

Whipple et diabète sans insuline : conseils diététiques après la sortie de l'hôpital

informations à l'attention des patient

Après une opération de Whipple, il suffit généralement d'avoir une alimentation équilibrée et variée. Vu que le diabète a été diagnostiqué, il reste important de limiter les sucres rapides dans l'alimentation. Comme une partie du tube digestif a été enlevée, vous pouvez mal supporter les aliments très sucrés ou gras.

Nous conseillons de faire de petits repas fréquents, afin d'éviter les ballonnements et de donner le temps à votre corps de digérer les aliments. Veillez en outre à ce que votre alimentation contienne suffisamment de calories et de protéines afin d'éviter une perte de poids.

REMARQUES IMPORTANTES

- Alimentation équilibrée et variée
- Repas fréquents : 6 à 8 petits repas, toutes les 2 à 3 heures
- Petites portions
- Suffisamment de calories et de protéines
- Manger lentement et bien mâcher
- Dans le cadre du diabète, il est important de prendre des collations qui ne soient pas trop riches en hydrates de carbone. À titre indicatif, nous indiquons une collation contenant au max. 7 g dHC par portion. En voici quelques exemples :

Collations salées	1 biscotte (carrée, ronde), 1 cracker, 1 galette de riz, 1 cracotte, 1 tranche de knäckebröd (éventuellement avec une garniture)
--------------------------	--

Produits laitiers	1 pot de yaourt non-sucré (nature ou aux fruits), 1 boisson au soja nature, 1 yaourt au soja nature, 1 tasse de lait, 1 tasse de babeurre, 1 pot de fromage blanc non-sucré, un cube de fromage
--------------------------	--

Crudités	Cornichon, chou-fleur, tomates-cerises, concombre, poivron, radis, carotte
Fruits	100 g de fraises, 1 abricot, 100 g de mélange de baies, 100 g de mûres, 1 clémentine, 100 g de canneberges, 100 g de framboises, 50 g de cerises, 4 lychees, 1 mandarine, 50 g de melon de cavaillon, 100 g de pastèque, 100 g de melon Galia, 1 nectarine, 3 fruits de la passion, 1 pêche, 1 prune
Graines, pépins et fruits à coque	Amandes, noisettes, noix de coco, noix de pécan, pignons de pin, cacahuètes, pistaches, noix (50 g par portion)
Divers	Olives
Boissons	Eau, thé ou café, éventuellement avec édulcorant, boisson zéro/light, eau aromatisée

EXEMPLE DE RÉGIME ALIMENTAIRE APRÈS LA SORTIE DE L'HÔPITAL

- X Petit-déjeuner :** 2-3 tranches de pain avec de la margarine et une garniture non-sucrée ou salée
- X Dans la matinée :** bol de soupe
- X Midi :** petite portion d'un repas chaud
- X Après-midi :** collation comme par exemple un produit laitier non-sucré, une petite portion de fruit ... (voir tableau ci-dessus)
- X Soir :** 2-3 tranches de pain avec de la margarine et une garniture non-sucrée ou salée
- X Tard le soir :** collation comme par exemple un produit laitier non-sucré une petite portion de fruit ... (voir tableau ci-dessus)

En cas de problèmes, vous pouvez nous contacter :
 tél. 016 34 10 90
 e-mail gastrodieet@uzleuven.be