

# L'alimentation après une transplantation hépatique

Par Karen Bouhallier et Patricia Bouvet

## Introduction

- ⊙ La transplantation hépatique entraîne une amélioration indiscutable de la qualité de vie.
- ⊙ Cependant, cette amélioration favorise la prise de poids, qui peut être évitée avec une alimentation équilibrée.

## Récapitulons

- ⊙ Avoir une alimentation variée et équilibrée
- ⊙ Surveiller le poids
- ⊙ Respecter les quelques règles d'hygiène

## Respecter impérativement pendant les six premiers mois sachant que les risques de contamination persistent après

- ⊙ Les aliments à risque vis-à-vis de la listériose, salmonellose et toxoplasmose
- ⊙ L'eau du robinet
- ⊙ Bannir les glaçons et les carafes filtrantes

## Listériose

*Dans quels aliments ?*

- ⊙ Charcuterie à la coupe
- ⊙ Lait et produits laitiers crus
- ⊙ Les coquillages crus et peu cuits, les poissons fumés, tarama
- ⊙ Les graines germées type soja...

## Salmonellose

*Dans quels aliments ?*

- ⊙ Œufs crus ou peu cuits
- ⊙ À éviter : mousse au chocolat, mayonnaise maison, mayonnaise au rayon traiteur, œufs sur le plat....

## **Toxoplasmose**

*Dans quels aliments ?*

- ⊙ Légumes crus ou mal lavés, viande peu ou pas cuite
- ⊙ À éviter : crudités mal lavées, tartare de bœuf et poisson, sushis

## **Autres règles d'hygiène à respecter**

- ⊙ Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale
- ⊙ Se laver les mains avant de préparer ou de prendre ses repas
- ⊙ Nettoyage du réfrigérateur : deux fois par mois avec de l'eau de Javel diluée dans de l'eau froide

## **Mangez frais**

- ⊙ Surveiller les dates de péremption
- ⊙ Ne pas garder les restes plus d'un jour dans votre réfrigérateur
- ⊙ Ne pas recongeler un aliment qui a été décongelé

## **Pour bien se nourrir**

- ⊙ Faire 3 repas par jour et éventuellement une à deux collations
- ⊙ Ne pas sauter de repas
- ⊙ Varier les choix alimentaires
- ⊙ Boire au moins 1.5 L par jour

## **Les boissons**

- ⊙ Boire de l'eau en bouteille de préférence plate (attention aux eaux pétillantes très salées, préférez celles à faible teneur en sodium ou Na < 50 mg telles que le Perrier ou la Salvétat)
- ⊙ Toutes les boissons alcoolisées sont formellement interdites car toxiques pour le foie

## **Attention au sucre et aux produits sucrés**

- ⊙ Sucre, caramel, confiture, miel, bonbons, chocolat, glace, biscuits, desserts sucrés, pâtisseries, boissons sucrées ...
- ⊙ Limiter la consommation car ils peuvent entraîner une prise de poids importante.