

# Conseils nutritionnels

## après une chirurgie de l'obésité

---

### Alimentation au 1<sup>er</sup> jour après l'opération Bypass 1

<b>Texture</b>	Liquide
<b>Boissons</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ À privilégier : eau, lait, suppléments nutritifs oraux (SNO)</li><li>▶ En petite quantité : thé, tisane, bouillon, potage, nectar de fruits</li></ul>
<b>Quantité</b>	1 litre réparti sur toute la journée, un demi-verre à la fois
<b>Conseils</b>	<p>Buvez en position assise Prenez de petites gorgées Faites une pause entre chaque gorgée</p>



## Alimentation dès le 2<sup>e</sup> jour après l'opération Bypass 2

<b>Texture</b>	Mixée sans morceaux
<b>Composition</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Matin : bouillie, petit-suisse, compote</li><li>▶ Midi et soir : repas de l'hôpital comprenant des aliments protéinés (mousse de viande ou de poisson, omelette, produits laitiers, etc.), des féculents (purée de pommes de terre, de petits pois, etc.) et des légumes (carottes, épinards, etc.)</li><li>▶ 3 x 40g par repas</li></ul>
<b>Collations</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Environ 2-3 heures entre les repas : 1/2 boisson protéinée (SNO), yogourt, lait, purée de fruits</li><li>▶ 30-50g par collation</li></ul>
<b>Répartition</b>	3 repas + 2-3 collations par jour
<b>Boissons</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Eau, thé, tisane</li><li>▶ Minimum 1 litre réparti sur la journée et jusqu'à 2 litres</li><li>▶ En dehors des repas, respectez 30 minutes d'intervalle entre une boisson et un aliment</li><li>▶ Selon votre tolérance : nectar de fruits</li></ul>
<b>Conseils</b>	<p>Prenez le temps de manger (minimum 30-45 minutes par repas)</p> <p>Prenez de petites bouchées et mâchez-les bien</p> <p>Évitez le café, les épices fortes, les crudités, l'alcool et les boissons gazeuses</p> <p>Contactez les soignant-es en cas de difficultés</p>

### + INFO

Pour votre retour à domicile, référez-vous à la brochure *Alimentation après une chirurgie de l'obésité*, également disponible sur [www.hug.ch/unite-education-therapeutique-du-patient/alimentation-apres-chirurgie-obesite](http://www.hug.ch/unite-education-therapeutique-du-patient/alimentation-apres-chirurgie-obesite)