
QUESTIONS ET RÉPONSES

Alimentation après une sleeve gastrique

Une opération de type sleeve gastrique ne modifie pas seulement l'estomac, elle modifie aussi la manière de s'alimenter et les sensations corporelles. Pour vous aider, nous avons rassemblé les questions les plus fréquentes sur l'alimentation avant et après l'intervention.

Notre équipe diététique vous accompagne à chaque étape.

1. Avant l'opération

Pourquoi l'alimentation est-elle déjà importante avant l'opération?

Parce qu'un bon départ facilite l'intervention. Perdre quelques kilos avant l'opération peut faciliter le travail du chirurgien ou de la chirurgienne.

Que puis-je faire à l'avance?

- Supprimer les boissons sucrées
- Manger lentement
- Réfléchir à l'activité physique à pratiquer après l'opération

2. Juste après l'opération

À quoi ressemble mon estomac après l'opération?

L'estomac est plus petit et plus sensible. Si vous mangez trop vite ou en trop grande quantité, cela peut provoquer des nausées, une sensation de pression ou même des vomissements.

Que puis-je manger les premiers jours?

À l'hôpital, vous commencez par une alimentation liquide et ensuite passez à une alimentation mixée, avec des petites portions. Les boissons doivent être sans sucre et non gazeuses.

Et ensuite?

Vous poursuivez l'alimentation mixée à domicile et pourrez ensuite, selon votre tolérance, passer à une alimentation molle, coupée fin. La transition vers une alimentation à consistance normale intervient entre 1 et 3 mois après l'opération.

Je n'ai plus très faim, est-ce normal?

Oui, l'estomac produit moins d'hormones de la faim. Il est néanmoins important de manger régulièrement et essayer de couvrir vos besoins en nutriments.

Quel est le rôle de la consultation en nutrition?

Nous vous accompagnons dans vos changements d'habitudes alimentaires et vous donnons des conseils concrets, adaptés à votre quotidien.

À quelle fréquence faut-il manger?

Idéalement 5 à 6 petits repas par jour. Cela permet de maintenir un certain niveau d'énergie et de favoriser la digestion.

3. À long terme, après l'opération**Est-ce que je pourrai manger de tout?**

En principe oui, en petites quantités. Il est aussi possible que vos goûts changent.

Y a-t-il des choses que je devrai éviter à long terme?

Les boissons sucrées, l'alcool et les boissons gazeuses sont à éviter. Les grandes portions ne sont pas recommandées non plus.

Que se passe-t-il si je bois de l'alcool?

L'alcool est souvent plus rapidement et plus fortement absorbé après l'opération. Il est aussi très calorique et peut irriter l'estomac. Il vaut donc mieux l'éviter ou en consommer très peu, avec prudence.

Et les protéines?

Elles sont très importantes, car elles permettent entre autres de maintenir les muscles pendant la perte de poids. Nous vous montrons comment en consommer suffisamment.

Dois-je prendre des vitamines?

Oui, après l'opération, le corps a besoin d'un soutien supplémentaire. Nous vous conseillons sur les compléments en vitamines et minéraux adaptés.

Les compléments sont-ils pris en charge par l'assurance maladie?

La caisse maladie ne rembourse pas les suppléments en multi-vitamines.

Et si je ne tolère pas certains aliments?

Cela peut arriver. Nous vous aidons à trouver des alternatives adaptées.

Combien de temps faut-il pour s'habituer à cette nouvelle manière de manger?

Cela dépend des personnes. Une alimentation adaptée et la pratique régulière d'une activité physique sont des clés essentielles de votre réussite. Nous vous accompagnons pour trouver un chemin qui vous convient.