

Alimentation restreinte en fibres et en résidus

Il vous est recommandé de suivre une **alimentation restreinte en fibres et en résidus pour un certain temps**, jusqu'à ce que votre fonctionnement intestinal soit redevenu normal et que vous n'ayez plus de douleur. Le but de cette alimentation est de laisser peu de résidus afin de réduire l'irritation, les mouvements et les gaz et de diminuer ainsi l'inconfort. Après quelques semaines, lorsque les symptômes aigus seront disparus, il vous est suggéré de **réintroduire graduellement, selon votre tolérance personnelle, les aliments retirés** afin de régulariser le fonctionnement intestinal.

ÉTAPE 1 : ALIMENTATION RESTREINTE EN FIBRES ET EN RÉSIDUS
DURÉE : 2 À 4 SEMAINES SELON LES SYMPTÔMES

Groupes d'aliments	Aliments suggérés	Aliments déconseillés ou selon la tolérance
Viandes et substituts	Viandes maigres, tendres ou attendries Crustacés, mollusques, poissons Œufs Tofu	Viandes grasses et non tendres Viandes et poissons panés Légumineuses Noix, arachides et beurre d'arachide
Lait et produits laitiers	Selon tolérance	Produits laitiers avec noix ou baies
Pains, céréales et dérivés	<u>Faits de farine blanche</u> : pain, biscuits, craquelins, muffins, bagels, gaufres, etc. Pâtes alimentaires régulières, riz blanc, couscous. Céréales à déjeuner pauvres en fibres (grauau coulé, crème de blé, Corn Flakes ^{MD} , Spécial K ^{MD} , Rice Krispies ^{MD})	Tous ceux faits de grains entiers
Légumes (avec modération)	Sans pelure, membrane ni graines. Pointes d'asperges, betterave, carotte, champignon cru ou cuit, courge, courgette, endive, haricots verts ou jaunes, laitue tendre, panais, poivron doux, pomme de terre (sans pelure), tomate (sans graines) fraîche ou en conserve; jus ou purée de légumes	Brocoli, céleri, céleri-rave, chou, choucroute, chou-fleur, choux de Bruxelles, concombre, épinards, maïs, navet, oignons, patate (douce), petits pois, radis, rutabaga
Fruits (avec modération)	<u>À volonté</u> : jus de fruits sans pulpe. <u>Sans pelure, membrane ni graine</u> : abricot, avocat, banane, clémentine, mangue, orange, pamplemousse, pomme, compotes fines de fruits. <u>Cuit ou en conserve</u> : ananas, cerise, mandarine, pêche, poire, tangerine.	Jus de pruneaux et mélanges de jus de fruits maison avec pulpe. <u>Frais</u> : cantaloup, kiwi, melon, nectarine, pêche, poire, prune, pruneau, raisin, rhubarbe. Tous les fruits séchés ou confits. Toutes les baies (fraise, framboise, bleuets, mûre)
Sucre et confiseries	En quantité modérée	Confiture, marmelade Bonbons contenant des fruits secs ou des amandes diverses Desserts faits avec des aliments non permis et desserts plus gras.
Boissons	Tout sauf alcool	Alcool
Condiments	Sel, épices et fines herbes (avec modération), vinaigre, sauces, olives	Cornichons, relish. Poivre, épices. Friture (frites, chips, aliments panés, etc.). Noix de coco, pop corn.