

Recommandations alimentaires pour les problèmes de vésicule biliaire

À propos des lithiases biliaires

Les lithiases biliaires sont des pierres formées de cholestérol et de bile. Elles peuvent prendre plusieurs années à se former et parfois elles ne causent aucun symptôme. Il n'est pas nécessaire d'éliminer complètement les gras de l'alimentation avant ou après une chirurgie de la vésicule biliaire. La plupart des gens peuvent simplement suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien en adoptant une alimentation équilibrée avant et après l'opération.



Étape par étape

Avant la chirurgie

À moins d'un avis contraire du médecin, alimentez-vous sainement en suivant le Guide alimentaire canadien au <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

- Choisissez une variété d'aliments provenant de chacun des 4 groupes du guide alimentaire.
- Choisissez le plus souvent possible des aliments riches en fibres tels que les produits à grains entiers, les fruits et les légumes.
- Consommez de 2 à 3 portions de lait et substituts à chaque jour. Une portion représente 250 ml (8 oz) de lait, 50 grammes (1 ½ oz) de fromage ou 175 ml (¾ tasse) de yogourt.
- Consommez quotidiennement de 2 à 3 portions de viandes maigres, volailles, poissons ou légumineuses telles que pois chiches, haricots ou lentilles. Une portion représente 75 grammes (2 ½ oz) de viande, volaille ou poisson; 2 œufs; 175 ml (¾ tasse) de légumineuses; 150 grammes (¾ tasse) de tofu ou 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide.

Une alimentation trop faible en gras peut mener à la formation de lithiases biliaires.

- N'éliminez pas tous les gras de votre alimentation. Limitez plutôt l'utilisation des gras de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) par jour pour la cuisson et pendant vos repas. Pour plus d'information, consultez le feuillet des Diététistes du Canada : « Les gras : les bons, les mauvais et les vilains » <http://www.dietitians.ca/resources/resourcesearch.asp?fn=view&contentid=8437>.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Dial-A-Dietitian et Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

- Choisissez des produits laitiers faibles en gras comme le lait et le yogourt avec 1% m.g., le lait écrémé, les fromages à moins de 20% m.g. et la crème sure faible en gras.
- Choisissez des viandes maigres et retirez la peau de la volaille. Favorisez également les substituts de viande qui contiennent moins de gras comme les lentilles, les pois chiches et le tofu.
- Limitez votre consommation de desserts et de collations riches en gras comme les biscuits, les gâteaux, les pâtisseries et le chocolat.

Après la chirurgie

Suite à une chirurgie de la vésicule biliaire, à moins d'avis contraire du médecin, poursuivez une alimentation saine en modérant la consommation des matières grasses. La vésicule biliaire ne joue pas un rôle essentiel dans la digestion des aliments.



Pour aller plus loin...

- Diététistes du Canada : Partez à la découverte d'une saine alimentation - « Les gras : les bons, les mauvais et les vilains »
<http://www.dietitians.ca/resources/resourcesearch.asp?fn=view&contentid=8437>
- Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.

Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Dial-A-Dietitian et Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.