



Le régime spécial vésicule biliaire

40.004F

Les aliments très gras et peu digestes irritent la vésicule biliaire et le foie, et entraînent douleurs et nausées. C'est la raison pour laquelle votre médecin vous a prescrit une alimentation pauvre en graisses et facile à digérer. Pour adopter une alimentation douce pour la vésicule et le foie, une attention doit être accordée aux points suivants :

1. Choix des aliments, À ÉVITER :

- Les fibres alimentaires dures et abondantes
- Le tissu conjonctif dur et coriace
- Les composants alimentaires crus et piquants
- Les aliments irritants
- Les aliments ou plats riches en matières grasses

2. Préparation

Une préparation est considérée comme **facile à digérer** si :

- Les aliments sont bien cuits
- La matière grasse n'a pas été surchauffée
- Une grande quantité de matière grasse n'est pas nécessaire
- Elle ne contient pas d'air supplémentaire

Les modes de préparation qui entrent en ligne de compte sont : la cuisson à la vapeur, le pochage, la cuisson à l'eau, la cuisson à l'étuvée...

Les modes de préparation les **plus difficiles** à digérer sont : la grillade, la friture, la cuisson à la poêle...

3. Habitudes alimentaires

Outre des aliments et un mode de préparation adéquats, il est important de tenir compte des conseils suivants :

- Préférer plusieurs petits repas répartis tout au long de la journée
- Ne pas boire, ou peu, pendant le repas. Il est préférable de boire entre les repas
- Manger à des heures régulières
- Manger calmement et bien mâcher
- Prévoir suffisamment de temps pour le repas
- Manger assis et ne rien faire d'autre pendant ce temps (ne pas regarder la télévision ou lire le journal, p. ex.)
- Se reposer après le repas

Aperçus des aliments autorisés et à éviter :

AUTORISÉ	À ÉVITER
Pain et produits céréaliers	
Pain blanc (cuit à l'ancienne), biscottes et pain grillé	Pain gris ou complet
Plus tard, les sandwichs et le pain blanc sans raisins en quantité raisonnable seront autorisés	Pain aux raisins, pistolets, brioches (couques au beurre)...
Cornflakes classiques	Autres céréales pour petit-déjeuner (p. ex. avec du chocolat, des fruits secs...)
Pâtes et riz blancs	Pâtes et riz complets
Farine, fécule de maïs, semoule, poudre pour entremets, farine de riz et farine de pomme de terre	Céréales complètes : farine complète, flocons d'avoine, orge...
Biscuits secs (p. ex. petit beurre, boudoir...)	Tous les gâteaux et pâtisseries
	Pain d'épices

Soupe	
Soupe de légumes non grasse préparée avec du bouillon ou des blocs de bouillon dégraissés	Soupe préparée avec un simple bouillon Soupe très épicée, soupe en boîte ou en brique

Pommes de terre	
Pommes de terre bouillies ou vapeur	Pommes de terre frites, rissolées ou en gratin
Purée de pommes de terre	Jeunes pommes de terre
	Chips

Légumes	
Légumes cuits doucement ou à la vapeur, sans parties dures En concertation avec le médecin ou le diététicien : de petites quantités de légumes crus comme de la salade, des tomates pelées et épépinées, des chicons...	Légumes préparés avec de la matière grasse ou légumes crus Olives

Viande, poisson et œufs	
Viande maigre de bœuf, de cheval, de porc ou de veau	Viande grasse, lard, conserves de viande
Poulet, dinde ou pigeon sans peau	Faisan, canard
Viandes maigres : jambon cuit, viande fumée de bœuf ou de cheval...	Charcuteries grasses : pâté, salami, salade de viande, saucisson de jambon...
Poisson bouilli, cuit à la vapeur, poché (frais ou congelé) des espèces autorisées : cabillaud, elbot, plie, sole, limande...	Poisson gras ou frit : saumon, anguille, hareng, maquereau, sprat et sardines
	Coquillages et crustacés
Blanc d'œuf	Œuf entier Blanc d'œuf battu

Sauces et matières grasses	
Sauce blanche à base de bouillon dégraissé ou de lait écrémé Petite portion de sauce de viande	Sauce à la crème, grasse ou très épicée
Graisses de cuisson : Petite portion de margarine ou de beurre fondu	Margarine ou beurre roux Graisse de friture, saindoux
Matières grasses à tartiner : Petite portion de minarine	
	Mayonnaise, tartare, béarnaise...

AUTORISÉ	À ÉVITER
Herbes et épices	
Sel, laurier, estragon, cannelle, noix de muscade, citron et safran	Poivre, curry, ail, câpres, ciboulette
Vanille, cannelle	
	Vinaigre, citron, moutarde, pickles, sauce Worcestershire

Fruits	
Jus de pomme clair	Autres jus de fruits
Compote de fruits, fruits cuits, conserves de fruits	Fruits pas mûrs avec pépins et peau
En concertation avec le médecin ou le diététicien : Fruits mous et mûrs débarrassés de leurs peau et pépins	

Produits laitiers	
Petit-lait, lait écrémé	Lait entier ou demi-écrémé
Yaourt, bouillie ou crème à base de lait écrémé avec fécule	Pudding ou yaourt entier ou demi-écrémé
Fromage blanc maigre ou demi-écrémé	Fromage blanc entier
Fromage maigre (12 à 18 % de matières grasses) Fromage à tartiner maigre	Fromage affiné ou fermenté (29 % de matières grasses)
	Crème battue, crème glacée, milkshake Préparation contenant de l'air

Denrées sucrées	
Gelée, confiture, sirop, miel...	Chocolat, pralines...

Boissons	
Eau plate	Eau pétillante
Thé ou café léger	Thé ou café fort
Jus de fruits	Limonade et boissons gazeuses
	Boissons alcoolisées

Remarque :

Ce régime donne des indications générales. Certains patients ne digéreront pas bien des aliments autorisés, tandis que d'autres digéreront sans problèmes certains aliments interdits. Vous devez parfois sentir vous-même quels aliments vous digérez ou non.