



Une alimentation riche en fibres

40.020F

Pour favoriser au quotidien un bon fonctionnement des intestins et des selles saines, une alimentation riche en fibres vous a été recommandée par votre médecin.

Lors d'un régime riche en fibres, il est préférable de tenir compte des conseils suivants en matière de santé :

- Essayez avant tout de consommer autant de fibres alimentaires que possible sous la forme d'aliments (p. ex. : pain gris ou complet, légumes principalement crus et frais, fruits non pelés).
- N'utilisez jamais de laxatifs sans prescription du médecin.
- Dans le cadre d'une alimentation riche en fibres, il est important de boire suffisamment (même si vous n'avez pas soif). Les fibres ont besoin de liquide pour gonfler. Elles peuvent ainsi stimuler la paroi intestinale et préserver la souplesse des selles. En cas d'absorption insuffisante de liquide, les selles risquent de devenir dures et une constipation peut apparaître. Buvez au moins un litre et demi à deux litres par jour.
- Une activité physique suffisante stimule le fonctionnement intestinal. Il est préférable de marcher ou de faire du vélo une demi-heure chaque jour, plutôt que de faire plusieurs heures de sport une fois par semaine.
- Prenez le temps d'aller aux toilettes. Lorsque vous en avez besoin, ne postposez pas votre visite aux toilettes. Dans le cas contraire, ce besoin risque de disparaître totalement, ce qui peut entraîner une constipation.

Aperçu des produits à privilégier et des aliments à n'utiliser de préférence que de temps à autre :

DE PRÉFÉRENCE	EXCEPTIONNELLEMENT
Pain et céréales	
Pain gris, de seigle, multicéréales ou complet, biscottes et toasts	Pain, biscottes ou toasts blancs
Pistolets gris ou baguette, pour varier	Pain aux raisins, pistolets blancs, couques au beurre...
Muesli, cornflakes complets ou riches en fibres...	Autres céréales pour petit-déjeuner (p. ex. au chocolat...)
Pâtes et riz complets	Pâtes et riz blancs
Farine, fécule de maïs, semoule, pudding en poudre, farine de riz, fécule de pommes de terre, farine complète, flocons d'avoine, orge...	
Biscuits riches en fibres (p. ex. pain d'épices)	Tous les gâteaux et pâtisseries

DE PRÉFÉRENCE	EXCEPTIONNELLEMENT
Potages	
Potages de légumes, préparés de préférence avec du bouillon dégraissé (maison) ou des cubes de bouillon dégraissé	Potages en boîte ou en brique
Pommes de terre	
Pommes de terre bouillies ou vapeur Purée de pommes de terre	Pommes de terre frites, rissolées ou en gratin
	Chips
Légumes	
Les crudités sont les plus riches en fibres, mais les légumes chauds permettent d'alterner agréablement. Essayez d'accompagner de légumes tant le repas chaud que le repas à base de pain.	
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
Charcuteries maigres : jambon cuit, viande fumée de bœuf ou de cheval...	Charcuteries grasses : pâté, salami, salade de viande, saucisson de jambon...
Poisson bouilli, étuvé, poché (frais ou surgelé), saumon, cabillaud, elbot, maquereau, plie, sole, limande...	Coquillages et crustacés
Œufs, de préférence max. 3 par semaine	

Sauces et graisses

Sauce blanche à base de bouillon dégraissé ou de lait écrémé/demi-écrémé Petite portion de sauce de viande	Crème ou sauces grasses
Graisses de cuisson : petite portion de margarine	Graisse de friture, saindoux
Matières grasses à tartiner : petite portion de minarine	
	Mayonnaise, tartare, béarnaise...

Herbes et épices

Toutes sont autorisées	Cannelle
------------------------	----------

Fruits

Tous les fruits sont autorisés	Jus de fruits
	Fruits des bois et jus de fruits des bois

DE PRÉFÉRENCE	EXCEPTIONNELLEMENT
Produits laitiers	
Lait battu, lait écrémé ou demi-écrémé	Lait entier
Yaourt, bouillies ou crèmes à base de lait écrémé ou demi-écrémé avec un épaississant	Yaourt ou pudding entier
Fromage blanc maigre ou demi-gras	Fromage blanc entier
Fromage maigre (12 à 18 % de MG) Fromage à tartiner maigre	Fromage affiné ou fermenté (29 % de MG)
	Crème fouettée, crème glacée, milkshake Préparation contenant de l'air

Sucreries	
Gelée, confiture, sirop, miel...	Chocolat, pralines...

Boissons	
Eau plate ou pétillante	
Thé ou café léger	Thé ou café fort
Limonades light, pour changer	Limonades et boissons gazeuses
	Boissons alcoolisées
	Jus de fruits

