

Chirurgie bariatrique

Régime préopératoire en protéines

Introduction

Vous avez opté pour une intervention bariatrique dans le but de réduire le poids corporel et d'atteindre un mode de vie sain. Il est important que vous soyez préparé à cela afin d'obtenir le meilleur résultat possible de l'opération bariatrique.

Un bon état nutritionnel avant la chirurgie est essentiel pour réduire le risque de complications postopératoires.

Directives nutritionnelles préopératoires

1. Préparation alimentaire préopératoire

Les directives ci-dessous sont également très importantes après la chirurgie. Vous pouvez déjà les appliquer en préparation.

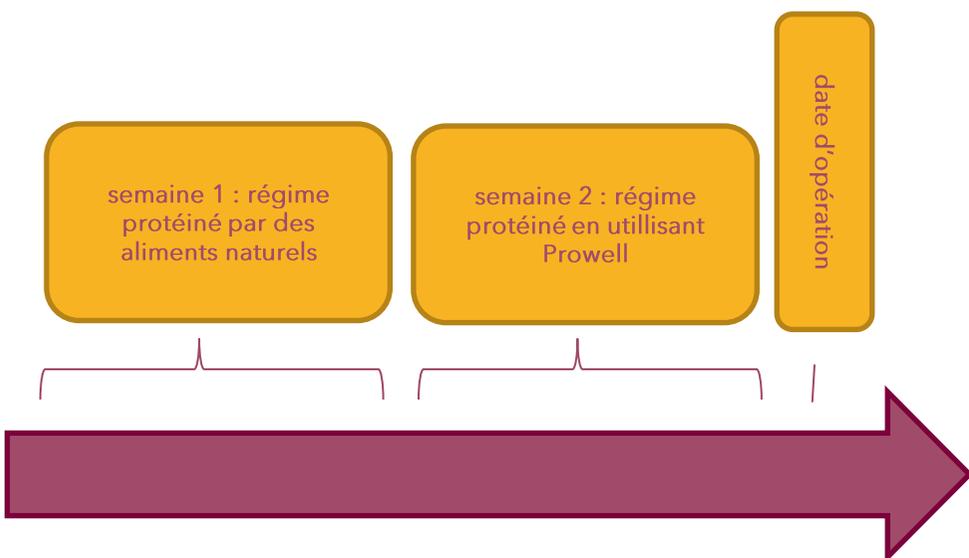
- ✓ Manger consciemment, éviter les distractions en mangeant (télé, lecture du journal, smartphone,...)
- ✓ Manger lentement, bien mâcher, prendre de petites bouchées
- ✓ Reconnaissance de la satiété, arrêtez si vous vous sentez rassasié
- ✓ Repas fréquents (3 repas principaux, 3 collations)
- ✓ Boire beaucoup d'eau
- ✓ Alimentation saine et variée

2. Régime préopératoire en protéines

En préparation à l'opérations, nous commençons 2 semaines au par avant par un régime protéiné. Le but est de réduire le risque de complications pendant chirurgie en réduisant le tissu adipeux dans l'abdomen et en diminuant le volume hépatique.

Objectif = réduire le risque de complications

2 semaines avant la chirurgie



- ✓ Semaine 1 : Par des aliments naturels
- ✓ Semaine 2 : En utilisant Prowell

Suivre correctement ce régime protéiné est important pour garder la masse musculaire intacte. Essayez de faire suffisamment d'exercice pendant ces semaines préopératoires.

2.1 Régime protéiné avec des aliments naturels

La première semaine consiste en un régime protéiné avec des aliments naturels.

En quoi consiste le régime

- ✓ ± 800 kcal (régime très faible en calories)
- ✓ Min. 110g de protéines
- ✓ <50g glucides par jour

Pourquoi si peu de glucides ou de sucres

En mangeant peu de glucides ou de sucres, notre corps entre en cétose. Cette condition garantit un appétit modéré et nous pouvons de cette manière supporter le régime.

Les aliments ci-dessous sont riches en glucides et ne sont donc pas autorisés 2 semaines avant la chirurgie :

- ✓ Pain, pistolets, baguette, gâteaux du petit déjeuner, cracottes, biscottes,...
- ✓ Céréales, muesli, granola, avoine,...
- ✓ Pâtes, riz, quinoa, nouilles,...
- ✓ Farine, liant, chapelure,...
- ✓ Fruits, fruits secs, fruits confits, miel,...
- ✓ Biscuits, gâteaux, bonbons,...
- ✓ Limonades, jus de fruits, smoothie,...

Pourquoi tant de protéines

Nous avons besoin de suffisamment de protéines pour garder notre masse musculaire intacte pendant ce régime strict. 3 Repas riches en protéines et 3 collations riches en protéines sont nécessaire.

Nous utilisons des valeurs d'échange de protéines pour faciliter le comptage des protéines. Cela permet de varier facilement votre menu quotidien sans prendre trop peu de protéines. Assurez-vous un apport de 110g de protéines ou 22 valeurs d'échange de protéines chaque jour.

1RW = 1 valeur d'échange de protéines = 5g protéine

Dans quels aliments retrouve-t-on les protéines ?

Les protéines se trouvent principalement dans les produits animaux tels que le lait et les produits laitiers, la viande, le poisson, la volaille et les œufs. Comme ces aliments peuvent aussi être riches en matières grasses, nous optons toujours pour des variantes maigres.

Que puis-je manger ?

Les pages suivantes répertorient les différents aliments autorisés et interdits dans le cadre de ce régime préopératoire.

une alimentation riche en :

- ✓ Lait écrémé et produits laitiers écrémés
- ✓ Viande et charcuterie maigre
- ✓ Poissons, crustacés et coquillages
- ✓ 1 cuillère à soupe de matières grasses
- ✓ 1,5 à 2l d'eau
- ✓ Légumes autorisés

Exemple de schéma journalier : première semaine, régime protéiné (22RW = 110g de protéines)

Petit-déjeuner

- ✓ 150ml yaourt maigre 1RW
- ✓ 25g charcuterie maigre 1RW

Collation

- ✓ 80g fromage blanc maigre 2RW

Déjeuner

- ✓ 150g viande ou poisson maigre 6RW
- ✓ 150g légumes à faible teneur en glucides 1RW
- ✓ 1 cuillère à café d'huile

collation

- ✓ 150ml yaourt maigre 1RW
- ✓ 2 cubes de fromage à tartiner allégé (40g) 2RW

Souper

- ✓ 150g viande ou poisson maigre 6RW
- ✓ 150g légumes à faible teneur en glucides 1RW
- ✓ 1 cuillère à café d'huile

En soirée

- ✓ 25g fromage allégé 1RW

Hydratation

- Min. 1.5l d'eau (plate ou pétillante)
- Café ou thé (seulement avec l'ajout de édulcorant ou de lait écrémé)-
- Sporadiquement soda light

1RW = 1 valeur d'échange protéique = 5g de protéines

Afin de compter facilement les protéines, nous comptons avec des valeurs d'échange de protéines. Cela facilite les variations à votre menu journalier en prenant assez de protéines.

Aperçu des valeurs d'échange de protéines

<p><u>Viande et charcuterie</u> 1 valeur d'échange protéine : =</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ - 25g charcuterie maigre (>10g lipides/100g) ✓ - 20g viande, pesée crue ✓ - 15g charcuterie fumée
<p><u>Poisson, crustacés et coquillages</u> 1 valeur d'échange protéine :</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 50g moules (sans coquille) ✓ 30g crustacés et coquillages ✓ 25g poisson maigre (<2g lipides/100g)
<p><u>Œuf</u> 1 valeur d'échange protéine :</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 50g d'œuf (1 pièce)
<p><u>Substituts de viande :</u> 1 valeur d'échange protéine :</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 40g tofu ✓ 30g tempeh ✓ 20g seitan ✓ 30g quorn
<p><u>Lait et produits laitiers :</u> 1 valeur d'échange protéine :</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 150ml lait écrémé ✓ 150ml lait de soja enrichi en calcium ✓ 150ml yaourt maigre (non sucré) ✓ 150ml babeurre (non sucré)
<p><u>Fromage :</u> 1 valeur d'échange protéine :</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 30g fromage cottage ✓ 20g fromages allégés ✓ 20g fromage à tartiner allégé
<p><u>légumes</u> 1 valeur d'échange protéine :</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 250g de légumes

1RW= 1 valeur d'échange protéine = 5g de protéines

Les aliments à utiliser

Boissons

- ✓ Eau plate ou pétillante, min. 1.5l d'eau par jour
- ✓ Eau aromatisée (sans sucre ajoutés)
- ✓ Thé ou café uniquement avec ajout d'édulcorant et/ou lait maigre
- ✓ Sodas/limonades light,, sporadiquement, **<5kcal/100ml** bv. Coca cola zero®



0,3kcal/100ml = OK

Fromage

- ✓ Fromage maigre: **max. 20g lipides/100g**



17g lipides/100g = OK

- ✓ Fromage maigre à tartiner: **max. 12g lipides/100g**



7g lipides/100g = OK

- ✓ Cottage cheese
- ✓ Mozzarella light

Lait et produits laitiers

- ✓ Lait écrémé
- ✓ Babeurre (non sucré)
- ✓ Yaourt maigre (fruit) sans sucres ajoutés
- ✓ Fromage blanc maigre ou fromage frais sans sucres ajoutés
- ✓ Yaourt maigre à boire sans sucres ajoutés
- ✓ Pudding fait maison avec lait écrémé et édulcorant
- ✓ **Critères :**
 - Glucides : max. 6g/100g
 - Lipides : <1g gras/100g

fitbeauty.nl

Voedingswaarde	per 100 g	ADH*
Energie	210 kJ (50 kcal)	
Vet	0 g	
Waarvan verzadigd vet	0 g	
Koolhydraten	3,4 g	
Waarvan suikers**	2,8 g	
Eiwit	7,0 g	
Zout	0,10 g	
Calcium	120 mg	15%
Vitamine B2	0,21 mg	15%
Vitamine B6	0,21 mg	15%
Vitamine B12	0,38 µg	15%

* Het percentage van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.
** Bevat van nature aanwezige suikers.

Dit zuivelproduct is gemaakt van Nederlandse veldmelk. Afkomstig van koeien die worden gehouden op een biologische boerderij. Het is een natuurlijk product met een laag vetgehalte. Het bevat geen toegevoegde suikers of andere toevoegingen. Het is geschikt voor mensen met lactose-intolerantie. Het is geschikt voor mensen met een melkallergie. Het is geschikt voor mensen met een eiwitallergie. Het is geschikt voor mensen met een zoutallergie. Het is geschikt voor mensen met een calciumallergie. Het is geschikt voor mensen met een vitamine B2-allergie. Het is geschikt voor mensen met een vitamine B6-allergie. Het is geschikt voor mensen met een vitamine B12-allergie.

NL 20713

0g lipides/100g = OK

3,4g glucides/100g = OK

Alternatifs végétaux pour le lait

- ✓ Lait de soja non sucré, enrichi en calcium
- ✓ Yaourt de soja (aux fruits) sans sucre ajouté
- ✓ Critères :

- Glucides max. 7g/100g
- Lipides max. 2.5g/100g



Energie	257KJ
Kilocalorieën	61KCAL
Vetten waarvan	2 g
Verzadigde vetten	0.4 g
Koolhydraten waarvan	5.8 g
Suikers	5.6 g
Vezels	1 g
Eiwitten	3.7 g

2g vet/100g = OK

5,8g Kh/100g = OK

- ✓ Pudding fiat maison à base de lait de soja et d'édulcorant

ATTENTION !

- Pas de lait de riz, de lait d'avoine, de lait d'amande,... à cause de la faible valeur biologique des protéines !
- Pas de puddings de soja prêts à l'emploi, ils sont trop riches en sucre.



Viande et charcuteries

✓ Viandes maigres: <5g lipides/100g



Soort	Per 100 Gram
Energie	478 kJ (113 kcal)
Vet	1.9 g
Waaran verzadigd	0.5 g
Totaal onverzadigde vetzuren	1.2 g
Koolhydraten	0 g
Waaran suikers	0 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	24 g
Zout	0.25 g

lipides: 1,9g/100g = OK

✓ Charcuterie maigre: <10g lipides/100



Soort	Per 100 Gram.
Energie	535 kJ (128 kcal)
Vet	5.1 g
Waaran verzadigd	1.7 g
Totaal onverzadigde vetzuren	3.4 g
Koolhydraten	1.1 g
Waaran suikers	0.8 g
Voedingsvezel	0.6 g
Eiwitten	19 g
Zout	1.75 g

lipides: 5,1/100 = OK

✓ Eufs

Substituts de viande végétaux

✓ Critères

- Non panés
- Min. 12g protéines/100g
- Max 10g lipides/100g



μ

Soort	Per 100 Gram	R1*
Energie	703 kJ (168 kcal)	
Vet	7.8 g	
waarvan verzadigd	0.9 g	
waarvan onverzadigd	6.9 g	
Koolhydraten	2.8 g	
waarvan suikers	0.6 g	
Voedingsvezel	1.2 g	
Eiwitten	21 g	
Zout ¹	1.45 g	

lipides: $7,8\text{g}/100\text{g} = \text{OK}$

protéines: $21\text{g}/100\text{g} = \text{OK}$

Poisson

- ✓ Crustacés et coquillages
- ✓ Poisson maigre: <2g lipides/100g



Per	100g
Energie	305kJ
Kilocalorieën	72kcal
Vetten waarvan	0.7g
Verzadigde vetten	0.1g
Koolhydraten waarvan	<0.5g
Suikers	0g
Vezels	<0.5g
Eiwitten	16.0g
Zout	0.17g
Mineralen	

lipides: 0,7g/100g = OK

Légumes

✓ A volonté :

- Endives, asperges, aubergines, céleri en branches, chou-fleur, brocoli, chanterelles, champignons, chou chinois, concombre, pak-choi, purslane, chou rouge, laitue, haricots verts, épinards, tomates, cresson, salade de blé, fenouil, cressonnette, chicons, pousses, laitue romaine, roquette, pleurotes céleri, laitue frisée, rhubarbe, feuilles de chêne, cornichon

✓ Légumes maximum 200g par jour :

- Chou vert et blanc, courgette, poivron, potiron, poivron, potiron, poireau, chou frisés, rutabaga, oseille, pois, haricots verts, navet, radis, radis noir, haricots beurre, tomates cerises, céleri- rave, chou pointu, pousses de soja, choux de Bruxelles, fièves, choucroute

✓ Soupe maison :

- Légumes faibles en glucides
- Cube de bouillon faible en matière grasse
- Sans ajout de liant, crème, pomme de terre, pâtes,...

Dressing et assaisonnements

✓ Epices et assaisonnements

✓ Jus de citron, tabasco, moutarde

✓ Vinaigrette faite maison à base de yaourt faible en matière grasse

✓ Sauces zéro, vinaigrette légère, D&L mayonnaise avec bouchon mauve : **max. 1 cuillère à soupe**

Matière grasse

✓ Max. 1 cuillère à soupe par jour

- Ajouter des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles

✓ Huile ou margarine de cuisson avec une bonne composition en acides gras :
graisses saturées < 1/3 graisses totales



Per	100 g
Energie	1890KJ
Kilocalorieën	456KCAL
Vetten waarvan	51 g
Verzadigde vetten	4.9 g
Koolhydraten waarvan	0 g
Suikers	0 g
Eiwitten	0 g
Zout	0.02 g

Graisses totales = 51g, graisses saturées = 4.9g = OK

1.2 Régime protéiné avec Prowell

La 2^{ème} semaine du régime protéiné (1 semaine avant la chirurgie) nous passons du régime protéiné avec des aliments naturels à Prowell. Ceci pour une préparation maximale à la chirurgie bariatrique. Ici aussi, il est important que le régime soit **strictement** suivi.

En quoi consiste le régime

- ✓ 800kcal par jour
- ✓ Régime protéiné
- ✓ < 50g de glucides par jour
- ✓ 6 repas (sachets) par jour

Comment commander Prowell

Vous avez reçu un bon de commande de votre chirurgien ou diététicien. Un code spécifique peut être trouvé à ce sujet. Vous en aurez besoin pour vous inscrire sur le site Web de Prowell.

www.prowell.be

Vous pouvez toujours consulter la feuille d'instructions ou la vidéo d'instructions sur le site Web de Prowell.

2. Que dois je commander ?

Bariatric box = 1 semaine avant l'opération



Vous commandez la bariatric box pour 1 semaine. Le bariatric box est un régime cétogène hypocalorique, indiqué en préparation à la chirurgie de l'obésité. 1 boîte contient 42 sachets (repas). Cela correspond à 1 semaine avant la chirurgie, 6 sachets par jour.

Que puis-je manger

- ✓ 6 sachets par jour
- ✓ 2l d'eau
- ✓ Légumes faibles en glucides
- ✓ Epices et assaisonnements
- ✓ Max. 1 cuillère à soupe par jour

Des lignes directives Prowell

Légumes

A volonté :

- Endives, asperges, aubergines, céleri en branches, chou-fleur, brocoli, chanterelles, champignons, chou chinois, concombre, pak-choi, purslane, chou rouge, laitue, haricots verts, épinards, tomates, cresson, salade de blé, fenouil, cressonnette, chicons, pousses, laitue romaine, roquette, pleurotes céleri, laitue frisée, rhubarbe, feuilles de chêne, cornichon

Légumes maximum 200g par jour :

- Chou vert et blanc, courgette, poivron, potiron, poivron, potiron, poireau, chou frisés, rutabaga, oseille, pois, haricots verts, navet, radis, radis noir, haricots beurre, tomates cerises, céleri- rave, chou pointu, pousses de soja, choux de Bruxelles, fièves, choucroute

✓ Partagez les légumes sur 2 repas

✓ Légumes en forme de soupe, crudités, cuits, à la vapeur, au wok,...

Matière grasse

✓ 1 cuillère à soupe d'huile végétale ou de margarine par jour

✓ 1 cuillère à soupe de vinaigrette maigre

Assaisonner

✓ Toutes les épices et aromates (ail et oignon en poudre) pe : fines herbes, menthe, aneth, estragon,...

✓ Cubes de bouillon dégraissés

✓ Toutes les sortes de vinaigre. Max. 1 c à s/jour

Si vous avez des questions ou des incertitudes, contactez votre diététicienne

Chirurgie bariatrique

Diététicienne Yara Knockaert

Tel. 056/63 55 73

yara.knockaert@azgroeninge.be

Bureau diététique général

Tel. 056/63 55 71

vzw az groeninge

zetel: Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk

RPR Gent | afdeling Kortrijk | BE 0472 222 625

t. 056 63 63 63 | f. 056 63 63 69 | www.azgroeninge.be

vu: Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk

ziekenhuis internationaal erkend door JCI voor veilige zorg en kwaliteit:

www.azgroeninge.be/kwaliteit