INFORMATION DESTINÉE AUX PATIENTS DANS LE DOMAINE DE LA BARIATRIE :
VEILLER AU PLAISIR ET À LA RESPONSABILITÉ PERSONNELLE

Réduction pondérale avec succès à long terme

VIATRIS

L'obésité prononcée, également appelée obésité morbide, est une maladie chronique grave. Au cours des dernières années, la chirurgie bariatrique s'est imposée de plus en plus dans le traitement de l'obésité morbide. En Suisse, environ 5'000 personnes atteintes d'obésité subissent chaque année une opération appropriée. L'opération de pontage gastrique est la procédure la plus fréquemment utilisée.

Malgré de nombreux effets positifs sur l'état de santé et le bien-être des personnes concernées, la période après l'opération présente toutefois également de nouveaux défis. Il convient de souligner en particulier le changement d'alimentation qui est présenté en détail dans cette brochure. Il est important que les personnes qui subissent une opération de pontage gastrique soient bien informées des ajustements nutritionnels et de la prise d'additifs nécessaires. Il ne faut pas non plus négliger les modifications psychologiques qui résultent de l'opération et de la perte de poids associée. Cette brochure aborde également cet aspect.

Je souhaite à tous les intéressés beaucoup de plaisir dans la lecture de cette brochure et espère que ces informations seront utiles. Je suis convaincu que la plupart d'entre vous qui décident de subir une opération ou l'ont déjà décidé pourront mettre en œuvre avec succès les recommandations au quotidien. Si toutefois vous avez des questions ou des problèmes, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre médecin ou à votre nutritionniste.

Nous vous prions de recevoir nos salutations les meilleures.

Prof. Dr. med. Bernd Schultes

Rédigé avec la collaboration de Nathalie Zumbrunn-Loosli, directrice du KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie (Centre de compétences pour la psychologie nutritionnelle) Zurich.

L’alimentation après un pontage gastrique proximal

Une opération de pontage gastrique implique un grand changement dans les domaines les plus divers de votre vie, notamment bien sûr dans l’alimentation. La fonction du tractus gastro-intestinal est modifiée par l’opération et ainsi les exigences posées à votre alimentation changent aussi.

Il existe toute une série de recommandations qui contribuent à améliorer votre santé et votre bien-être après une opération de pontage gastrique. Elles représentent un guide sur votre chemin vers une alimentation avisée et savoureuse. L’accent est mis non seulement sur le type et la quantité des aliments consommés, mais aussi sur votre comportement alimentaire (lisez à ce sujet les pages 7 / 10).

Voici un résumé des principaux points :

Protéines

Un apport suffisant en protéines est l’un des thèmes nutritionnels centraux après une opération de pontage gastrique. Il a pour but de garantir que la masse musculaire soit maintenue dans la mesure du possible tout au long du processus de réduction pondérale rapide.

Immédiatement après l’opération, un apport de protéines d’au moins 30 g par jour est recommandé, et après le régime reconstituant il faut viser une quantité minimale de 60 g par jour.

Graisses

Après une opération de pontage gastrique, vous devriez manger au maximum 70 g de graisses par jour. Nos tableaux à partir de la page 16 vous donnent un aperçu rapide de la quantité de graisse contenue dans chaque aliment. La tolérance aux graisses peut varier fortement après une opération de pontage gastrique, et le dépassement de la quantité tolérée individuellement entraîne des selles graisses désagréables (stéatorrhée). Avec Creon® – une préparation aux enzymes – vous pouvez combattre si nécessaire ce phénomène concomitant.

Liquides

Pour que votre organisme soit suffisamment approvisionné en liquides, il vous faut au moins 1,5 l par jour. Au début vous ne pourrez boire que peu à la fois en raison du volume réduit de votre estomac. Il est donc important de prendre les liquides par décilitres, répartis tout au long de la journée. Vous devriez renoncer entièrement aux boissons énergétiques comme les jus de fruits, les boissons sucrées, les smoothies, les boissons au lait chocolaté.

Hydrates de carbone

Les hydrates de carbone comme les farineux, les sucreries et les fruits fournissent de l'énergie. Si vous consommez des hydrates de carbone, faites-le avec modération et associez-les aux protéines lors d'un repas.

Fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont des composantes indigestes d'aliments végétaux, contenues dans les légumes, les salades et les produits complets. Elles rassasient durablement et favorisent l'activité intestinale. Intégrez des légumes et de la salade dans vos repas principaux.

Vitamines et minéraux

Afin de prévenir chez vous une carence en micronutriments, il est nécessaire que vous preniez pendant toute votre vie la quantité de préparations de vitamines et minéraux recommandée par votre médecin.

Alcool

L'effet enivrant de l'alcool se fait sentir plus rapidement après une opération de pontage gastrique. Par conséquent, tenez compte de la quantité et de la fréquence des boissons alcooliques. En outre, l'alcool fournit près du double de l'énergie des hydrates de carbone et peut donc inhiber votre perte de poids ou entraîner une nouvelle prise de poids.

Le pontage distal et ses défis

Lors d'un pontage distal, la section commune de l'intestin, dans laquelle la bouillie alimentaire et les sécrétions digestives se rencontrent, est raccourcie. Plus cette section est courte, moins les enzymes disposent de temps pour décomposer les nutriments et les absorber. Ainsi, des quantités importantes de graisses et de protéines sont excrétées par l'intestin non digérées. L'avantage : vous perdez plus de poids. L'inconvénient : les nutriments non digérés sont fermentés par les bactéries du gros intestin (ce qui cause des ballonnements) et éliminés inutilisés. Les selles grasses sont claires, de couleur grisâtre à jaunâtre, molles à liquides, collantes, brillantes de graisse, malodorantes, et flottent à la surface de l'eau. Vous pouvez atténuer ces effets secondaires désagréables par votre choix d'aliments.

Récapitulatif de l'alimentation après un pontage gastrique distal

1. Teneur en graisse strictement limitée, à 50 – 60 g de graisse par jour au maximum
2. 100 – 120 g de protéines par jour, réparties entre les principaux repas
3. 1,5 litre de liquide sans apport d'énergie, en dehors des repas, et augmenter la quantité de liquide en cas de diarrhée
4. Trois repas par jour. Si les diarrhées persistent, répartir la même quantité d'aliments sur 4-6 repas
5. Pour les hydrates de carbone, veillez à prendre des sources riches en fibres alimentaires
6. Prenez chaque jour les préparations de vitamines et minéraux
7. Un dosage d'enzymes de remplacement dépend de l'apport en graisses au cours d'un repas. La préparation d'enzymes de remplacement la plus souvent utilisée en Suisse porte le nom de Creon®. Lors des repas de fête, si vous mangez à l'extérieur ou en cas d'exceptions culinaires, pensez à prendre Creon® par ex. (voir page 8)

Vous trouverez page 16 un tableau listant la teneur en graisses et en protéines de chaque aliment. Cela vous permet d'effectuer facilement un contrôle de votre apport.

Vue d'assiette – aide pour votre alimentation quotidienne

Vous avez reçu dans les pages précédentes une vue d'ensemble théorique de ce dont vous pouvez tenir compte dans l'alimentation après votre opération de pontage gastrique. Mais comment mettre ce savoir en application dans la pratique ? Des questions telles que : « Que manger d'abord et quelle quantité lorsque j'ai devant moi une assiette remplie ? » Vous trouverez ici un guide pratique.

Vous avez une assiette devant vous – et maintenant?

1. Choisissez d'abord la composante protéinée et mangez-en autant que vous désirez
2. Si vous n'êtes pas encore rassasié(e), mangez des légumes et/ou de la salade
3. Si vous n'êtes toujours pas rassasié(e), mangez le féculent ou des fruits/sucreries

Veillez à cesser de manger dès que vous ressentez la première sensation de satiété. Entre les différentes bouchées, mettez les couverts de côté et ressentez si une sensation de satiété s'installe ou si vous souhaitez continuer à manger.

Pour les personnes plus avancées, il vaut la peine de faire l'expérience suivante comme exercice. Vous apprendrez ainsi à prendre des décisions d'alimentation non seulement cognitives mais aussi intuitives, sans perdre aucune limite de quantité.

- Qu'est-ce qui me procure le plus de plaisir ? Qu'est-ce que je préfère ?
- Qu'est-ce qui me « nourrit » le plus ?
- Qu'est-ce qui me rassasie le mieux ?

Laissez-vous guider de temps en temps par votre intuition et décidez ainsi **combien vous souhaitez manger et de quoi.** Le plaisir ne dépend pas de la quantité. C'est vous qui décidez ! Chaque jour à nouveau.

Tout changement de comportement alimentaire vaut la peine

Manger doit procurer du plaisir et de la joie. Une nourriture quotidienne avisée et attentive vous aidera à vous sentir bien à long terme avec l'alimentation et votre corps et à vous rapprocher de votre objectif d'une perte de poids durable.

- À long terme, une structure réglée des repas, avec trois repas principaux par jour, est recommandée pour prévenir une nouvelle prise de poids.

- Lors des repas vous devriez prêter attention aux signaux de votre corps et arrêter de manger dès la première sensation de satiété. Mâchez bien et n'avalez qu'une fois que la nourriture présente une consistance molle

- Ne buvez pas en même temps que vous mangez. Avant le repas, attendez au moins 15 minutes et après le repas au moins 30 minutes avant de boire. Vous prévenez ainsi une trop forte dilution de la bouillie alimentaire et donc une surcharge du tractus gastro-intestinal

- Votre comportement alimentaire est basé sur des années d'apprentissage ; il est fortement ancré et automatisé. Ces modèles de comportement ne disparaissent pas après une opération de pontage gastrique. Il s'agit de lâcher les attitudes et émotions négatives vis-à-vis de l'alimentation et de les remplacer par des expériences positives. En effet, le fait de manger doit être une source de joie !

De tels processus de changement ne se produisent pas du jour au lendemain et ils nécessitent beaucoup d'endurance. Vous devriez garder à l'esprit que tout changement signifie un pas dans la bonne direction et vous fait avancer en direction d'une alimentation savoureuse. « S'accrocher », voilà la devise, et ne pas se laisser décourager par des rechutes. Faites preuve de patience envers vous-même et reconnaissez aussi vos progrès.

Creon®, une possibilité supplémentaire dans le plan de traitement

Afin de décomposer les aliments dans l'intestin en vue de la digestion, il faut des enzymes digestives. L'organisme produit les enzymes en fonction de la nourriture que vous mangez. L'opération de pontage gastrique a modifié l'anatomie de votre intestin, ce qui réduit volontairement l'absorption de nutriments. C'est l'un de plusieurs facteurs qui conduisent à la perte de poids. Selon les habitudes alimentaires ou la longueur restante de l'intestin, des troubles comme les vomissements, diarrhées, selles grasses ou taux de protéines bas dans le sang peuvent se présenter. Creon® peut aider à atténuer ces réactions.

Creon® est une préparation d'enzymes qui favorise l'absorption des nutriments (p. ex. graisses, protéines). Le nutriment principal sur lequel est axé un dosage approprié de Creon® est la quantité de graisse apportée au cours d'un repas. Le but est de réduire les troubles tout en ne freinant pas la perte de poids.

La règle approximative est la suivante :

1 gramme de graisse nécessite 2000 unités de lipase

5 g de graisse nécessitent 10'000 unités de lipase → 1 capsule de Creon® 10'000

12,5 g de graisse nécessitent 25'000 unités de lipase → 1 capsule de Creon® 25'000

Conseils pour la prise de Creon®

- Prenez la préparation d'enzymes **avec** des repas plus riches en graisses. Veillez à réduire la quantité de graisses tout en ayant quand même du plaisir
- En cas de prise de plusieurs capsules par repas, vous devriez prendre les **capsules réparties sur tout le repas** pour obtenir un meilleur effet
- Avalez si possible la **capsule entière avec une petite gorgée d'eau.** En cas de difficultés, vous pouvez avaler les minimicropellets contenus dans la capsule **sans les mâcher** avec une gorgée d'eau (ne pas les dissoudre, ni les broyer)
- Discutez avec votre médecin traitant d'un dosage judicieux
- La force perçue des selles grasses est déterminante pour le dosage et dépend de la part de graisse des aliments consommés
- Les patients présentant une intolérance au **lactose et/ou au fructose** peuvent prendre Creon® sans hésitation

Complications bariatriques et métaboliques possibles

L'intervention a certainement été pour vous une étape impressionnante et significative dans l'historique de votre poids. Elle est liée à de nombreuses attentes et espérances. Certaines ont été remplies, d'autres sont peut-être encore un peu à la traîne.

Marquez d'une croix les troubles que vous connaissez et chiffrez-en la fréquence :

O malaise après certains aliments	jamais O —— O tous les jours
O renvois	jamais O —— O tous les jours
O maux d'estomac	jamais O —— O tous les jours
O vomissements	jamais O —— O tous les jours
O dumpings	jamais O —— O tous les jours
O ballonnements, sensations de réplétion	jamais O —— O tous les jours
O nausées, crampes ou douleurs abdominales	jamais O —— O tous les jours
O plus de 3 selles par jour	jamais O —— O tous les jours
O selles grasses	jamais O —— O tous les jours
O constipation	jamais O —— O tous les jours
O faibles taux de protéines dans le sang	jamais O —— O tous les jours

Selon un adage populaire : « Chaque effet a aussi son effet secondaire ». Il est donc important de trouver des solutions personnalisées pour vous afin de pouvoir obtenir plus de bien-être, une meilleure qualité de vie et davantage de plaisir et de santé. Les complications non traitées vous minent et peuvent à long terme entraîner de la honte, des émotions négatives, un état nutritionnel défavorable, une perte musculaire, une perte osseuse, des calculs rénaux et donc une plus mauvaise qualité de vie.

La rechute dans d'anciens comportements alimentaires peut entraîner une « faim permanente » et des dumpings qui favorisent une nouvelle prise de poids. Prêtez-y donc attention !

Sortir des anciens schémas alimentaires – adieu au pilote automatique

Le fait de manger est hautement automatisé – chez tout le monde. Nous mangeons parce qu'il est l'heure, parce qu'on a fait la cuisine, parce que nous en avons l'habitude. Nous nous y sommes entraînés pendant des années, c'est devenu une habitude que nous exécutons sans beaucoup y réfléchir. C'est pourquoi les changements dans le comportement alimentaire sont si difficiles et souvent liés à des rechutes.

D'une part, le fait de manger nous apporte des nutriments importants. Mais il satisfait aussi nos besoins. Au cours de votre carrière de régimes, le plaisir était probablement plutôt défendu. Lorsque vous ne réussissiez pas à vous restreindre, la mauvaise conscience était importante et l'ancien comportement alimentaire vite revenu.

Après l'opération de pontage gastrique, il s'agit à présent de stabiliser votre poids à long terme, de construire une relation positive avec votre alimentation et de trouver la bonne part de plaisir. Cela prend un peu de temps, mais c'est possible. Votre contrôle des impulsions vous aide à quitter votre pilotage automatique malgré des obstacles comme manger à l'extérieur, le stress, le manque de temps, le chaos émotionnel.

Percevez ce qui vous « nourrit »

L'attention vous permet de déjouer le comportement alimentaire automatisé et d'ouvrir de nouvelles marges de manœuvre décisionnelles. En effet, grâce à l'attention, vous pouvez percevoir sciemment d'autres possibilités de choix et établir un comportement « nouveau ».

Ainsi vous assumez votre responsabilité lors des décisions alimentaires. Ce qui satisfait vos besoins et que vous aimez manger est un facteur de réussite important pour développer à long terme des émotions positives envers votre alimentation. Particulièrement importants pour la perception du plaisir et ainsipour la qualité de vie, sont le bon goût, le temps, le calme et une atmosphère détendue. Offrez-vous donc cela !

Les protéines – regardez

Parmi les aliments protéinés on trouve la viande, le poisson, les fruits de mer, le fromage frais, le fromage, les produits laitiers enrichis en protéines, l'œuf, le tofu, le quorn, le seitan et la poudre protéinée (plus de 80% de protéines/100 g).

Selon l'opération de pontage gastrique, vous avez besoin au moins de 60 à 120 g de protéines par jour. Pour obtenir la certitude en ce qui concerne les quantités, procédez à un contrôle des protéines.

Contrôle des protéines

Notez pendant trois jours ce que vous mangez et dans quelles quantités. Ouvrez la page 16 et calculez à l'aide des indications de protéines combien de grammes de protéines vous mangez par jour.

Si vous atteignez l'objectif : bravo – continuez comme ça !

Si vous n'atteignez pas l'objectif : cherchez des possibilités d'intégrer plus de sources de protéines dans votre déroulement journalier. Votre nutritionniste se fera un plaisir de vous y aider.

Conseils pour atteindre la quantité de protéines recommandée

- Répartissez régulièrement la quantité de protéines sur les repas principaux. Vous obtiendrez ainsi une meilleure absorption dans l'intestin
- Privilégiez des sources de protéines pauvres en graisse, car les graisses évincent les protéines dans l'aliment. 100 g de charcuterie contiennent nettement moins de protéines que 100 g de poulet
- Au début du repas, commencez toujours par la source de protéines sur votre assiette. Mangez ensuite soit les légumes soit les féculents
- Intégrez des produits laitiers enrichis en protéines. Ils contiennent beaucoup plus de protéines que vos produits normaux

Les graisses : dressez un bilan !

Les graisses nous fournissent de l'énergie. Elles possèdent la plus forte densité énergétique de tous les composants nutritionnels, à savoir 9 kilocalories par gramme. Les graisses contiennent de précieux acides gras et des vitamines liposolubles. Les graisses confèrent plus d'arôme aux mets et est vecteur de goût lors de la cuisson. Les graisses constituent les plus grandes réserves énergétiques de notre organisme. Si vous voulez réduire ou stabiliser votre poids, il est judicieux de prêter attention à votre apport de graisses. En effet, les graisses assument un faible volume lors du repas et sont donc moins rassasiantes, tout en apportant pas mal de calories.

Dans les sources de graisses, on distingue les graisses visibles comme le beurre, la margarine, les pâtes à tartiner, l'huile et la graisse à frire des graisses cachées dans la viande, la charcuterie, le lard, la mortadelle, le fromage, la crème, les sucreries, les noix et les snacks.

Après une opération de pontage gastrique, votre apport global devrait être de 50 – 70 g de graisses par jour (visibles plus cachées).

Contrôle des graisses

Notez pendant trois jours ce que vous mangez et dans quelle quantité. Ouvrez ensuite la page 16 et calculez à l'aide des indications de graisses combien de grammes de graisse vous mangez par jour.

Si vous atteignez l'objectif : bravo – continuez comme ça !

Si vous n'atteignez pas l'objectif : cherchez des possibilités de restreindre les sources de graisses dans votre déroulement journalier. Votre nutritionniste se fera un plaisir de vous assister.

Tout commence lorsque vous faites les courses…

L'économie de graisses commence lorsque vous faites les courses. Prêtez attention à l'analyse sur l'emballage et comparez d'un œil critique les différents produits en rayon. Découvrez votre esprit curieux !

Vous pouvez vous orienter aux désignations suivantes :

pauvre en graisses	avec 0 – 5 gramme(g) de graisse pour 100 g d'aliment
teneur moyenne en graisses	avec 6 – 10 g de graisse pour 100 g d'aliment
riche en graisses	avec plus de 10 g de graisse pour 100 g d'aliment

Les organes officiels en Suisse ont élaboré des tableaux de ce genre, notamment la SVE, Berne/Suisse.

Conseils pour atteindre la quantité de graisses recommandée

- Mesurez l'huile avec une cuillère

  1 cuillère à café d'huile ou de beurre = 5 g de graisse

  1 cuillère à soupe d'huile ou de beurre = 10 g de graisse
- Utilisez un pinceau pour graisser les poêles
- Utilisez les dispositifs de débit pour les bouteilles d'huile pour doser de manière plus avisée
- Utilisez de l'huile en flacons pulvérisateurs pour les salades
- Utilisez des ustensiles de cuisine appropriés. Cela vous permet d'économiser énormément de graisse sans restreindre le plaisir. La feuille d'alu, le papier sulfurisé, les sachets de cuisson, les poêles en teflon, en titane, les poêles à frire, la fonction de grillade dans le four, la marmite à vapeur, le micro-ondes ou le steamer sont des instruments appropriés à cet effet
- Choisissez des types de préparation pauvres en graisse et compensez la perte d'arôme en ajoutant des herbes fraîches (basilic, origan, romarin, aneth, persil)

Pas le temps de faire la cuisine ?

On peut aussi aller vite ! Il existe d'innombrables produits tout prêts pauvres en graisses qui nous évitent ou facilitent la cuisine. Profitez-en habilement !

- Prêtez attention à la teneur en graisses. Les produits tout prêts peuvent être riches ou pauvres en graisse.
- Calculez ce qui correspond à votre ration normale.
- Associez les produits tout prêts à des aliments frais comme les salades ou les herbes fraîches pour que vous soyez rassasié(e).
- Veillez à ce que chaque repas contienne une source de protéines.

Les produits tout prêts qui conviennent sont les suivants :

Protéines	Thon à l'eau, viande ou poisson surgelés, crevettes en bocal ou surgelées, tofu nature, quorn, snacks à la viande séchée, légumineuses en boîtes ou précuites
Légumes	Légumes surgelés, légumes en boîte, champignons séchés, légumes coupés en sachet, sauce tomate, purée de tomate, légumes au vinaigre comme les cornichons, les petits oignons, les salades en bocal, la choucroute
Féculents	Spätzli, légumineuses cuites en boîte ou en bocal, tranches de maïs, pain croustillant, crackers complets, chips et snacks à teneur réduite en graisse

Manger à l'extérieur

Lors des repas pris à l'extérieur, des invitations, en vacances ou avec de l'alcool, il existe un risque de retomber dans les anciens schémas alimentaires. Dans des situations exceptionnelles il est plus difficile de garder le contrôle alimentaire. On pense alors vite : « Maintenant, peu importe ». Le contrôle flexible lors du repas peut vous procurer un sentiment de sécurité.

Il est possible dans un laps de temps de compenser le choix des aliments ou la taille des portions. Il existe donc des marges de manœuvre comportementales. En même temps on s'efforce de savourer activement les mets. Le plaisir ne dépend pas des quantités et vous permet de sortir de votre pilote automatique pour écouter votre ventre et arrêter dès que vous êtes rassasié(e).

Il vaut la peine de réfléchir, dans un moment calme, aux situations qui déclenchent chez vous un comportement alimentaire incontrôlé. Est-ce le fait de faire vos courses en ayant faim, l'odeur du kebab ou le fait de quitter votre rythme alimentaire ?

Si vous connaissez vos déclencheurs, vous définissez des mesures pour les combattre. Il est normal de rechuter. Si vous vous exercez à de nouvelles habitudes alimentaires au quotidien, elles vont aussi devenir automatiques !

Tuyaux & astuces

- Décidez **avant** de manger ce que voulez manger et quelle quantité. En effet, vous pourriez plus tard être distrait(e) de la nourriture par des conversations
- Une aide à la décision peut être le slogan « pour moi, rien que le meilleur ». Réfléchissez à ce qui vous aimez le plus parmi les aliments proposés, et mangez-en. Vous pouvez très bien laisser tout le reste de côté
- Mangez en position assise
- Faites des pauses en mangeant
- Faites preuve de retenue avec l'alcool. Les boissons alcooliques renforcent la perte de contrôle lorsque vous mangez
- Planifiez au préalable de reprendre votre nouveau schéma alimentaire

Tableaux synoptiques des protéines et des graisses

Vous trouverez ci-après des tableaux d'information qui vous montrent combien de grammes de graisses et de protéines sont contenus dans différents aliments courants. 50 - 70 g de graisse par jour sont recommandés en règle générale. Ceci est nécessaire pour que des fonctions métaboliques et d'autres processus biologiques de votre organisme puissent être assurés sans restrictions.

Dans la vie «réelle» il peut sans cesse se produire une situation dans laquelle vous dépassez la grandeur indicative de 50 - 70 g de graisse par jour et que par conséquence selon le cas vous souffrez de selles grasses (p. ex. repas d'anniversaire, invitations). Dans ce cas les tableaux vous fournissent une aide quant à la quantité de préparation d'enzymes (ici Creon®) qui peut être prise. S'il y a des doutes ou selon le cas si des selles grasses appariassent déjà avec des quantités inférieures à 50 - 70 g de graisse par jour, n'hésitez pas à en reparler à votre nutritionniste ou à consulter votre médecin traitant.

Consultez-les, surtout si vous avez des douleurs. Souvent c'est ce qui est inaperçu qui se fait désagréablement remarquer. En y regardant de près, vous pouvez soit réduire la quantité, soit choisir un autre aliment avec un autre type de préparation, soit y associer des enzymes Creon® si nécessaire dans la quantité correcte. Vous avez le choix !

Poulet grillé

Un exemple de repas typique qui – s'il ne figure pas tous les jours au menu – peut être associé à une préparation d'enzymes dans des situations exceptionnelles comme p. ex. les repas d'anniversaire.

Aliment	Quantités en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
1 poulet grillé	1 pce	600	100	65	200'000	8x25'000

Viande

Aliment	Quantités en pièces*	Quantité en grammes*	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Blanc de poulet	1 pce	100	+	25	0	aucun
Côtelette de porc	1 pce	150	15	30	30‘000	3x10‘000
Côtelettes	1 port.	120	10	25	20‘000	2x10‘000
Viande en sauce (p. ex. ragoût de bœuf)	1 port.	100	5	10	10‘000	1x10‘000
Rôti de bœuf	1 port.	100	5	20	10‘000	1x10‘000
Viande hachée	1 port.	100	10	20	20‘000	2x10‘000
Foie	1 port.	100	5	20	10‘000	1x10‘000
Viande séchée	1 port.	50	+	10	0	aucune
Jambon cuit	2 tranches	50	+	10	0	aucun
Salami	2-3 tranches	50	25	10	50‘000	2x25‘000
Lard	2 tranches	50	15	10	30‘000	3x10‘000
Cervelas/saucisse à griller	1 pce	100	20	15	40‘000	4x10‘000
Saucisse à griller au poulet	1 pce	100	20	10	40‘000	4x10‘000
Saucisson	½ saucisse	150	65	25	130‘000	4x25‘000 3x10‘000

*Quantités d’aliments correspondant à la part comestible de l’aliment

Les calculs de graisse et de protéines sont faits à une décimale après la virgule et pour un maniement plus simple arrondis au chiffre 5 supérieur ou inférieur.

Légende
CS : cuillère à soupe
UI : unités internationales, unité de mesure
ml : millilitres
port. : portion
pc. : pièce
+ : traces présentes

1/2 assiette de röstis avec un œuf au plat

Aliment	Quantités en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
½ assiette de röstis + un œuf au plat	1 port.	270	35	10	70‘000	2x25‘000 2x10‘000

Poisson

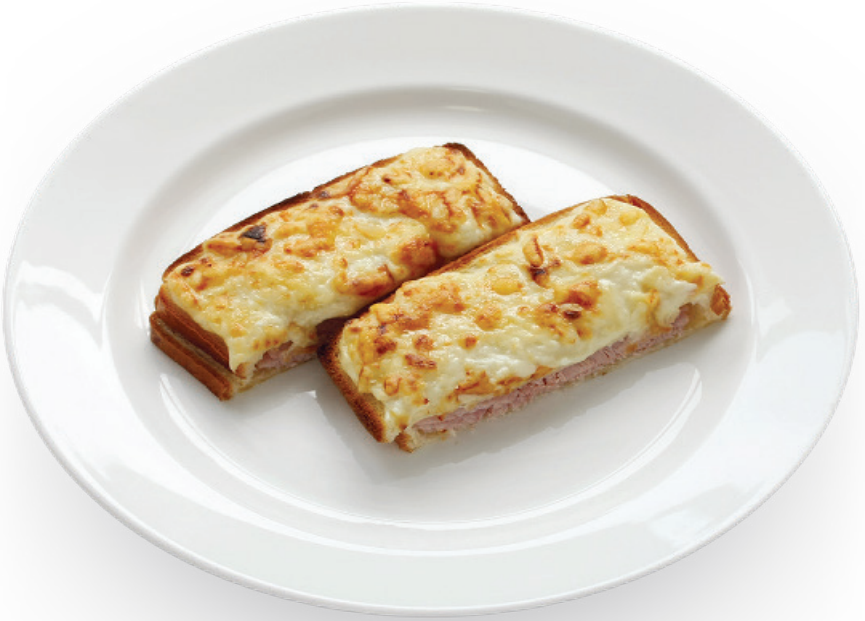
Aliment	Quantités en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Turbot, cru	1 port.	100	+	15	0	aucune
Cabillaud, perche	1 port.	100	+	20	0	aucune
Saumon, cru	1 port.	100	15	20	30‘000	3x10‘000
Bâtonnets de poisson	3 pces	90	15	15	30‘000	3x10‘000
Beignets de poisson	3 pces	100	15	10	30‘000	3x10‘000
Thon à l’eau, égoutté	1 boîte	160	+	40	0	aucune
Thon à l’huile, égoutté	1 boîte	160	15	40	30‘000	3x10‘000
Crevettes	1 port.	100	+	10	0	aucune
Cocktail de crevettes	1 port.	150	20	10	40‘000	4x10‘000
Moules, part comestible	1 port.	100	5	10	10‘000	1x10‘000

Œufs et succédanés de viande

Aliment	Quantités en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Œuf de poule, œufs brouillés, œuf dur	1 pièce	60	5	10	10’000	1x10’000
Omelette aux œufs (à la française)	1-2 pce(s)	150	15	15	30’000	3x10’000
Omelette à la farine/ pancakes	2-3 pces	150	10	10	20’000	2x10’000
Tofu, nature	1 port.	100	5	10	10’000	1x10’000
Quorn	1 port.	100	+	15	0	aucune
Galette de légumes	1 pièce	90	10	10	20’000	2x10’000

Croûte au fromage

Aliment	Quantités en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Croûte au fromage	2 pièces	200	25	30	50’000	2x25’000

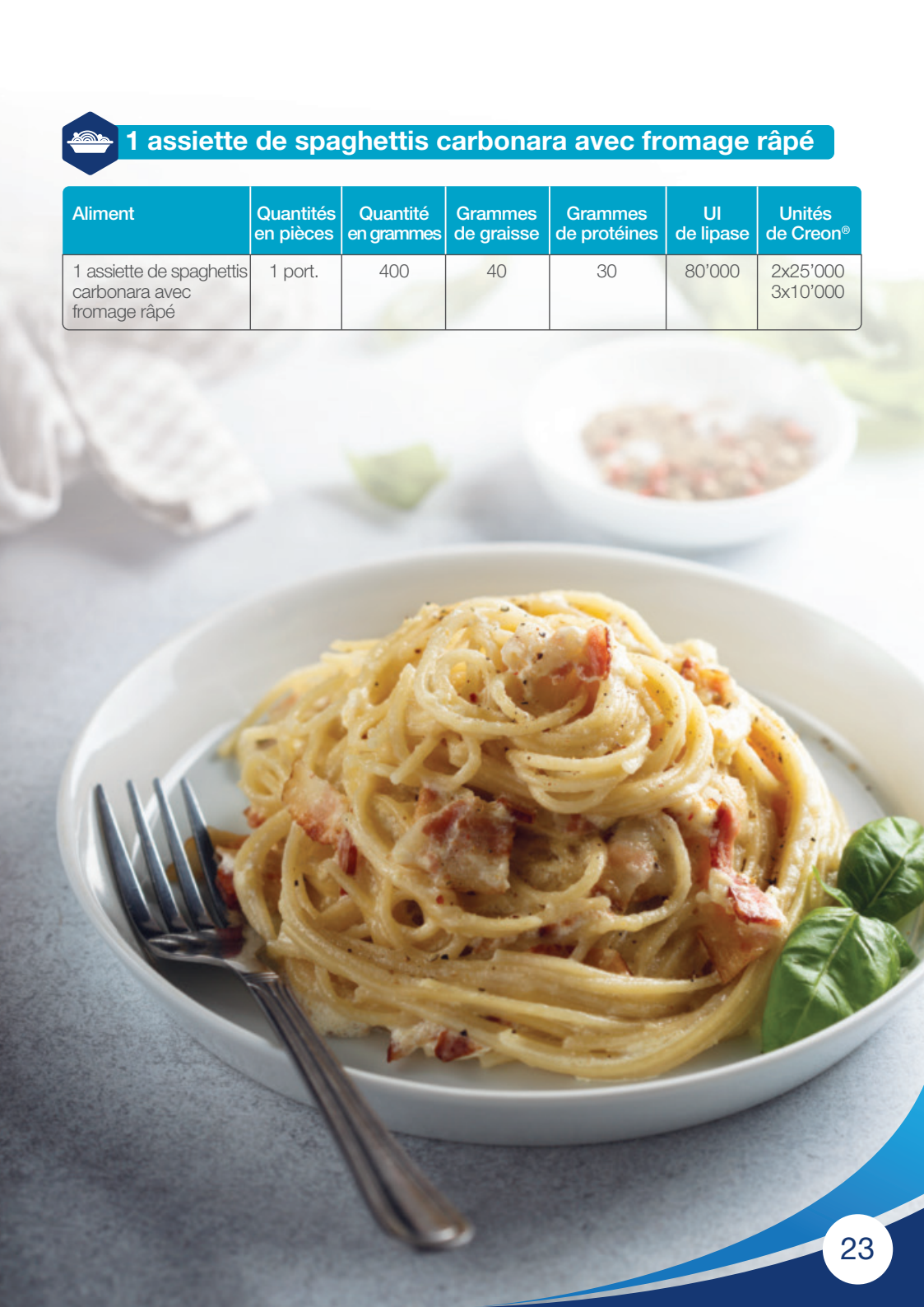


Lait et produits laitiers

Aliment	Quantité en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Lait entier	1 verre	200 ml	10	5	20’000	2x10’000
Lait écrémé, 1,5% de matière grasse	1 verre	200 ml	5	5	10’000	1x10’000
Lait haut en protéines	1 verre	200 ml	+	15	0	aucune
Fromage blanc maigre	1 pot	250	+	25	0	aucune
Blanc battu	1 pot	250	+	20	0	aucune
Yaourt low carb, high protein	1 pot	150	+	15	0	aucune
Protein pudding	1 pot	200	+	20	0	aucune
Mascarpone	½ pot	125	60	5	120’000	5x25’000
Fromage à pâte dure et mi-dure	1 pce	50	15	15	30’000	3x10’000
Fromage double crème	1 pce	50	20	5	40’000	4x10’000
Fromage à pâte molle	1 pce	50	10	10	20’000	2x10’000
Mozzarella	1 boule	120	25	25	50’000	2x25’000
Feta	½ pack	100	20	15	40’000	4x10’000
Cottage cheese	½ pot	100	5	10	10’000	1x10’000
Fromage à tartiner	1 pce	30	5	5	10’000	1x10’000
Birchermüesli	1 pot	300	15	5	30’000	3x10’000

1 assiette de spaghettis carbonara avec fromage râpé

Aliment	Quantités en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
1 assiette de spaghettis carbonara avec fromage râpé	1 port.	400	40	30	80’000	2x25’000 3x10’000



Féculents et légumineuses

Aliment	Quantité en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Pâtes, cuites	6 CS	120	+	5	0	aucune
Spaghettis al pesto, cuites	1 assiette	350	20	15	40’000	4x10’000
Riz, cuit à la vapeur	6 CS	120	+	5	0	aucune
Pommes de terre à l’eau	2 pièces	120	+	+	0	aucune
Gratin de pommes de terre	1 port.	200	15	5	30’000	3x10’000
Pommes frites	30 pcs	100	30	5	60’000	2x25’000 1x10’000
Polenta, millet, cuit(e)	6 CS	120	+	+	0	aucune
Pois chiches en conserve, égouttés	½ boîte	120	+	10	0	aucune
Pain bis	1 tranche	50	+	5	0	aucune
Croissant	1 pce	40	10	5	20’000	2x10’000
Pain protéiné	1 tranche	50	5	10	10’000	1x10’000

1 assiette avec escalope panée et pommes frites

Aliment	Quantités en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Escalope panée et pommes frites	1 port.	300	40	30	80'000	2x25'000 3x10'000

Plats tout prêts

Aliment	Quantité en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Sandwich au fromage	1 pce	150	10	10	20'000	2x10'000
Sandwich au salami	1 pce	150	10	10	20'000	2x10'000
Potage à la crème	1 bol	300	15	0	30'000	3x10'000
Cordon bleu	1 pce	180	30	45	60'000	6x10'000
Boulettes de viande avec sauce à la crème et riz	1 port.	430	20	30	40'000	4x10'000
Pizza ronde	1 pce	350	25	40	50'000	2x25'000
Kebab	1 pce	360	20	40	40'000	4x10'000
Hot-dog	1 pce	140	10	15	20'000	2x10'000
Lasagnes à la viande	1 port.	350	25	35	50'000	2x25'000
Curry thaï au poulet et riz	1 port.	400	25	25	50'000	2x25'000
Macaronis montagnards	1 port.	450	40	25	80'000	2x25'000 3x10'000
Riz Casimir	1 port.	420	15	30	30'000	3x10'000

Snacks salés

Aliment	Quantité en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Chips	1 poignée	30	10	+	20’000	2x10’000
Chips à teneur réduite en graisses	1 poignée	30	5	+	10’000	1x10’000
Nachos au fromage	8 pièces	110	20	10	40’000	4x10’000
Flûtes en pâte feuilletée	3-4 pces	30	10	+	20’000	2x10’000
Gressins	4-5 pces	30	5	5	10’000	1x10‘000
Flips aux cacahuètes	1 poignée	30	5	5	10’000	1x10’000
Pop-corn	1 poignée	30	+	5	0	aucune
Cacahuètes salées	2 CS	30	15	5	30’000	3x10’000
Noix	1 poignée	60	30	10	60’000	2x25’000 1x10’000

Sucreries

Aliment	Quantité en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Chocolat	2 carrés	25	10	+	20’000	2x10’000
Crème glacée	1 boule	50	5	+	10’000	1x10’000
Sorbet, glace à l’eau	1 boule	50	0	+	0	aucune
Brunsli de Bâle	3 pces	25	5	5	10’000	1x10’000
Barre de chocolat	1 pce	30	10	5	20’000	2x10’000
Barre caramel et chocolat	1 pce	50	10	+	20’000	2x10’000
Tourte de Linz	1 pce	80	20	5	40’000	4x10’000
Forêt-Noire	1 pce	100	15	5	30’000	3x10’000
Cake tyrolien	1 pce	50	10	5	20’000	2x10’000
Gâteau aux carottes	1 pce	100	15	10	30’000	3x10’000
Millefeuilles	1 pce	80	15	5	30’000	3x10’000
Boule de Berlin	1 pce	70	10	5	20’000	2x10’000
Croissant aux noisettes	1 pce	90	25	5	50’000	2x25’000
Tresse russe	1 pce	40	5	5	10’000	1x10’000
Coquin moyen	1 pce	25	5	+	10’000	1x10’000
Madeleine	1 pce	25	5	+	10’000	1x10’000

Brownie

Aliment	Quantités en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Brownie	1 pce	70	20	5	40’000	4x10’000

Graisses visibles

Aliment	Quantité en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Huile d'olive, huile de friture, huile de colza	1 CS	10	10	0	20'000	2x10'000
Ghee	1 CS	10	10	0	20'000	2x10'000
Graisse de coco	1 CS	10	10	+	20'000	2x10'000
Beurre	1 CS	10	10	+	20'000	2x10'000
Margarine	1 CS	10	10	+	20'000	2x10'000
Margarine mi-grasse	1 CS	10	5	+	10'000	2x10'000
Beurre mi-gras	1 CS	10	5	+	10'000	1x10'000
Portion de crème fouettée	1 CS	10	5	+	10'000	1x10'000

Sauces

Aliments	Quantité en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Sauce à la crème	5 CS	50	5	+	10'000	1x10'000
Sauce hollandaise	5 CS	50	10	+	20'000	2x10'000
Sauce tartare	5 CS	50	20	+	40'000	4x10'000
Mayonnaise	5 CS	50	40	+	80'000	2x25'000 3x10'000
Mayonnaise Light	5 CS	50	20	+	40'000	4x10'000
Sauce à salade française	5 CS	50	25	+	50'000	2x25'000
Sauce à salade italienne	5 CS	50	25	+	50'000	2x25'000

Céréales pour petit-déjeuner

Aliment	Quantité en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Flocons de céréales (p. ex. flocons d'avoine)	4 CS	30	+	5	0	aucune
Cornflakes	6 CS	40	+	5	0	aucune
Muesli croustillant	4 CS	40	5	5	10'000	1x10'000
Céréales au chocolat	4 CS	40	+	5	0	aucune

Pâtes à tartiner

Aliment	Quantité en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Crème noisettes et nougat	1 port.	15	5	+	10'000	1x10'000
Beurre de cacahuètes	1 port.	15	10	5	20'000	2x10'000
Confiture de fruits	1 port.	25	+	+	0	aucune
Miel	1 port.	25	0	+	0	aucune
Saucisse de foie à tartiner	1 port.	25	5	+	10'000	1x10'000
Thon à tartiner	1 port.	25	5	5	10'000	1x10'000
Pâte à tartiner végétarienne	1 port.	25	5	+	10'000	1x10'000

Légumes et fruits

Aliment	Quantité en pièces	Quantité en grammes	Grammes de graisse	Grammes de protéines	UI de lipase	Unités de Creon®
Légumes, crus	1 poignée	120	+	+	0	aucune
Fruits, crus	1 poignée	120	+	+	0	aucune
Antipasti à l'huile, égouttés	6 CS	100	15	5	30'000	3x10'000
Olives, dénoyautées	5-6 pcs	30	5	+	10'000	1x10'000
Avocat	1 pce, partie comestible	170	25	5	50'000	2x25'000

Place pour vos notes

Place pour vos notes

Place pour vos notes

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage

Cette brochure est destinée aux patients après une procédure bariatrique, à qui un traitement par Creon a été prescrit ou recommandé. Si vous avez d'autres questions, interrogez votre médecin ou votre pharmacien.

Viatris Pharma GmbH
Turmstrasse 24
6312 Steinhausen

T 041 768 48 48
www.viatris.ch

CRE-2023-0860_FR_311223

VIATRIS