendant plus de 3 jours, appelez votre équipe de soins.

Ballonnements

Après la chirurgie, il est normal que des ballonnements causent de la douleur ou un malaise. Lorsque les intestins se remettent en mouvement, les gaz qui y sont présents bougent également.

Les boissons gazeuses, le soda et la bière peuvent causer des ballonnements. Il est préférable d'éviter d'en boire après la chirurgie.

Certains aliments peuvent aussi causer des ballonnements. En voici quelques-uns:

- fèves, lentilles, légumineuses
- légumes comme le brocoli et le chou-fleur
- melons
- pelure de pomme
- œufs
- produits diététiques qui contiennent de l'alcool de sucre (sorbitol, mannitol or xylitol)

Vous pourrez peut-être tolérer de petites quantités de ces aliments. Ils vous causeront moins de problèmes avec le temps.

Si vous ronflez ou respirez par la bouche, vous pourrez également avoir plus de ballonnements.

Pour prévenir les bâillements :

- mangez lentement
- mastiquez bien les aliments
- ne sautez pas de repas
- ne buvez pas par une paille
- ne mâchez pas de gomme
- utilisez un produit en vente libre comme Gas-X.

