

Conseils nutritionnels

avant une chirurgie de l'obésité

Ces conseils sont à suivre pendant les trois semaines qui précèdent votre opération.

Cette alimentation, prescrite par le ou la chirurgien·ne, permet une diminution de la taille du foie. Elle facilite ainsi le travail opératoire, diminue les risques liés à l'opération et permet un maintien de votre masse musculaire.

Composition	Riche en protéines Pauvre en sucre
Répartition	3 repas principaux 1-3 collations selon votre faim Intervalle d'environ 3-4h entre les prises alimentaires
Boissons	2 litres par jour, si possible en dehors des repas Eau, thé et tisanes non sucrées Évitez les boissons contenant du sucre, les sodas et les boissons alcoolisées
Conseils	Prenez 1 shaker de protéines par jour à la place d'un repas (midi ou soir) Privilégiez les modes de cuisson de type vapeur ou à l'étuvé, avec une quantité d'huile mesurée (1 c. à s. par jour) Supplémentation : capsule d'oméga-3 à raison de 1 g par jour et 1 comprimé multivitaminé par jour En cas de constipation, prenez 5-10g d'Optifibre® par jour (disponible en pharmacie sans ordonnance)

Exemple de journée alimentaire

Petit-déjeuner	Crêpe : 2 œufs + 2 c. à s. de yogourt nature + 1 c. à s. de flocons d'avoine mixés + cannelle ou jus de citron selon vos goûts Ou Omelette : 2 œufs + 2 c. à s. de lait Drink + 1 tranche de jambon ou de poitrine de poulet/dinde + champignons/tomates/herbes selon vos goûts Ou Muesli : 150g de yogourt nature protéiné ou 180g de fromage blanc/blanc battu + 1 c. à s. de flocons d'avoine + 1 c. à s. d'oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.) Ou Tartine : 1 tranche de pain hyper-protéiné + 1 c. à s. de fromage à tartiner
Matinée	1 collation selon le choix
Repas de midi	Protéines + légumes : 150g de poisson (frais ou en conserve à l'eau) OU 120g de poulet ou de dinde OU 180g de fruits de mer + Légumes crus ou cuits à volonté + 1 c. à s. d'huile de colza ou d'olive par jour Ou 1 shaker de protéines : lait Drink ou eau + poudre de protéines de type Whey® selon le dosage indiqué sur l'emballage pour 30g de protéines
Collation de l'après-midi	1 selon le choix
Repas du soir	1 shaker de protéines : lait Drink ou eau + poudre de protéines de type Whey® selon le dosage indiqué sur l'emballage pour 30g de protéines) Ou Protéines + légumes : 150g de poisson (frais ou en conserve à l'eau) OU 120g de poulet ou de dinde OU 180g de fruits de mer + Légumes crus ou cuits à volonté + 1 c. à s. d'huile de colza ou d'olive par jour
Collation du soir	1 facultative, si vous en ressentez le besoin

Exemples de collation

150g de yogourt nature protéiné

Ou 150-200g de bâtonnets de légumes crus (carottes, concombre, courgette, tomates cerises, fenouil, céleri, etc.) accompagnés de :
100-120g de fromage blanc maigre ou blanc battu ou séré maigre ou cottage cheese ou 1 œuf dur ou 30g d'oléagineux ou 5 tranches de viande séchée ou 1 tranche de jambon maigre

Ou 1 barre hyper-protéinée

En cas de maladie (diabète, maladie des reins, etc.) ou de traitements médicamenteux, veuillez vous adresser à votre médecin pour des conseils personnalisés.