



Post-gastrectomie

40.054F

Conseils généraux

- Préférez 6 petits repas répartis tout au long de la journée plutôt que 3 gros repas.
- Mangez calmement, mâchez bien et ne buvez pas trop pendant le repas. Prévoyez aussi suffisamment de temps pour manger.
- Évitez les plats trop épicés, les aliments trop cuits ou brûlés et les fritures.
- Tous les aliments pouvant contenir du lait et des produits laitiers sont interdits.

Remarques

- Les conseils donnés ici sont généraux.
- Parfois, vous devrez tester vous-même quels aliments vous digérez le mieux. Certains aliments autorisés pourraient vous causer des problèmes, tandis que vous pourriez tolérer d'autres produits a priori interdits.
- De manière générale, optez de préférence pour des aliments faciles à digérer.

Conseils (4 semaines après l'opération)

- Mangez calmement, mâchez bien et ne buvez pas trop pendant le repas. Prévoyez aussi suffisamment de temps pour manger.
- Évitez les plats trop épicés, les aliments trop cuits ou brûlés et les fritures.
- Après quelques semaines, le régime ne devra plus être aussi strict. Vous pourrez passer à une alimentation saine classique.
- Les produits laitiers acides tels que le yoghourt classique, le fromage blanc et le lait battu contiennent beaucoup moins de lactose. Le fromage (à pâte dure) contient également très peu de lactose. Ces produits sont dès lors supportés par la plupart des personnes, au bout d'un certain temps.

Liste des aliments autorisés et à éviter (à respecter strictement au cours des premières semaines après l'opération).

AUTORISÉS

À ÉVITER

Pain - céréales

Pain blanc ou demi-gris pas trop frais, biscottes.

Cornflakes classiques nature et autres céréales légères pour petit-déjeuner.

Pistolets blancs ou demi-gris classiques.

Pain très frais, pain gris à gros grains, pain complet, biscottes ou crackers.

Cornflakes complets, céréales pour petit-déjeuner à base de fruits secs, de chocolat ou de morceaux durs, etc.

Pain d'épices, couques au beurre avec raisins, brioches et autres viennoiseries.

Pommes de terre - riz - pâtes - épaississants

Pommes de terre bouillies ou cuites à la vapeur ou pommes de terre préparées avec du lait de soja ou du lait sans lactose.

Riz blanc, pâtes blanches.

Toutes les céréales raffinées telles que féculé de maïs, fleur de farine de riz...

Purée de pommes de terre et dérivés, préparés avec du lait ou de la crème. Pommes de terre rissolées, frites ou autres fritures.

Riz complet, pâtes complètes.

Céréales non raffinées.

Légumes

Légumes doux bouillis ou cuits à la vapeur, sans peau ni pépins, comme chou-fleur, brocolis, blancs de poireau, tomates, chicons et carottes.

Compotes de fruits, conserves de fruits.

Petites quantités de fruits frais, mûrs, épluchés, sans pépins ni peaux.

Légumes crus et cuits à l'étouffée.

Toutes les sortes de choux (exception : chou-fleur et brocoli)

Choux de Bruxelles, oignons, champignons, poivrons, salsifis et pois.

Fruits

Fruits non mûrs, pépins et épluchures des fruits, fruits secs (p.ex. : raisins et dattes), fruits à noyau (cerises, prunes).

AUTORISÉS

À ÉVITER

Viande – poisson - volaille

Viande maigre légèrement rôtie ou bouillie, comme steak, viande de porc maigre (rôti, mignonnette, filet), lapin, lièvre...

Poisson maigre bouilli, poché, rôti ou préparé en papillote. Exemples de poissons maigres : cabillaud, colin, dorade, truite, raie, sole...

Volaille sans peau, comme poulet, dinde, pigeon...

Charcuteries ou préparations de poissons maigres, comme jambon dégraissé, filet de dinde, blanc de poulet, viande fumée maigre, rôti de porc...

Viandes grasses comme carbonnades, toutes les sortes de saucisses, haché, lard et préparations de viande trop grasses.

Poissons gras comme anguille, saumon, hareng, maquereau...
Poisson en bocal ou en conserve.

Toutes les charcuteries grasses, les salades de viande et de poisson, le pâté, les saucisses...

Œufs, coquillages et crustacés

Œufs brouillés, mollets ou pochés.

Œufs cuits durs ou au plat.

Coquillages et crustacés.

Lait, produits laitiers et fromages

Lait de soja, puddings de soja et tous les dérivés.

lait battu, du yoghourt et du fromage maigre, mi-vieux.

Lait sans lactose et tous les dérivés.

Interdiction du lait classique et de tous ses dérivés.

! Au bout d'un certain temps, vous pourrez essayer de consommer du fromage blanc, du

Remarque : le lait de soja (de préférence enrichi en calcium) peut remplacer le lait classique pour la préparation des purées, sauces, puddings... et il est équivalent au lait de vache.

Graisses, huiles et sauces

Beurre ou margarine, frais ou fondu.

Graisses fortement chauffées.

Jus des viandes maigres.

Sauces grasses et mayonnaise.

AUTORISÉS

À ÉVITER

Potages

Potages de légumes non gras, mixés, préparés avec du bouillon dégraissé (maison) ou des cubes de bouillon dégraissé et les légumes autorisés.

Potages gras

Soupes prêtes à l'emploi en boîte ou en brique, ou soupes en sachets.

Remarque : laissez le bouillon fraîchement préparé un jour au frigo, et enlevez ensuite la couche de graisse durcie. Vous aurez ainsi un bouillon dégraissé pour la préparation des soupes et sauces.

Boissons

Eau plate ou boissons rafraîchissantes. Café et thé léger.

Boissons gazeuses telles qu'eau pétillante, limonades, Coca, bière...

Jus de légumes filtrés.

Boissons alcoolisées

Lait de soja, boissons au soja et lait sans lactose.

Sucreries, pâtisseries et glaces

Confiture de fruits épépinés et épluchés, miel, sucre, sirop de poire.

Chocolat etc.

Pâtisseries légères sans crème fraîche, pudding ni lait, chocolat etc.

Toutes les pâtisseries et tous les biscuits contenant du lait.

Biscuits légers tels que Petit Beurre, madeleines, Madeire.

Chips.

Sorbets

Glaces.

Divers

Sel, noix de muscade et herbes fraîches ayant un goût neutre.

Purée de tomates.

Plats très épicés (e.a. poivre, paprika, curry...)

Moutarde, vinaigre.

