

Le régime d'épargne hépatique

40.032F

Les aliments très gras et difficiles à digérer irritent la vésicule biliaire et le foie, provoquant ainsi douleurs et nausées. Pour cette raison, votre médecin vous a prescrit une alimentation pauvre en graisses.

Lors d'un régime d'épargne biliaire et hépatique, il faut être attentif aux points suivants :

Choix des aliments, 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

Mode de 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 : cuisson vapeur, pochage, cuisson à l'eau, à l'étouffée... Les modes de préparation plus difficiles à digérer : grillades, fritures, plats rissolés...

Habitudes alimentaires

Outre le juste choix des aliments et du mode de préparation, 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

Aperçu des aliments autorisés et à éviter

DE PRÉFÉRENCE	EXCEPTIONNELLEMENT
Pain et céréales	
Pain, biscottes et toasts gris	Pain, biscottes ou toasts blancs
Pistolets gris ou baguette, pour changer	Pain aux raisins, pistolets blancs, couques au beurre...
Muesli, cornflakes sans chocolat...	Céréales pour petit déjeuner 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 secs (p.ex. Petit Beurre...)	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	Pommes de terre frites, rissolées ou en gratin
Purée de pommes de terre	Chips

Légumes	
Tous les légumes préparés sans matières grasses	

Fruits	
Tous les fruits sont autorisés	Jus de fruits

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	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 margarine	
	Mayonnaise, tartare, béarnaise...

DE PRÉFÉRENCE	EXCEPTIONNELLEMENT
Produits laitiers	
Lait battu, lait écrémé ou demi-écrémé	Lait entier
Yoghourts, bouillies ou crèmes à base de lait écrémé ou demi-écrémé avec un épaississant	Yoghourts ou puddings entiers
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 fouettée, crème glacée, milkshake Préparations 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

Herbes et épices	
Toutes sont autorisées	

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 devrez parfois tester vous-même quels aliments vous digérez ou non.

