

VIVRE AVEC UN BY-PASS GASTRIQUE

ALIMENTATION LE MOIS APRES L'OPERATION :

Dans les premières semaines qui suivent l'intervention, vous devez fractionner votre alimentation en 5 petits repas pour ne pas être trop fatigué et assurer une bonne cicatrisation. Des recettes sont disponibles sur l'application et le site Followsurg.

• La 1ère semaine => LIQUIDE SANS SUCRE

=> **Repère** : les préparations doivent être buvables à la paille, bien fluides et sans grumeaux.

Faire 5 prises/jour (matin, matinée, midi, après-midi et soir), dans des petites tasses à thé, par petites gorgées. Ajouter 2-3 mesures de PROTINUT dans chacune de vos préparations maison, soit 6 mesures/jour.

Si prise de compléments nutritionnels oraux sur les 5 prises/jour, ne pas rajouter de PROTINUT.

- **Exemples de préparations** : bouillon, soupe liquide, boissons chaudes, laits, boissons protéinées (hyperdrink HP, Velouté HP Nutrisens).
- **Exemple d'une journée** :
 - *Matin* : 1 café + PROTINUT
 - *Matinée* : Hyperdrink HP
 - *Midi* : 1 soupe maison + PROTINUT
 - *Après midi* : 1 verre de lait + PROTINUT
 - *Soir* : Velouté HP

Boire l'eau en dehors de vos prises alimentaires, par petites gorgées, 15 min avant le repas et 30 min après le repas.

• La 2ème et 3ème semaine => MIXEE SANS SUCRE

=> **Repère** : les Purées doivent avoir la texture du fromage blanc, bien lisses et bien homogènes.

Faire 3 repas/jour, avec la possibilité de faire 2 collations entre les repas (yaourt, compote). Les quantités consommables sont équivalentes à un pot de yaourt en moyenne. Il faut continuer d'utiliser votre PROTINUT dans les purées.

- **Exemples de préparations** : purée de légumes + purée de pomme de terre + viande ou poisson ou oeuf mixé (le tout mélangé ensemble ou séparément), yaourt NATURE, fromage blanc NATURE, compote SANS SUCRE AJOUTE, aliments pour bébé de 8-9 mois.

Boire l'eau en dehors de vos prises alimentaires, par petites gorgées, 15 min avant le repas et 30 min après le repas.

• La 4ème et 5ème semaine => TENDRE SANS SUCRE

=> **Repère** : tout est cuit, pas de crudités ni d'aliments crus, tout se coupe sans couteau, vous n'avez besoin que d'une fourchette ou d'une cuillère.

Faire 3 repas/jour, avec la possibilité de faire 2 collations entre les repas (yaourt, compote). Les quantités consommables sont équivalentes à une 1/2 assiette à dessert.

Pensez à retirer la peau et les pépins des légumes.

- **Exemple de préparation** : oeufs (toutes leurs formes), légumes cuits, pomme de terre bien cuite, flans de légumes, yaourt NATURE, fromage blanc NATURE, fromage pâte molle, fruits cuits s/peau s/pépins, compote SANS SUCRE AJOUTE.

Boire l'eau en dehors de vos prises alimentaires, par petites gorgées, 15 min avant le repas et 30 min après le repas.

• A partir de la 6ème semaine => NORMALE

=> Gardez votre base d'alimentation tendre et ajoutez à chaque nouveau repas (repas principaux et collations) un nouvel aliment à texture normale. Si un des aliments nouveaux passe mal (inconforts ou régurgitations), réintroduisez-le un peu plus tard, c'est peut-être trop tôt ou pas assez mastiqué.

COMMENT MANGER AVEC UN BY-PASS GASTRIQUE :

- Conserver un rythme de 3 repas par jour. Ils devront être équilibrés, diversifiés : UN PETIT PEU DE TOUT, EN PETITE QUANTITE, AVEC PLAISIR. Si vous avez FAIM, vous devez faire une collation (10h et 16h) avec un aliment non consommé au repas précédent.

- Manger au quotidien comme tout le monde, avec tout le monde, mais PLUS DOUCEMENT, PLUS TRANQUILLEMENT

- Penser à utiliser les moyens de cuisson sans graisse ajoutée : ustensiles anti-adhésifs, papillote, cocotte-minute, micro-onde, vapeur..

- L'alimentation est un plaisir et doit le rester. Les aliments gras, sucrés, peuvent être consommés avec

Centre Lyonnais de Chirurgie Digestive

29 av. des Sources, 69009 Lyon - Tel : 04 37 49 70 10 - Fax : 04 37 49 70 13

Pour plus d'information, rendez-vous www.chirurgien-digestif.com

modération. Ils seront à réintroduire progressivement aux repas (Attention au dumping syndrome- voir ci-dessous)

LES 8 REGLES A RESPECTER A TOUS LES REPAS

- 1/ MANGER très, très doucement. Prévoir 30 à 45 minutes.
- 2/ Mettre de PETITES quantités dans l'assiette. Couper des PETITS morceaux. Prendre une PETITE bouchée : la valeur d'une cuillère à café environ
- 3/ Vous devez beaucoup MACHER pour mettre les aliments en purée dans votre bouche (pensez à faire vérifier l'état de vos dents). Une fois avalés, ne rien reprendre pendant 20 secondes, cela évitera de nombreux vomissements.
- 4/ Les boissons gazeuses (eau, sodas...) et les médicaments effervescents sont formellement INTERDITS. Les bulles contenues dans ces liquides vont détendre votre petit estomac qui deviendra alors un 2ème gros estomac : votre intervention ne sera plus efficace!
- 5/ Vous pouvez boire en dehors des repas, mais doucement et par petites gorgées. Boire 15 min avant le repas et 30 min après le repas.
- 6/ Vous devez impérativement arrêter de manger dès la première SENSATION DE SATIÉTÉ. Une cuillère de trop vous risquez de vomir (ou de ressentir une douleur). Si vous avez cette sensation trop souvent vous risquez de détendre votre petit estomac qui deviendra alors un 2ème gros estomac : votre intervention ne sera alors plus efficace!
- 7/ EVITER de vous allonger après les repas, cela permet d'éviter les reflux la nuit
- 8/ Ne pas FUMER car cela favorise la formation d'ulcère sur votre petit estomac

EFFETS SECONDAIRES DU BY-PASS A CONNAITRE :

Le Dumping Syndrome : C'est une sorte de malaise qui se manifeste suite au by-pass. Il se produit 30 min à 4h après un repas. Les principaux symptômes sont : somnolence, pâleur, et nausées. Vous pouvez aussi ressentir des palpitations, des bouffées de chaleur, des sueurs, et avoir la diarrhée.

Les hypoglycémies : Il s'agit d'une sensation de faim intense à distance des repas accompagnée de sueurs et fatigue. Nécessité de manger des aliments sucrés

Les troubles du transit intestinal : Les selles sont plus fréquentes et molles, parfois décolorées et malodorantes, souvent matinales. Chez 50% des patients, il existe des signes plus marqués (diarrhée, météorisme). Ces signes diminuent avec le temps. Attention, une alimentation trop grasse et une trop grande consommation de fruits et légumes CRUS accélèrent le transit.

Les carences nutritionnelles (= manque de vitamines et minéraux): Le risque existe après cette chirurgie. Il est obligatoire de prendre une SUPPLÉMENTATION VITAMINIQUE A VIE avec la nécessité d'une surveillance biologique par prises de sang régulières (tous les 4 à 6 mois).

SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT APRES L'OPERATION

- La 1ère visite de contrôle aura lieu 1 mois après l'opération avec votre chirurgien.
- La 2ème visite de contrôle aura lieu 4 mois après l'opération avec l'ensemble de l'équipe
- Vous devez consulter un médecin de l'équipe en CONSULTATION DE SUIVI à vie. Les rendez-vous sont possibles tous les jours et sont pris par VOS SOINS. Ces visites permettent de vous aider dans la gestion des repas et des effets secondaires du By-Pass au quotidien. Elles permettront la surveillance de la chirurgie (recherche de complications à distance de l'opération) et de votre état nutritionnel (dépistage de manque de vitamines et de malnutrition). Les études ont montré que les patients suivis avaient de meilleur résultat sur le long terme.
- En cas d'intolérance, de vomissements réguliers, de reflux ou de problèmes autour du By-Pass, TELEPHONER au CENTRE ou la nuit et le week-end aux urgences de la clinique (04 72 17 26 00)
- PAS DE GROSSESSE PENDANT 1 AN APRES LE BYPASS. En cas de désir de grossesse, prévenir l'équipe. Un bilan sanguin et une consultation sont nécessaires avant la conception.
- Vous devez être prudent en cas d'utilisation d'anti-inflammatoires. En cas de douleurs digestives, veuillez arrêter immédiatement le traitement et en parler à votre médecin traitant.

L'ACTIVITE PHYSIQUE :

Après 3 semaines, pensez à commencer une activité physique régulière : marche, sport, vélo, natation...

Centre Lyonnais de Chirurgie Digestive

29 av. des Sources, 69009 Lyon - Tel : 04 37 49 70 10 - Fax : 04 37 49 70 13

Pour plus d'information, rendez-vous www.chirurgien-digestif.com