

REGIME POUR DIARRHEES FONCTIONNELLES

RÈGLES GÉNÉRALES

Manger lentement en mastiquant correctement.

Éviter les repas copieux, les préparations grasses, les charcuteries, les aliments fermentés et épicés.

Éviter les boissons gazeuses et glacées.

Boire suffisamment pour assurer une diurèse minimale de 1,5 litre.

Éviter l'alcool, le thé et le café forts. Vérifier la tolérance au café au lait et au thé au lait.

Prendre 3 ou 4 repas par jour, si possible dans le calme et se reposer après le repas pendant 10 à 15 minutes.

Éviter de fumer ou ne fumer que dans l'heure qui suit les repas.

Faire de l'exercice physique. Ne pas prendre de médicaments à visée intestinale autres que ceux prescrits par le médecin.

ALIMENTS AUTORISÉS

Lait sans lactose.

Fromages à pâte cuite.

Viandes maigres (veau, agneau, boeuf (hachés ou bien mastiqués)).

Volailles : coquelet, dindonneau, blanc de poulet.

Abats : foie, cervelle, pieds.

Poissons : tous (sauf thon, saumon).

Crustacés : crabes, crevettes, langoustines.

Produits céréaliers : pain blanc, biscottes, croûtes de pain, pain grillé, riz semoule, fécule de pomme de terre, farine, maïzena.

Légumes : eau de cuisson des légumes, jus de légumes filtrés.

Fruits : jus de fruits coupés d'eau (1/4-3/4). pomme râpée, pulpe de citron.

Produits sucrés : sucres, bonbons, pâtes de fruit, cacao, chocolat, gâteaux secs, pâtisseries maison, meringues, biscuits.

Corps gras : le moins possible et toujours crus.

Boissons : eaux plates. jus de fruits filtrés et sirops de fruits très étendus d'eau.

ALIMENTS PEU RECOMMANDÉS

Lait entier.

Fromages fermentés.

Viandes grasses (mouton), fumées, marinées.

Volailles : poule, parties dures des autres volailles

Abats : cœur, langue, rognon.

Poissons : thon, saumon.

Crustacés : langoustes, homard, moules, huîtres, escargots.

Produits céréaliers : pain frais, pain chaud, pain de mie, farines de céréales complètes, pain (le son et le seigle).

Pommes de terre.

Tous les légumes verts, crus, secs et les salades.

Fruits : tous

Corps gras cuits.

Produits sucrés : bonbons fourrés aux fruits, gelées, pâtisseries (le commerce. tarte aux fruits, glaces - Boissons : eaux gazeuses, jus de fruits, limonades, thé et café forts.

boissons glacées.

Condiments : moutarde, vinaigre, cornichon, fines herbes, épices.

Réf.: *Espérance Médicale* octobre 2006 Tome 13 N° 131