

Service Chirurgie Maxillo-Faciale des
Drs. F.Borgnat et G.Murcier



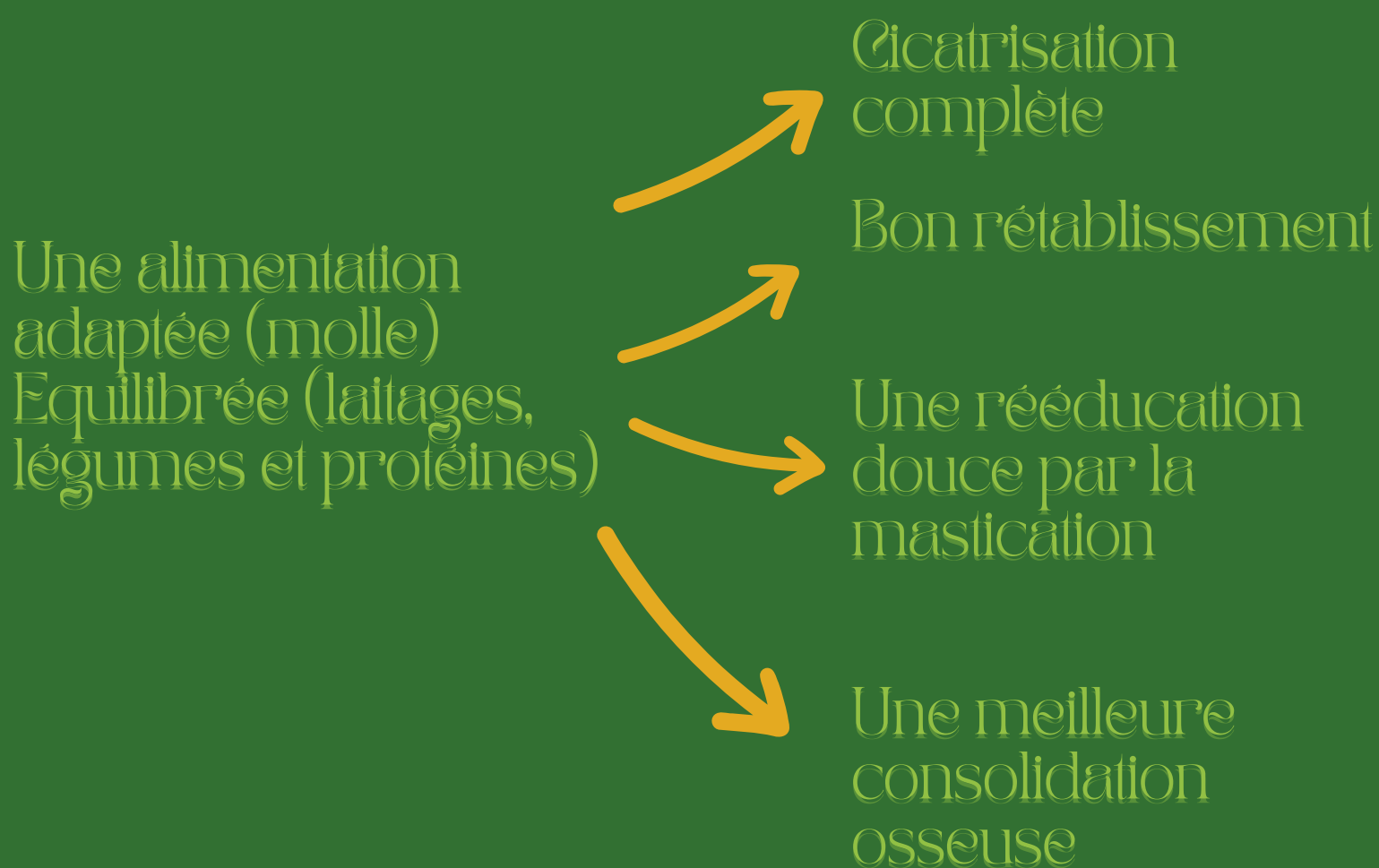
CONSEILS ALIMENTAIRES

POST-OPERATOIRE

Le repas est un moment important dans notre quotidien. Se faire plaisir après une chirurgie orthognatique, c'est possible, en respectant les consignes post-opératoires données et répétées lors de vos rendez-vous de consultations.

Ce livret va vous guider à adapter votre alimentation durant les 3 mois après la chirurgie.

Pourquoi est-ce important ?



LES ETAPES INDISPENSABLES

A l'hôpital : J1 à J3

Alimentation liquide, froide (eau, laitage, glaces, compotes, compléments hyper protéinés)

A domicile : J3 à J10

Alimentation mixée, tiède, fractionnée dans la journée (purée, jambon mouliné, œufs brouillés, HP)

A domicile : J10 à 2 mois

Alimentation molle, chaude, écrasée à la fourchette.

Manger un peu de tout BIEN CUIT

NE PAS CROQUER, NE PAS TIRER SUR LES INCISIVES PENDANT 3 MOIS



Quelques idées de repas et collations...

Alimentation mixée (de J1 à J10) :



Aliments entiers tendres



10h et 16h

Laitage (fromage blanc, petit suisse, yaourt) OU fromage



Midi et soir

Viande très tendre ou moulignée (poulet, steak haché, veau) OU poisson OU oeufs OU jambon

Légumes bien cuits ET/OU féculents

Laitage OU fromage frais OU fromage sec

Fruit cuit en morceaux OU compote



TRUCS ET ASTUCES

- Enrichissez votre alimentation en protéines
- Possibilité de consommer des Compléments Nutritionnels Oraux : Il est recommandé de consommer les CNO à distance des repas (au minimum 2 heures avant ou 2 heures après).
- Inspirez-vous des recettes thermomix, blender, cookeo
- Préparez et congelez des repas en amont

- Faites-vous CHOUCHOUTER



C.M.F Du Val de Saône