

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 ;

ALIMENTS	AUTORISES	DECONSEILLES
BOISSONS	eau minérale non gazeuse. - infusion, thé, café léger, - boissons lactées - sirop de fruits	boissons gazeuses alcool, bière, cidre café et thé forts sodas, scheppes, coca-cola, gini, limonade
LEGUMES	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	- légumes crus - légumes secs : lentilles, pois, haricots blancs, fèves -légumes à goût fort : tous les choux, navets, céleris, ail, radis, concombres, oignons, piments, salsifis - petits pois, champignons, tomates - légumes à fibres : bettes, cardons, vert de poireaux
MATIERES GRASSES	beurre cru, huile crue crème fraîche bananes très mures	huiles cuites, fritures, lard, sauces saindoux, braisés, sautés.
FRUITS	- autres fruits cuits, en compote ou en sirop - jus de fruits non acides - fruits crus non acides et très mûrs	- fruits crus pas assez mûrs - fruits acides : orange, citron, pamplemousse, abricots, grillotes - fruits secs et oléagineux : noix, noisettes, amandes, cacahouètes, noix de cajou, olives, dattes, pruneaux
CONDIMENTS	sel, herbes aromatiques (thym, laurier, romarin...) persil	tout irritant : moutarde, vinaigre, poivre, épices fortes, cornichons, citron, ail
PRODUITS SUCRES	sucre, mie, confiture, pâtes de fruits... en petite quantité et jamais seuls - tartelettes aux fruits, biscuits secs, de savoie, pâtisserie familiale peu grasse	chocolat, cacao, - pâte feuilletée, pâte à choux, pâtisserie à la crème, à l'alcool, aux amandes - toute la pâtisserie grasse, glace