



Régime d'épargne gastro-intestinale

40.036F

Un régime d'épargne gastro-intestinale contient le moins possible d'aliments irritants et difficiles à digérer. Ceci permet de décharger quelque peu le système/tractus gastro-intestinal. Lors d'un régime d'épargne gastro-intestinale, 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 manger
- 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

AUTORISÉS	À ÉVITER
Pain et céréales	
Pain blanc (rassis), biscottes et pain grillé	Pain gris ou complet
Plus tard, les sandwichs et le pain blanc sans raisins seront autorisés en petites quantités	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 fécule 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

Potages	
Potages de légumes dégraissés, préparés avec les légumes autorisés	Potages préparés avec d'autres légumes Soupe très épicée, soupe 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 Jeunes pommes de terre
	Chips

Légumes	
Légumes tendres bouillis ou cuits à la vapeur : céleri-rave, courgettes, chou-fleur, endives, carottes, brocolis, blancs de poireaux, haricots verts fins, chicons, asperges, épinards et tomates épluchées et épépinées	Tous les autres légumes ou les légumes préparés avec de la matière grasse ou les légumes crus : champignons, chou rouge, chou blanc, choux de Bruxelles, pois, poivrons... Olives

Viandes, poissons 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, cuit à la vapeur, poché (frais ou surgelé) des espèces autorisées : cabillaud, elbot, plie, sole, limande...	Poisson gras ou frit : saumon, anguille, hareng, maquereau, sprat et sardines Coquillages et crustacés
Œuf mollet ou poché Œufs brouillés	Œufs cuits durs ou au plat Blanc d'œuf battu

AUTORISÉS	À ÉVITER
Sauces et graisses	
Sauce blanche à base de bouillon dégraissé ou de lait écrémé/demi-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...
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 frais, fruits secs
En concertation avec le médecin ou diététicien : Fruits mûrs, doux, sans pépins et épluchés : pomme, melon et poire	
Produits laitiers	
Lait battu, lait écrémé ou demi-écrémé	Lait entier
Yoghourt, bouillies ou crèmes à base de lait écrémé ou demi-écrémé avec un épaississant	Yoghourt ou pudding entier
Fromage blanc maigre ou demi-écrémé	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	Eau pétillante
Thé ou café léger	Thé ou café fort
	Limonades et boissons gazeuses
	Boissons alcoolisées
	Jus de fruits