

REGIME PROTHESE ŒSOPHAGIENNE

La prothèse mise en place n'est pas aussi large et flexible qu'un œsophage normal. Il convient donc de faire attention lors de la reprise alimentaire et la prise de certains aliments. Cela permet de limiter le risque de boucher la prothèse. Pour autant, le maintien de vos apports nutritionnels est une priorité.

Une fois la prothèse en place, vous pouvez commencer à boire de l'eau ou tout autre boisson liquide. Puis, à partir de 24-48h après la pose de la prothèse, vous pouvez élargir progressivement votre alimentation. A noter que l'expansion maximale de la prothèse peut prendre 24-48h, il ne faut donc pas aller trop vite lors de la reprise de l'alimentation et la diversification de celle-ci.

Qu'est-ce que je peux manger ?

Dans un premier temps, vous pouvez consommer des liquides uniquement : eau, thé, café, jus de fruit, lait... Débutez avec de petits volumes que vous pourrez augmenter progressivement.

Après 24-48h, vous pouvez commencer à élargir votre alimentation : soupe bien moulinée, yaourt, glace. Puis vous pouvez consommer des aliments mixés comme de la purée, des œufs brouillés, du fromage frais, des bananes écrasées, des pâtes par exemple.

Progressivement, vous pouvez reprendre une alimentation la plus proche de la normale pour atteindre vos besoins nutritionnels journaliers. De manière générale, il est nécessaire de manger lentement, en prenant son temps, par petites quantités et en mâchant bien les aliments.

Les aliments suivants peuvent être difficiles à broyer complètement lors de la mastication et sont donc déconseillés :

- Pain (formation d'une boule collante lors de la mastication)
- Viande coriace
- Œufs durs
- Poissons avec arêtes
- Fruit avec pépins ou fibreux (ex : orange, raisin, ananas...)
- Légumes filandreux (céleri, poireau, petits pois...)
- Pomme de terre avec sa peau
- Feuilles de salade
- Légumes crus
- Frites
- Mucilages (une famille de médicament laxatif)

Quels sont les conseils pour éviter de boucher la prothèse ?

- Prenez votre temps pour manger
- Mangez par petites quantités. Faites plutôt 6 petits repas que 3 gros repas
- Coupez les aliments en petits morceaux, prenez des petites bouchées et mâchez longuement
- Recrachez si vous avez du mal à mastiquer votre bouchée
- Ajoutez des sauces à vos repas : vos aliments seront plus faciles à avaler et passeront plus facilement dans la prothèse en place
- Buvez abondamment
- Evitez de vous allonger après le repas pendant une à deux heures

- Demandez conseil à votre équipe soignante lorsque les comprimés ou gélules de médicaments sont difficiles à avaler

Que faire si vous pensez que la prothèse est bouchée ?

- Pas de panique !
- Arrêtez de manger, essayez de boire par petites gorgées pour faciliter le passage de l'aliment bloqué
- Essayez de boire une boisson chaude ou pétillante
- Marchez
- Si le blocage persiste après une heure ou deux, contactez votre médecin