

ALIMENTATION & SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

A savoir

Le Syndrome de l'Intestin Irritable, ou Côlon Irritable, est une affection intestinale chronique, fréquente et d'origine multifactorielle.

Mettre en place des règles hygiéno-diététiques simples peut vous aider à mieux maîtriser votre maladie, en profitant des périodes de rémission pour être moins restrictif.

Nos Conseils

- Manger à heure FIXE, dans le CALME et de façon FRACTIONNÉE.
- Une bonne MASTICATION améliore l'absorption et diminue la fermentation (gaz) et les ballonnements qui provoquent des douleurs, des flatulences et de l'aérophagie.
- Pratiquer toute technique ou thérapie permettant de DIMINUER LE STRESS (sport, relaxation, hypnose, ...)
- Le café, l'alcool et les épices, peuvent favoriser ou aggraver la survenue des symptômes et doivent être évités.
- ÉVITER ou LIMITER les aliments FODMAPs (Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides et Polyols) et l'apport en matières GRASSES, même d'origine animale (Voir tableau). En effet, certains aliments sont responsables de l'aggravation des symptômes du syndrome de l'Intestin Irritable, car ils favorisent la production de gaz par fermentation colique. Il est important de les repérer afin de pouvoir les exclure de l'alimentation.
- Respecter la FLORE bactérienne naturelle qui protège l'intestin (MICROBIOTE), certains PROBIOTIQUES peuvent vous aider (ex : Alflorex®, Lactiplus®, Eryphilus Confort®, ...)

Si les symptômes persistent, consulter un médecin pour évaluer le traitement adapté à chaque moment de la maladie.

ALIMENTS CONSEILLÉS

PROTÉINES : Viandes et volailles, poissons, œufs, fruits de mer et crustacés.

LAITAGES : Produits laitiers SANS LACTOSE, lait végétal, beurre en petite quantité, limiter les fromages et favoriser ceux à pâte dure.

CÉRÉALES : Riz, tapioca, maïs, quinoa, épeautre, pâtes sans gluten, avoine, sarrasin.

LÉGUMES : Poivron, aubergine, salade, concombre, carotte, haricot vert, courgette, algues, bambou, cœur de palmier, endive.

FRUITS : Bananes, ananas, avocat, tomate, fraise, raisin, melon, kiwi, rhubarbe, noix de coco, fruit de la passion, papaye, amandes.

CONDIMENTS/ASSAISONNEMENTS : Herbes et condiments non épicés, huiles végétales, citron, vinaigre, stévia, sucre blanc ou de canne.

BOISSONS : Eaux plates et non riches en magnésium, tisane de menthe, tilleul, verveine, lait végétal.



ALIMENTS DÉCONSEILLÉS



PROTÉINES : Éviter les plats cuisinés et en conserves ainsi que les sirops de maïs, fritures, fumés et panés.

LAITAGES : Lait et produits laitiers de vache, chèvre, brebis, fromage frais et à pâte molle, crème fraîche, crèmes desserts

CÉRÉALES : Produits dérivés du blé et seigle.

LÉGUMES : Artichaut, asperge, choux, brocolis, poireau, oignon, ail, fenouil, céleri, légumineuses (pois chiches, haricots secs, lentilles, ...)

FRUITS : Pastèques, pomme, poire, abricot, pêche, nectarine, prune, kaki, figue, dattes, cerise, framboise.

CONDIMENTS / ASSAISONNEMENTS : Manger trop épicé, certains édulcorants, comme le sorbitol et le mannitol, miel, confiture, trop de matière grasse.

BOISSONS : Sodas et eaux gazeuses ou riches en magnésium, alcool, jus de fruits, café et certains thés