

Dr H. NIAMPA

## **CONSEILS ALIMENTAIRES POUR REGIME D'EPARGNE INTESTINALE**

### **I. PRINCIPE DU REGIME**

Le but du régime est d'obtenir une alimentation équilibrée, variée et suffisante, qui permette d'éviter les déséquilibres du transit intestinal : c'est à dire la diarrhée et la constipation.

Pour cela, il convient de revenir progressivement à une alimentation presque normale en supprimant seulement les aliments très mal supportés par l'intestin (Cf tableau ci-joint)

#### **Aliments à introduire progressivement :**

Vous devez essayer d'en consommer peu à la fois au début, puis si vous les supportez, ils seront permis en quantités normales. Ce sont :

- les viandes fibreuses : lapin, pot au feu
- les poissons gras (thon - sardines)
- certains légumes verts cuits : carottes, courgettes, salade et endives cuites, pointes d'asperges, blanc de poireau, artichauts, betteraves rouges, haricots verts fins, tomates sans peau ni pépin
- certains légumes verts tendres crus : salade
- les fruits crus très murs, sans peaux : banane, pêches, poires, puis pommes, abricots, et enfin les agrumes
- le pain frais, les brioches, et les pâtisseries non grasses
- les jus de fruits doux

#### **Aliments permis :**

Les autres aliments ne posent en général pas de problèmes, sauf intolérance personnelle, ils sont permis. Ce sont :

- le lait demi écrémé, les fromages (autres que forts), les entremets (flans...)
- les viandes tendres, les œufs, le poisson, le jambon
- les féculents : pommes de terre, pâtes, riz, tapioca, quenelles
- les dérivés de la farine : pain rassis ou grillé, biscottes, biscuits..
- les compotes, fruits cuits ou au sirop, gelées de fruits.
- les matières grasses sans excès ;

<b>ALIMENTS</b>	<b>AUTORISES</b>	<b>DECONSEILLES</b>
<b>BOISSONS</b>	<p>eau minérale non gazeuse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- infusion, thé, café léger,</li> <li>- boissons lactées</li> <li>- sirop de fruits</li> </ul>	<p>boissons gazeuses alcool, bière, cidre café et thé forts sodas, scheppes, coca-cola, gini, limonade</p>
<b>LEGUMES</b>	<p>tendre, très cuit : artichaut, endive, carottes, haricots verts, pointes d'asperges, blancs de poireaux, endives, betteraves rouges, coeur d'artichaut, courgettes et aubergines sans peau ni pépins</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- légumes crus</li> <li>- légumes secs : lentilles, pois, haricots blancs, fèves</li> <li>-légumes à goût fort : tous les choux, navets, céleris, ail, radis, concombres, oignons, piments, salsifis</li> <li>- petits pois, champignons, tomates</li> <li>- légumes à fibres : bettes, cardons, vert de poireaux</li> </ul>
<b>MATIERES GRASSES</b>	<p>beurre cru, huile crue crème fraîche bananes très mures</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- autres fruits cuits, en compote ou en sirop</li> <li>- jus de fruits non acides</li> <li>- fruits crus non acides et très mûrs</li> </ul>	<p>huiles cuites, fritures, lard, sauces saindoux, braisés, sautés.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fruits crus pas assez mûrs</li> <li>- fruits acides : orange, citron, pamplemousse, abricots, grillotes</li> <li>- fruits secs et oléagineux : noix, noisettes, amandes, cacahouètes, noix de cajou, olives, dattes, pruneaux</li> </ul>
<b>FRUITS</b>		
<b>CONDIMENTS</b>	<p>sel, herbes aromatiques (thym, laurier, romarin...) persil</p>	<p>tout irritant : moutarde, vinaigre, poivre, épices fortes, cornichons, citron, ail</p>
<b>PRODUITS SUCRES</b>	<p>sucre, mie, confiture, pâtes de fruits... en petite quantité et jamais seuls</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tartelettes aux fruits, biscuits secs, de savoie, pâtisserie familiale peu grasse</li> </ul>	<p>chocolat, cacao,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pâte feuilletée, pâte à choux, pâtisserie à la crème, à l'alcool, aux amandes</li> <li>- toute la pâtisserie grasse, glace</li> </ul>