

Alimentation

Rétablissement postopératoire

Vous avez besoin de calories et d'éléments nutritifs pour guérir comme il faut et le plus rapidement possible. Voici quelques conseils utiles :

- Les aliments riches en protéines favorisent le développement et la guérison des tissus organiques, de même que le développement et le maintien des muscles. Les femmes et les personnes âgées en particulier ne consomment pas assez de protéines. Assurez-vous de consommer deux ou trois portions par jour des aliments suivants : viande, poisson, volaille, œufs, produits laitiers, légumes et noix.
- Le calcium contribue à régénérer les os, à ralentir la perte osseuse et à réduire les risques de fracture. Consommez-en de deux à quatre portions par jour. Une portion équivaut à 1 tasse de lait, 2 oz de fromage ou 3/4 de tasse de yogourt. Les produits laitiers doivent contenir de la vitamine D, qui facilite l'absorption du calcium.
- La vitamine C favorise la guérison. Mangez beaucoup de légumes et fruits frais.
- La prise d'antidouleurs et la réduction de votre niveau d'activité peuvent causer la constipation. Mangez beaucoup de fibres, comme des céréales et du son, et buvez beaucoup d'eau.
- Si vous n'avez pas beaucoup d'appétit, vous pouvez tout de même accroître votre apport calorique. Mangez de petits repas plus souvent. Buvez des boissons nutritives, comme du lait, du jus et des laits frappés, ou ajoutez des matières grasses (comme de la crème, de la margarine, du beurre, de l'huile, de la mayonnaise ou de la vinaigrette) et du sucre (comme de la confiture, du miel ou du sirop) à vos aliments.
- Vous pouvez opter pour des suppléments nutritifs (comme Ensure^{MC} ou Boost^{MC}) si vous avez du mal à maintenir une alimentation équilibrée.

Guide alimentaire canadien

De quelle quantité de nourriture avez-vous besoin et quels sont les meilleurs aliments pour vous? Le *Guide alimentaire canadien* peut vous aider à faire des choix sains. Consultez le site de Santé Canada, à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

Légumes et fruits

Une alimentation riche en légumes et fruits variés peut réduire les risques de maladies du cœur et de certaines formes de cancer. Les légumes-feuilles sont aussi une source de calcium, qui est important pour vos os.

- Essayez d'inclure au moins un légume ou un fruit à tous les repas et aux collations.
- Dégustez les légumes à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
- Vous avez peu de temps? Utilisez des légumes prêts à consommer. Vous pouvez rapidement mélanger des carottes miniatures, des légumes-feuilles, des haricots verts et ainsi de suite pour obtenir une salade, un sauté ou une casserole.

Produits céréaliers

Les produits céréaliers, surtout ceux faits de grains entiers, sont une source de fibres et contiennent généralement peu de matières grasses. Les aliments riches en fibres nous aident à nous sentir rassasiés. Une alimentation riche en grains entiers peut également contribuer à réduire les risques de maladies du cœur.

- La moitié des produits céréaliers que vous mangez devraient être à grains entiers.
- Variez vos grains entiers : orge, riz brun, avoine, quinoa et riz sauvage.
- Achetez du pain de grains entiers. Vérifiez le premier ingrédient sur la liste : ce devrait être du blé entier, de l'avoine entière, du seigle entier, du maïs entier, du riz brun, du riz sauvage, de l'orge, du boulgour ou de l'avoine.
- Choisissez des céréales faites de grains entiers, de son ou d'avoine, ou ajoutez une cuillère de son brut ou de céréales de son à votre gruau pour en accroître la teneur en fibres.

Laits et substituts

Le lait et les substituts enrichis de calcium sont faciles à inclure dans vos repas et collations. Buvez du lait ou des boissons de soya enrichies ou incluez-les dans vos recettes.

- Buvez du lait écrémé, 1 % ou 2 % ou une boisson de soya enrichie chaque jour. Vérifiez sur l'étiquette si la boisson de soya est enrichie de calcium et de vitamine D.
- Optez pour des substituts à faible teneur en gras, comme du yogourt à 2 % ou moins de matières grasses ou des fromages à moins de 20 % de matières grasses.
- Ne consommez pas trop de fromage à la crème, de crème glacée, de crème à café, de crème fouettée et de crème sure, car ces aliments ont une teneur élevée en matières grasses et en calories.
- Utilisez du lait ou des boissons de soya enrichies quand vous cuisinez. Par exemple, vous pouvez utiliser du lait dans vos œufs brouillés ou en remplacement de l'eau dans la soupe de tomate.

Viandes et substituts

Les viandes et substituts fournissent des protéines, des matières grasses et d'autres éléments nutritifs importants, tels que le fer, le zinc, le magnésium et le complexe vitaminique B.

- Optez pour des coupes de viande maigres ou très maigres, comme le rôti d'intérieur de ronde, le rôti d'extérieur de ronde, le bifteck ou rosbif de noix de ronde, le contre-filet, le bifteck de surlonge, le rôti de croupe, la viande hachée maigre ou très maigre ou la volaille hachée.
- Parez le gras visible et la peau de la volaille avant la cuisson. Égouttez l'excédent de gras après la cuisson.
- Cuisez la viande au four, grillez-la ou pochez-la plutôt que de la frire. Servez la viande sans sauce riche ni beurre.
- Consommez souvent des substituts de viande, comme des légumineuses ou du tofu. Il s'agit de sources économiques de protéines en plus d'avoir une teneur élevée en fibres et une faible teneur en matières grasses. Vous pouvez les ajouter aux soupes, casseroles, salades et burritos.

Obstacles à une saine alimentation

Une mauvaise alimentation nuit à la santé en général et peut accroître les risques de chute. Par exemple, le fait de sauter des repas ou de ne pas boire assez de liquides peut provoquer des étourdissements. (Voir la section « Prévention des chutes ».) Voici quelques conseils pour surmonter certains obstacles à une saine alimentation :

- Parlez à votre médecin ou pharmacien de vos médicaments et de l'effet qu'ils peuvent avoir sur l'appétit.
- Consultez votre dentiste si vous avez des problèmes buccodentaires qui affectent votre alimentation.
- Apprenez à modifier votre régime alimentaire afin de tenir compte de maladies chroniques comme l'arthrite, l'ostéoporose, les maladies du cœur et le diabète. Consultez la section « Ostéoporose ».
- Vous pouvez parler à une diététiste ou à une nutritionniste. Ces personnes peuvent vous aider si vous avez peu d'appétit, avez perdu beaucoup de poids sans effort, avez un poids insuffisant ou ne pouvez pas manger un grand éventail d'aliments.
- Planifiez vos repas en fonction de votre horaire. Vous voudrez peut-être prendre un dîner copieux ou plusieurs petits repas et collations pendant la journée. Ça n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est de manger une variété d'aliments pour répondre à vos besoins nutritionnels tous les jours.
- Achetez des aliments en petites quantités, dans des emballages faciles à ouvrir pour préparer vos repas plus facilement.
- Doublez vos recettes et congelez les portions supplémentaires.
- Faites les repas en groupe. Faites un repas partage ou cuisinez avec des amis. Vous pouvez rapporter les plats préparés à la maison et les congeler en prévision des jours où vous n'aurez pas envie de faire les courses ou de cuisiner.

Choses importantes à retenir

- Une bonne alimentation après la chirurgie :
 - ▶ favorise un rétablissement rapide;
 - ▶ réduit les risques d'infection;
 - ▶ maintient une bonne santé.
- Consultez le *Guide alimentaire canadien* pour en savoir plus sur les choix alimentaires sains.
- Beaucoup de personnes ont des difficultés nutritionnelles, dont des perturbations digestives, la perte d'appétit, des problèmes dentaires et un manque d'envie de cuisiner (surtout si elles vivent seules). Ces problèmes peuvent s'aggraver en vieillissant.
- Les stratégies de préparation des repas peuvent aider. Parlez à un médecin, à un pharmacien, à un dentiste, à une diététiste ou à une nutritionniste pour obtenir des conseils.