

Fiche de recommandations alimentaires

Juillet 2009

Confort intestinal

François Cessot, Jean-Christophe Létard, Denis Sautereau, le Groupe de Nutrition du CHU de Limoges, Vianna Costil, Anne-Laure Tarrerias, Jean Marc Canard, Marie-Pierre Pingannaud et Guillaume Bonnaud, Christian Boustière, Denis Constantini, Pierre Coulom, Franck Devulder, Gérard Gay, Thierry Helbert, Philippe Houcke, Jean Lapuelle, Patrick Lévy, Arsène Papazian, Bruno Richard-Molard, Alain Verdier.

Dans certaines situations, un régime alimentaire est nécessaire pour mettre l'intestin au repos (troubles digestifs, antécédent récent d'intervention chirurgicale...). Il convient d'adapter l'alimentation en fonction de la tolérance personnelle, et les conseils suivants ont pour but d'éviter les aliments qui peuvent irriter l'intestin. La cuisine devra être simple et digeste.

Conseils généraux

- manger lentement, si possible dans le calme, en veillant à bien mastiquer les aliments ;
- éviter les repas trop copieux.

Privilégier

- le pain et ses dérivés ;
- les féculents : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, tapioca ;
- le lait, les laitages, les fromages ;
- les viandes, volailles, poissons, jambon, œufs...

Essayer selon votre tolérance personnelle

- les légumes tels que : carottes, betteraves cuites, courgettes épépinées et pelées, haricots verts très fins, salade cuite, blancs de poireaux, pointes d'asperges, endives cuites, tomates épépinées et pelées, fonds d'artichauts, épinards ;
- les fruits bien mûrs tels que : melon, pastèque, abricots, brugnons, pomme, pêche, poire, banane...

Limiter les aliments trop fibreux et crus

- les légumes verts crus ;
- les légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois cassés... ;
- les légumes à goût fort : céleri, champignon, chou vert, navet, poivron, salsifis, ail cru, oignon cru, échalote crue ;
- certains légumes condiments : cornichons, câpres, piment, ainsi que la moutarde ;
- les fruits secs (pruneaux, abricots secs, dattes, figues, noix, noisettes, cacahuètes...), la pâte d'amande, la noix de coco ;
- les céréales complètes (riz complet, pâtes complètes, farine complète...) ;
- les aliments enrichis en fibres, en son (muesli, pain complet) ;
- les fruits crus autres que banane mûre, poire mûre sans la peau, pêche mûre sans la peau.

Veillez à avoir un bon équilibre alimentaire

Pour réaliser cet équilibre alimentaire, référez-vous à la répartition journalière.

Sont à consommer avec modération :

- les aliments gras : sauces, fritures, charcuteries, viennoiseries... ;
- les aliments sucrés : gâteaux, biscuits, sodas, bonbons...

Enfin, il est important que la cuisine reste agréable, en améliorant le goût de certains plats

Ainsi, vous pouvez utiliser sans en abuser :

- des épices : curry, paprika, poivre ;
- des herbes aromatiques : thym, laurier, estragon, cerfeuil, marjolaine, persil, sarriette, ciboulette... ;
- la sauce tomate passée sans peau ni pépins ;
- les légumes condiments tels que : ail, oignon, échalote à condition qu'ils soient cuits ;
- sel ;
- moutarde.

Répartition journalière conseillée

Petit-déjeuner

- café, thé, tisane + sucre ;
- pain ou biscottes beurrées + confiture ;
- lait ou laitage ou fromage ;
- fruit pressé ou compote.

Midi et soir

- Hors-d'œuvre de légume cuit conseillé ou riz ou pommes de terre en vinaigrette, œuf dur, charcuterie, thon, surimi... ;
- viande ou poisson ou œufs cuits ;
- légumes cuits ou féculents ;
- laitage ou fromage ;
- fruit cuit ou cru bien mûr sans la peau ;
- pain.

Exemples de menus

	Midi	Soir
Lundi	Œuf vinaigrette Côte de porc grillée Endives Camembert Banane mûre	Potage Escalope de veau Gratin dauphinois Compote pommes cannelle
Mardi	Fonds d'artichauts vinaigrette Canard rôti Pommes vapeur Fromage blanc Fruit cuit	Potage Œuf cocotte Épinards Cantal Cocktail de fruits
Mercredi	Betteraves cuites Steak Courgettes Fromage de Hollande Pêches au sirop	Potage Jambon Coquillettes Carré ½ sel Compote de poires